

ทำไมถั่วแดงถึงย่อยยาก? วิธีเตรียมถั่วแดงให้ย่อยง่าย ลดแก๊สใน ท้องแบบได้ผล



ถั่วแดงมีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่หลายคนหลีกเลี่ยงเพราะกินแล้วแน่นท้อง ท้องอืด หรือมีแก๊สสะสม วันนี้เราจะพาไปรู้จักวิธีเตรียมถั่วแดงให้เหมาะกับระบบย่อย และลดอาการไม่พึงประสงค์ได้จริง

ทำไมถั่วแดงถึงย่อยยากและทำให้ท้องอืด?

มีสารต้านอาหาร (Anti-Nutrients)

ถั่วแดงมีสารธรรมชาติที่เรียกว่า “โอลิโกแซ็กคาไรด์” (Oligosaccharides) เช่น raffinose และ stachyose ซึ่งร่างกายมนุษย์ไม่มีเอนไซม์ย่อยโดยตรง จึงถูกย่อยในลำไส้ใหญ่โดยแบคทีเรีย ก่อให้เกิดแก๊ส

มีไฟเตต (Phytates) และเลคติน (Lectins)

ไฟเตตขัดขวางการดูดซึมแร่ธาตุ ส่วนเลคตินอาจทำให้ระคายเคืองลำไส้ได้หากไม่สลายก่อนบริโภค การเตรียมถั่วแดงอย่างถูกวิธีช่วยลดสิ่งเหล่านี้ได้

วิธีเตรียมถั่วแดงให้ย่อยง่ายและลดแก๊สในท้อง

1. ล้างและแช่ถั่วแดงให้ถูกวิธี

-ล้างถั่วแดงดิบให้สะอาด 2-3 รอบ

-แช่น้ำอุณหภูมิห้องอย่างน้อย 8 ชั่วโมง หรือข้ามคืน

-เทน้ำแช่ทิ้ง และล้างอีกครั้งก่อนนำไปต้ม

เหตุผล: ช่วยขจัด oligosaccharides และลดเลคตินได้ถึง 50-70%

2. ต้มให้สุกอย่างทั่วถึง

-ต้มในน้ำเดือด 60-90 นาที (ขึ้นอยู่กับปริมาณและชนิด)

-เติมน้ำเพิ่มหากแห้ง อย่าปล่อยให้แห้งแล้วไหม้ คำนวณเสริม: ใส่ซิงค์หรือโพแทสเซียมเล็กน้อยลงในหม้อต้ม ช่วยลดแก๊สจากกระบวนการย่อย

3. หลีกเลี่ยงการใช้หม้อแรงดันในครั้งแรก

แม้จะสะดวก แต่หม้อแรงดันอาจทำให้ถั่วแดงสุกเร็วเกินไป โดยที่สารบางอย่างยังไม่สลายตัวเต็มที่ แนะนำใช้หม้อต้มธรรมดาในการเตรียมครั้งแรก

4. ทดสอบความนุ่มก่อนนำไปปรุง

ใช้ช้อนบี้เมล็ดถั่วแดง ถ้านุ่มและบี้ได้ง่าย แสดงว่าสุกดีแล้ว ยิ่งนุ่มยิ่งย่อยง่าย

ข้อควรระวังและคำแนะนำเพิ่มเติม

ควรเริ่มจากปริมาณน้อย

หากเพิ่งเริ่มกินถั่วแดง ควรเริ่มจากปริมาณน้อย เช่น 1/4

ถ้วยต่อวัน เพื่อให้ระบบย่อยปรับตัว

คนที่มีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้ควรปรึกษาแพทย์

เช่น ผู้ที่มี IBS หรือปัญหาท้องอืดเรื้อรัง ควรหลีกเลี่ยงถั่วแดงหรือกินในปริมาณจำกัด

ถั่วแดงย่อยง่ายขึ้นได้ แค่เตรียมให้ถูกวิธี

การเตรียมถั่วแดงด้วยการแช่น้ำ ล้างหลายรอบ ต้มจนสุก และปรุงร่วมกับสมุนไพรช่วยย่อย จะช่วยลดแก๊สในลำไส้ ทำให้ย่อยง่ายและยังคงประโยชน์ทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะกับผู้ที่รักสุขภาพแต่ต้องการเลี่ยงอาการไม่สบายท้อง

ธรรมะ ไม่ได้เป็นของवल้งของคักดีสิทธ
แต่เป็นของจริง
เป็นแนวทางที่ช่วยให้เราพ้นทุกข์
หลวงพ่อชา สุภัทโก



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

