



กินถั่ว 5 สี ต้านสารพัดโรค

ประโยชน์ของถั่วแต่ละชนิดเรารู้กันดีว่าถั่วมีโปรตีนสูง มีวิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยบำรุงร่างกายของเราให้มีสุขภาพดี จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่หากินได้ง่าย ทำเมนูก็ได้หลากหลาย และเท่านั้นยังไม่พอ เพราะหากเรานำถั่ว 5 สี 5 ชนิดมารวมกัน ประโยชน์ที่เราจะได้จากสรรพคุณของ ถั่ว 5 สียิ่งดีต่อสุขภาพมาก ๆ เอาเป็นว่าเรามาอ่านสรรพคุณของถั่ว 5 สี โดยเริ่มจากคำถามที่ว่า...

ถั่ว 5 สี มีถั่วอะไรบ้าง

ชื่อก็บอกกันอยู่โต้ง ๆ ว่าเป็นถั่ว 5 สี โดยถั่ว 5 สีก็จะประกอบไปด้วย ถั่วดำ, ถั่วเขียว, ถั่วแดง, ถั่วเหลือง และถั่วขาว คราวนี้เราไปดูกันว่า ถั่ว 5 สี มีประโยชน์อะไรบ้าง



ถั่ว 5 สี สรรพคุณได้อย่างไร

1. บำรุงอวัยวะภายใน 5 ระบบ

ถั่วแต่ละชนิดมีสรรพคุณบำรุงอวัยวะภายใน โดยถั่วดำช่วยบำรุงไต ถั่วเขียวช่วยบำรุงตับ ถั่วแดงบำรุงหัวใจ ถั่วขาวบำรุงปอด และถั่วเหลืองมีสรรพคุณบำรุงม้าม

2. ปรับสมดุลธาตุในร่างกาย

ถั่วจัดเป็นอาหารบำรุงธาตุในร่างกาย โดยถั่วดำเปรียบเป็นธาตุน้ำ ถั่วเขียว จัดอยู่ในส่วนของธาตุไม้ ถั่วแดงเป็นธาตุไฟ ถั่วขาวเป็นธาตุทอง และถั่วเหลืองเป็นธาตุดิน ซึ่งเมื่อนำมารวมกัน ถั่ว 5 สีก็จะมีประโยชน์ในด้านปรับสมดุลธาตุในร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม ทำให้ร่างกายแข็งแรงและไม่ป่วยไข้ง่าย ๆ

3. ถั่ว 5 สี ลดน้ำหนักก็ได้

สำหรับคนที่ลดน้ำหนัก ถั่ว 5 สีก็ช่วยให้การลดน้ำหนักเป็นไปด้วยดียิ่งขึ้น โดยสามารถต้มถั่ว 5 สีให้ละลาย โจ๊กแล้วกินแทนข้าวได้เลย ถั่ว 5 สีจะช่วยให้อิ่มอยู่ท้อง และไฟเบอร์ของถั่ว 5 สีก็จะช่วยในเรื่องของการขับถ่ายอีกด้วย

4. ลดเบาหวาน

ดร. นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ แนะนำให้ผู้ป่วยเบาหวานกินถั่ว 5 สี ต้มแทนข้าวได้เลย เพราะถั่ว 5 สี ประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ที่ไม่ทำให้น้ำตาลในร่างกายสูงขึ้นอย่างทันทีทันใดเหมือนคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น ข้าวขาว ข้าวและแป้งขัดสี แต่ทั้งนี้ควรต้มถั่ว 5 สีแบบไม่ใส่น้ำตาล

5. เติมพลังให้ร่างกาย

โดยเฉพาะวัยทำงาน หากได้กินถั่ว 5 สีเข้าไปจะช่วยให้ร่างกายมีพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน โปรตีน และวิตามินอีกหลายชนิดด้วยกัน ที่สำคัญไฟเบอร์ยังช่วยให้รู้สึกอิ่มอยู่ท้องได้นานด้วย

นอกจากประโยชน์ของถั่ว 5 สี ดังกล่าวแล้ว ถั่วแต่ละชนิดยังมีประโยชน์ในตัวเองด้วย ลองมาดูกันว่าถั่ว 5 สี มีดีอะไรซ่อนอยู่บ้าง



ประโยชน์ของถั่วดำ

ถั่วดำมีสรรพคุณช่วยบำรุงธาตุน้ำในร่างกาย ดีต่อการทำงานของไต ช่วยแก้อาการเวียนศีรษะ อ่อนแรง และช่วยขับน้ำส่วนเกินในร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดความสมดุลได้



ประโยชน์ของถั่วเขียว

ถั่วเขียวแม้จะเมล็ดเล็กแต่สรรพคุณไม่เล็กตาม เพราะช่วยบำรุงการทำงานของตับ ช่วยแก้ท้องผูก ป้องกันภาวะติดเชื้อ และจัดเป็นอาหารล้างพิษอีกด้วย



ประโยชน์ของถั่วแดง

ถั่วแดงเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี และมีไขมันต่ำมาก ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง แถมยังลดความอ้วนได้ด้วย พร้อมช่วยบำรุงธาตุไฟ ดังนั้น หากช่วงไหนอากาศเย็น ๆ ชื้น ๆ ฝนตกมาก ๆ ร่างกายเย็นเกินไป สามารถกินถั่วแดงเติมความร้อนให้ร่างกายได้เลย



ประโยชน์ของถั่วเหลือง

ถั่วเหลืองมีสรรพคุณเกินตัวมาก ๆ โดยนอกจากจะมีโปรตีนสูงแล้ว ยังช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมากได้ แก้อาการวัยทอง ดีต่อสุขภาพผู้หญิง ป้องกันโรคกระดูกพรุน ปรับสมดุลฮอร์โมน หรือใครที่รู้สึกอ่อนเพลียไม่ค่อยมีแรง ก็สามารถกินถั่วเหลืองบำรุงม้าม และบำรุงธาตุดินให้ร่างกายของเราได้



ประโยชน์ของถั่วขาว

ถั่วขาวมีสรรพคุณช่วยขับเสมหะ ช่วยบำรุงปอด ลดอาการไอ ช่วยลดแป้ง ลดน้ำตาล เพราะในถั่วขาวมีเอนไซม์เฉพาะตัวซึ่งคอยช่วยยับยั้งการดูดซึมแป้งและน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย อีกทั้งถั่วขาวยังเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ย่อยช้ามาก ๆ ทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มได้นาน เหมาะกับคนที่ลดน้ำหนักอยู่