

กินถั่วลูกไก่ทุกวัน ดีจริงไหม? สรุปชัด ๆ ผลดี vs ผลข้างเคียงที่ควรรู้

ถั่วลูกไก่ มีประโยชน์มากมาย เช่น ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมน้ำหนัก และดูแลสุขภาพหัวใจและระบบย่อยอาหาร ประโยชน์เหล่านี้มาจากคุณค่าทางโภชนาการของถั่วชิกพีที่อุดมไปด้วยใยอาหาร โปรตีนจากพืช และไขมันที่ดีต่อสุขภาพ หลายคนคงทราบถึงประโยชน์มหาศาลของถั่วลูกไก่ แต่ในขณะที่เดียวกันถั่วลูกไอก็มีโทษ และผลข้างเคียงที่คุณอาจไม่เคยรู้มาก่อนเช่นกัน

คำถามคือ... ถ้าถั่วลูกไอกินทุกวัน จะดีต่อสุขภาพจริงไหม หรือมีผลข้างเคียงที่ควรรระวัง?

บทความนี้สรุปให้ครบทั้งข้อดีและข้อควรระวังของถั่วลูกไก่แบบเข้าใจง่าย

ผลดีของการกินถั่วลูกไก่ทุกวัน

1) อิ่มนาน คุมความหิวได้ดี

ถั่วลูกไอกีไฟเบอร์และโปรตีนสูง ช่วยให้อิ่มนาน ลดการกินจุจิก เหมาะกับคนควบคุมน้ำหนัก

2) ดีต่อระบบขับถ่าย

ไฟเบอร์ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ลดอาการท้องผูก และช่วยลดกลิ่นทรีตีในลำไส้

3) ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ถั่วลูกไอกีมีค่าดัชนีน้ำตาล (GI) ต่ำกว่าข้าว ทำให้ระดับน้ำตาลขึ้นช้ากว่าอาหารแป้งขัดขาว

4) มีสารอาหารสำคัญ

เช่น โฟเลต เหล็ก แมกนีเซียม และวิตามินบีหลายชนิด ซึ่งช่วยเสริมการทำงานของร่างกายโดยรวม

ผลข้างเคียงหากกิน “ถั่วลูกไก่” ทุกวัน

แม้จะดีต่อสุขภาพ แต่ในบางคนอาจเกิดผลข้างเคียงได้

1) ท้องอืด แน่นท้อง แก๊สเยอะ

เพราะถั่วลูกไอกีมีไฟเบอร์สูง และมีคาร์โบไฮเดรตกลุ่ม FODMAP ที่บางคนย่อยยาก โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะลำไส้แปรปรวน

2) อาจกระตุ้นกรดตุริกในบางราย

แม้จะไม่สูงเท่าเครื่องในสัตว์ แต่ถั่วจัดเป็นอาหารที่มีพิวรีนปานกลาง คนที่มีปัญหาเก๊าท์ควรกินในปริมาณเหมาะสม

3) มีสารไฟเตต (Phytate)

สารธรรมชาติในถั่วที่อาจลดการดูดซึมแร่ธาตุบางชนิด เช่น เหล็กหรือสังกะสี หากกินมากเกินไปและไม่หลากหลายอาหาร

4) เสี่ยงแพ้ในบางคน

ผู้ที่แพ้พืชตระกูลถั่วบางชนิด อาจมีอาการแพ้ได้ แม้จะพบไม่บ่อย

อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นได้หากร่างกายของคุณไม่สามารถย่อยอาหารที่มีองค์ประกอบเป็นคาร์โบไฮเดรต น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวและโมเลกุลคู่รวมหลากหลายชนิด เช่น ถั่วลูกไอกีได้ดื่มน้ำ หรือการเพิ่มปริมาณใยอาหารในร่างกายอย่างรวดเร็วเกินไป อาจทำให้เกิดอาการไม่สบายทางเดินอาหารได้เช่นกัน

ดังนั้นควรเพิ่มปริมาณใยอาหารอย่างค่อยเป็นค่อยไปนอกจากนี้ คุณสามารถลองแช่ถั่วลูกไอกีแห้งทิ้งไว้ข้ามคืน เพื่อลดปริมาณสารประกอบตามธรรมชาติในพืชตระกูลถั่ว ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการท้องอืด

วิธีกิน “ถั่วลูกไก่”

โดยทั่วไป แนะนำกินถั่วลูกไอกี ปริมาณประมาณ ½ – 1 ถ้วยตวงต่อวัน ถือว่าเหมาะสมสำหรับคนทั่วไป

หากเพิ่งเริ่มกิน ควรเริ่มทีละน้อย แล้วเพิ่มปริมาณเพื่อให้ร่างกายปรับตัว ลดอาการท้องอืด

เคล็ดลับลดผลข้างเคียง

แช่น้ำก่อนต้มอย่างน้อย 8–12 ชั่วโมง

ล้างถั่วกระป๋องให้สะอาดก่อนใช้

กินร่วมกับอาหารหลากหลาย ไม่เน้นชนิดเดียวทุกมื้อ

ถั่วลูกไอกีมีหลากหลายสายพันธุ์มากกว่าหลายสิบชนิด ทั้งชนิดสีเหลืองอ่อนที่นิยมในสหรัฐอเมริกา และชนิดสีดำ สีน้ำตาลเข้ม และสีแดง ในซูเปอร์มาร์เก็ต เราจะพบถั่วลูกไอกีวางขายอยู่ในชั้นเดียวกับถั่วกระป๋องและถั่วแห้งบรรจุถุง ถั่วลูกไอกีเป็นวัตถุดิบอเนกประสงค์ที่สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู ทั้งมี้อหลักและของว่าง



ขยันก็ให้ทำ ขี้เกียจก็ให้ทำ
ถ้าวันไหนยังกินข้าวอยู่ ก็ต้องทำ
วันไหนเลิกกินข้าวแล้ว นั่นแหละจึงค่อยเลิกทำ
หลวงปู่ฤๅษณ์พรหมปัญโญ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

