ต้นอ่อนของผัก เทรนด์ใหม่ของคนรักสุภาพ

พรอนันต์ แข็งขันธ์

จากกระแสการรักสุขภาพในปัจจุบัน ทำให้ผู้บริโภคหันมาเลือกซื้อผักออร์แกนิค หรือผักปลอดภัยกันมากขึ้น ต้นอ่อนของผักต่างๆ ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสำหรับผู้บริโภคที่รักและใส่ใจสุขภาพ เนื่องจากเป็นผักทางเลือกใหม่ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ไม่ปนเปื้อนสารเคมี ปลูกง่ายไม่ยุ่งยาก ใช้พื้นที่ปลูกน้อย ไม่ต้องใช้ดิน ใช้เวลา 7-8 วันก็เก็บเกี่ยวได้

ต้นอ่อน หรือ sprouts เป็นการผลิตผักในรูปต้นกล้าขนาดเล็กซึ่งได้จากการเพาะเมล็ดพันธุ์ผัก สมุนไพร หรือเมล็ดพืชอื่นๆ มีขนาดความสูงของลำต้น ประมาณ 1 นิ้ว ประกอบด้วยลำต้นและใบเลี้ยง ดังนั้นต้นอ่อนที่ได้จึงคล้ายกับถั่วงอก ซึ่งเป็นเมล็ดที่ส่วนรากเพิ่งงอกออกมา นิยมบริโภคทั้งต้น ปัจจุบันได้มีการนำผักหลากหลายชนิดมาเพาะเป็นต้นอ่อน และสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น ถั่วลันเตา ทานตะวัน ผักบุ้ง อัลฟาฟ่า กระเจี๊ยบ และบล็อกโคลี่ เป็นต้น

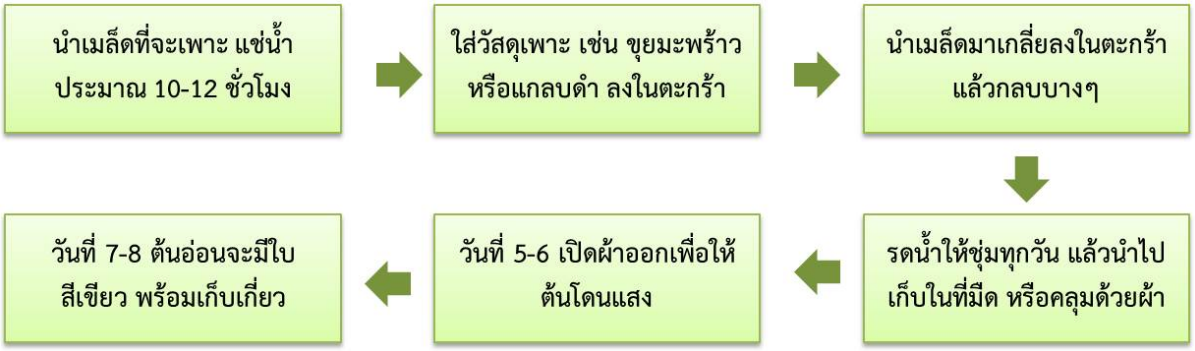
ต้นอ่อนถั่วลันเตา เรียกอีกอย่างหนึ่งคือ โต้วเหมี่ยว มีคุณประโยชน์มากมายอุดมไปด้วยวิตามินบีและวิตามินซี แถมยังมีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส และสารเลซิตินที่ช่วยการทำงานของระบบประสาทและสมอง ช่วยบำรุงสายตา ตับ หัวใจ รวมถึงมีกากอาหารซึ่งช่วยเรื่องระบบขับถ่ายได้เป็นอย่างดีเนื่องจากโต้วเหมี่ยวนั้นมีเส้นใยมาก สามารถประกอบอาหารได้หลากหลาย เช่น สลัด ผัดไฟแดง ผัดกุ้ง ผัดปลาเค็ม ผัดกับหมูกรอบ แกงจืดหมูสับ หรือกินเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริก เป็นต้น

ต้นอ่อนทานตะวัน จัดเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก เพราะมีสารชนิดหนึ่งที่มีชื่อเรียกว่า GABA (gamma aminobotyric acid) ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยป้องกันโรคมะเร็ง เบาหวาน ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก บำรุงเซลล์สมอง ป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ บำรุงผิวพรรณ สายตา และชะลอความแก่ นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 บี 6 วิตามินอี วิตามินซี และเซเลเนียม กรดไขมันโอเมก้า 3, 6, 9 การประกอบอาหารที่ใช้ต้นอ่อนทานตะวัน เช่นผัดน้ำมันหอย อบชีท ไข่เจียว ยำ และส้มตำ เป็นต้น

ต้นอ่อนผักบุ้ง ประโยชน์ของผักบุ้งงอก ช่วยบำรุงสายตา รักษาอาการสายตาสั้น ตาต้อ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล ช่วยป้องกันและลดโอกาสในการเป็นโรคมะเร็ง เพิ่มศักยภาพในการบำรุงสมอง และเพิ่มความสามารถในการจดจำ มีกากใยมากช่วยในการขับถ่าย ป้องกันการท้องผูก บำรุงโลหิต ลดน้ำตาลในเลือดและคอเรสเตอรอล ลดการเกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด **การประกอบอาหาร** เช่น ผัดผักบุ้งน้ำมันหอย ผักผักบุ้งไฟแดง สลัดผัก และต้มจืด เป็นต้น

ต้นอ่อนเมล็ดอัลฟาฟ่า อุดมไปด้วยวิตามินเอ บี ซี ดี อี เค และแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ยังช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยขับสารพิษในร่างกาย ลดความดันโลหิต ทำให้ฮอร์โมนสมดุล เพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน เมื่อบริโภคเป็นประจำจะป้องกันอาการปวดหัวหรือไมเกรนได้ การประกอบอาหาร เช่น สลัดต้นอ่อนอัลฟาฟ่า เป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริก ยำต้นอ่อนอัลฟาฟ่า เป็นต้น

ต้นอ่อนกระเจี๊ยบ ในต้นอ่อนกระเจี๊ยบมีวิตามิน เอ บี ซี อี ธาตุเหล็กและฟอสฟอรัส ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยชะลอความแก่เนื่องจากในต้นอ่อนมีสารต้านอนุมูลอิสระ และต้นอ่อนเป็นอาหารที่ย่อยง่าย จึงช่วยให้ระบบย่อยอาหารของร่างกายทำงานได้ดี การประกอบอาหาร เช่น ยำต้นอ่อนกระเจี๊ยบ แกงจืด และผัดน้ำมันหอย เป็นต้น



ขั้นตอนการเพาะต้นอ่อนของพืชโดยสังเขป

เห็นประโยชน์และขั้นตอนการเพาะต้นอ่อนชนิดต่างๆ กันแล้ว สำหรับคนที่ต้องการดูแลสุขภาพอาจจะต้องลองหาพืชชนิดดังกล่าวมารับประทาน หรือทดลองเพาะเองที่บ้านหรือที่คอนโดก็ได้ ซึ่งนอกจากจะได้รับประทานผักที่สด สะอาด ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และห่างไกลจากความเจ็บป่วยแล้ว ยังถือเป็นงานอดิเรกที่สร้างความเพลิดเพลินในช่วงเวลาว่างหรือวันหยุด และยังสามารถสร้างเป็นอาชีพเสริมได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างการประกอบอาหาร ที่ใช้ต้นอ่อนของพืชเป็นส่วนประกอบ

บรรณานุกรม

ต้นอ่อนของถั่วลันเตาหรือโต้วเหมี่ยว. แหล่งข้อมูล: บ้านไร่ปลายฝัน.blogspot.com/2014/06/blog-post_6.html. ค้นเมื่อวันที่ 18 เมษายน 2560.

ต้นอ่อนผักบุ้ง อร่อยถูกใจได้ประโยชน์เหลือล้น. แหล่งข้อมูล: http://www.thaiarcheep.com/ต้นอ่อนผักบุ้ง-อร่อยถูก.html. ค้นเมื่อวันที่ 18 เมษายน 2560.

ธนิกพงศ์ ครองข้าวนาสาร. 2555. การวิเคราะห์ปริมาณวิตามินซี คลอโรฟิลล์ และเส้นใยอาหารของต้นทานตะวันงอก. ปัญหาพิเศษปริญญาตรี ภาควิชาพืชสวน คณะเกษตร กำแพงแสนมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประโยชน์ของต้นอ่อนทานตะวัน พืชตัวจิ๋วแต่สรรพคุณสุดแจ๋ว. แหล่งข้อมูล: http://sukkaphap-d.com/ประโยชน์ของ-ต้นอ่อนทานตะวัน. ค้นเมื่อวันที่ 18 เมษายน 2560.

มุกดา สุขสวัสดิ์ และสุวารี สายจีน. มปป. การศึกษาระยะเวลาการแช่เมล็ดและอัตราส่วนวัสดุเพาะเพื่อผลิตผักโตเหมี่ยว. คณะพืชศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพิษณุโลก.

เมล็ดต้นอ่อนกระเจี๊ยบ. แหล่งข้อมูล: http://www.sunflowersprout.com/เมล็ดต้นอ่อนกระเจี๊ยบ/. ค้นเมื่อวันที่ 19 เมษายน 2560.

เมล็ดโต้วเหมี่ยวเพาะกินต้นอ่อน. แหล่งข้อมูล: http://www.sunflowersprout.com/โต้วเหมี่ยว. ค้นเมื่อวันที่ 18 เมษายน 2560.

เมล็ดอัลฟาฟ่าเพาะงอกกินต้นอ่อน. แหล่งข้อมูล: http://www.sunflowersprout.com/เมล็ดอัลฟาฟ่าเพาะงอก/. ค้นเมื่อวันที่ 19 เมษายน 2560.

อาชีพเสริมข้าราชการ ปลูกต้นอ่อนผักบุ้ง ขายช่วงวันหยุดสร้างรายได้งามแหล่งข้อมูล: http://www.matichon.co.th/news/183918. ค้นเมื่อวันที่ 19 เมษายน 2560.