

ยำต้นอ่อน

...ต้านมะเร็ง

The Sprout Cancer-Fighting Salad



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

ยำต้นอ่อน ...ด้านมะเร็ง

สถิติข้อมูลจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติพบว่า ในปี 2564 ประเทศไทยมีจำนวนผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่เพิ่มขึ้นจากปีก่อนถึง 35% [1] แน่นอนว่าอาหารจัดเป็นหนึ่งในหลายปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง[2]ทำให้กระแสดูแลสุขภาพในปัจจุบันให้ความสำคัญกับคุณภาพของอาหารและการรับประทานอาหารในรูปแบบที่ใกล้เคียงธรรมชาติแบบปลอดสารเคมีมากขึ้น “ต้นอ่อนเมล็ดพืช” จึงได้รับความนิยมในกลุ่มคนรักสุขภาพอย่างแพร่หลายเพราะอุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหารและปลอดภัยไร้สารเคมี หลายคนอาจจะรู้จักกับต้นอ่อนทานตะวัน แต่ไม่รู้ว่าจริง ๆ แล้ว ต้นอ่อนคืออะไร และมีประโยชน์อย่างไรต่อสุขภาพ ในบทความนี้เราจะมาเจาะลึกถึงความเป็นมาและประโยชน์ของต้นอ่อนเมล็ดพืช รวมถึงแบ่งปันสูตรเมนูอาหารจากต้นอ่อนเมล็ดพืช อย่างเมนูต้นอ่อนทานตะวัน ที่ทุกคนสามารถทำตามได้ไม่ยาก



ถั่วงอก และต้นอ่อน ความเหมือนที่แตกต่าง

หลายคนอาจเคยสงสัยว่าทำไมถั่วงอกเมื่อนำมาเพาะเมล็ดจึงเรียกว่า “ถั่วงอก” ในขณะที่ทานตะวันเพาะเมล็ดกลับเรียกว่า “ต้นอ่อนทานตะวัน” นั่นก็เพราะว่าทั้งสองมีระยะการงอกของเมล็ดที่ไม่เหมือนกัน โดยถั่วงอกหรือเมล็ดงอก (Sprouts) หมายถึงการนำเมล็ดมาทำให้งอกด้วยน้ำในช่วงเวลา 3-5 วัน แล้วจึงนำมารับประทาน ลักษณะของถั่วงอกที่คือน้ำรากและใบอ่อนติดอยู่กับเมล็ดพืช หมายความว่าเราสามารถรับประทานถั่วงอกได้ทั้งเมล็ด ในขณะที่ต้นอ่อน (Microgreen) หมายถึง การเอาเมล็ดงอก (Sprouts) มาเพาะเมล็ดต่อในดินอีก 7-10 วัน จนงอกเป็นต้นกล้าเล็ก ๆ และนำมาตัดเอาส่วนที่เหนือดินหรือส่วนของลำต้นและใบมารับประทานการเพาะถั่วงอกหรือต้นอ่อนสามารถใช้เมล็ดพืชผักอะไรก็ได้ทุกชนิดแต่ที่ได้รับความนิยมนำมาเพาะรับประทานได้แก่เมล็ดถั่วงอกหรือถั่วงอกต้นอ่อนทานตะวันต้นอ่อนผักบุ้ง ต้นอ่อนข้าวสาลี ต้นอ่อนถั่วลันเตา เป็นต้น [3]

ประโยชน์ของถั่วงอก และต้นอ่อน

1. คุณค่าทางโภชนาการสูง

เมล็ดงอกหรือต้นอ่อนจัดว่าเป็นอาหารที่มีพลังงานชีวิตสูงเนื่องจากขั้นตอนกระบวนการเพาะงอกเมล็ดต้องการพลังงานและสารอาหารจำนวนมากเพื่อให้เมล็ดพันธุ์พืชเจริญเติบโตได้ การศึกษาพบว่า การเพาะเมล็ดงอก ช่วยให้ระดับคุณค่าทางสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้นในขณะเดียวกันก็ช่วยลดสารต้านสารอาหาร (Antinutrients) จึงช่วยให้ร่างกายย่อยและดูดซึมสารอาหารทั้งหมดในเมล็ดนั้นได้ดีและมีประสิทธิภาพมากกว่าเมื่อเทียบกับการทานเมล็ดที่ยังไม่งอก [4,5] เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเมล็ดงอกและต้นอ่อน พบว่าเมล็ดงอกเป็นระยะที่มีระดับของกรดอะมิโนสูงที่สุดในขณะที่ต้นอ่อนเป็นระยะที่มีระดับของวิตามินแร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระหลากหลายและมากที่สุดเมื่อเทียบกับระยะอื่น ๆ [6,7,8] โดยสรุปแล้วการทานเมล็ดงอกหรือต้นอ่อนไม่เพียงแต่ช่วยให้เราได้รับสารอาหารจำนวนมากในเพียงไม่กี่คำแต่การเพาะเมล็ดและปลูกต้นอ่อนไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีจึงเป็นอาหารพืชที่เต็มไปด้วยพลังบริสุทธิ์และปลอดภัย อีกด้วย



2. โยอาหารสูง

การเพาะเมล็ดงอกสามารถเพิ่มระดับของเส้นใยอาหารได้มากกว่าถึง 50% เมื่อเทียบกับเมล็ดที่ไม่ได้เพาะงอก ทั้งเส้นใยชนิดละลายน้ำและเส้นใยชนิดไม่ละลายน้ำ [9] ซึ่งเส้นใยทั้งสองชนิดมีประโยชน์ในแง่ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ที่มีผลโดยตรงต่อระบบขับถ่ายรวมถึงยังเป็นแหล่งอาหารของจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้จึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ได้ [10]



3. มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง

“ซัลโฟราเฟน” (Sulforaphane) สารพฤกษเคมีที่พบได้ในพืชตระกูลกะหล่ำ เช่น บล็อกโคลี กะหล่ำดอก คะน้า เคล เป็นกลุ่มพืชที่มีหลักฐานชัดเจนว่ามีบทบาทในการต้านมะเร็งหลายชนิดอย่างมีนัยสำคัญ แต่ปริมาณซัลโฟราเฟนจะลดลงเมื่อถูกปรุงด้วยความร้อนนานมากกว่า 1 นาที อ่านมาถึงตอนนี้ หลายคนอาจเกิดคำถามว่า **“แล้วจะต้องกินบล็อกโคลีแบบดิบเพื่อให้ได้สารต้านมะเร็งหรือ?”** คำตอบคือต้นอ่อนบล็อกโคลี มีปริมาณซัลโฟราเฟนมากกว่าบล็อกโคลีแบบหั่นถึง 50 เท่า [11] นั่นหมายความว่า เราสามารถได้สารต้านมะเร็งมากขึ้นกว่าเดิมโดยไม่ต้องเอาไปปรุงผ่านความร้อนให้สูญเสียสารอาหารทำให้เราได้รับประโยชน์จากการกินพืชตระกูลกะหล่ำได้อย่างเต็มเปี่ยม!



“ ยำต้นอ่อน ”

วัตถุดิบ

1. ต้นอ่อนทานตะวัน	80	กรัม
2. ถั่วงอก ถั่วงอกแดง ลูกเต๋ายกเล้ง	50	กรัม
3. ต้นอ่อนบล็อคโคลี่	20	กรัม
4. แอปเปิ้ลแดงหรือเขียว	20	กรัม
5. อกไก่	10	กรัม
6. แครอท	10	กรัม
7. หอมหัวใหญ่	10	กรัม
8. ใบคื่นช่าย	5	กรัม
9. ซีอิ๊ว	1	ช้อนโต๊ะ
10. น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
11. น้ำตาลมะพร้าว	1	ช้อนโต๊ะ
12. พริกสดตำหยาบ ๆ	1	ช้อนชา
13. กระเทียมตำหยาบ ๆ	1	ช้อนชา
14. ถั่วเปลือกแข็งอบ เช่น วอลนัท พีแคน เมล็ดมะม่วงหิมพานต์		
สำหรับโรยหน้า ตามชอบ		

วิธีทำ

1. ละลายน้ำตาลและซีอิ๊ว คนผสมให้เข้ากันจนน้ำตาลละลายดี
2. ใส่กระเทียม พริกสด และน้ำมะนาว คลุกผสมให้เข้ากันดี
3. นำวัตถุดิบทุกอย่าง ยกเว้นต้นอ่อนบล็อคโคลี่ คลุกผสมลงในน้ำยำให้เข้ากัน
4. ยกเสิร์ฟใส่จาน ตกแต่งด้วยต้นอ่อนบล็อคโคลี่

ด้วยประโยชน์ทั้งหมดนี้จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเราถึงควรเริ่มมองหาเมล็ดงอกหรือต้นอ่อนมาเป็นหนึ่งในวัตถุดิบเมนูอาหารของเรา เพราะการรับประทานเมล็ดงอกหรือต้นอ่อนนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงแล้วยังมีใยอาหารสูงและพลังงานต่ำจึงเหมาะที่จะเป็นสุดยอดอาหาร (Super food) ที่ควรรับประทานเป็นประจำไม่เพียงแต่ช่วยป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งแต่ยังช่วยป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ทำให้สุขภาพโดยรวมของเราดีขึ้น ในบทความนี้เรายกเมนูยำ เนื่องจากเป็นเมนูที่ไม่ต้องผ่านความร้อนจึงทำให้เราได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน อีกทั้งยังเป็นเมนูที่ทำได้ง่าย อ่านจบพร้อมทำได้ทันที!

อ้างอิง :

- [1] National Center Institute Department of Medical Services Ministry of Public Health Thailand. (2021). Hospital-based Center Registry. Retrieved Jun 6, 2023, from https://www.nci.go.th/cancer_record/cancer_rec1.html
- [2] GBD 2019 Cancer Risk Factors Collaborators. (2022). The global burden of cancer attributable to risk factors, 2010–19: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. The Lancet. 400(10352): 563–591. ISSN 0140-6736. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01438-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01438-6).
- [3] Du, M., Xiao, Z and Luo, Y. (2022). Advances and emerging trends in cultivation substrates for growing sprouts and microgreens toward safe and sustainable agriculture. Food Science. 46: 100863. ISSN 2214-7993. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2022.100863>.
- [4] Galeni, A., Falcinelli, B., Stagnari, F., Datti, A and Benincasa P. (2020). Sprouts and Microgreens: Trends, Opportunities, and Horizons for Novel Research. Agronomy. (10)1424. doi:10.3390/agronomy10091424
- [5] Murugkar DA. (2014). Effect of sprouting of soybean on the chemical composition and quality of soy milk and tofu. J Food Sci Technol. 51(5):915–21. doi: 10.1007/s13197-011-0576-9. Epub 2011 Nov 3. PMID: 24803698; PMCID: PMC4008751.
- [6] Ebert, A.W. (2022). Sprouts and Microgreens—Novel Food Sources for Healthy Diets. Plants. 11(571). <https://doi.org/10.3390/plants11040571>
- [7] Puccinelli, M., Maggini, R., Angelini, L.G., Santin, M., Landi, M., Tavarini, S., Castagna, A., Incrocci, L. (2022). Can Light Spectrum Composition Increase Growth and Nutritional Quality of Linum usitatissimum L. Sprouts and Microgreens. Horticulturae. 8(98). <https://doi.org/10.3390/horticulturae8020098>
- [8] Wojdyło, A., Nowicka, P., Tkacz, K and Turkiewicz, IP. (2020). Sprouts vs. Microgreens as Novel Functional Foods: Variation of Nutritional and Phytochemical Profiles and Their In vitro Bioactive Properties. Molecules. 25(20):4648. <https://doi.org/10.3390/molecules25204648>
- [9] Megat, R. M. R., Azrina, A. and Norhaizan, M. E. (2016). Effect of germination on total dietary fibre and total sugar in selected legumes. International Food Research Journal. 23(1): 257–261.
- [10] He, Y., Wang, B., Wen, L., Wang, F., Yu, H., Chen, D., Su, X and Zhang, C. (2022). Effects of dietary fiber on human health. Food Science and Human Wellness. 11(1): 1–10. ISSN 2213-4530. <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2021.07.001>.
- [11] Nandini, DB., Rao, RS., Deepak, BS., Reddy, PB. (2020). Sulforaphane in broccoli: The green chemoprevention!! Role in cancer prevention and therapy. J Oral Maxillofac Pathol. 24(2):405. doi: 10.4103/jomfp.jOMFP_126_19. Epub 2020 Sep 9. PMID: 33456268; PMCID: PMC7802872.