



ถั่วแดง แหล่งโปรตีนจากพืช

Red bean, protein sources from plants



อุษาพร ภูค์สมาส (Usaporn Phukasmas)

ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ (Department of Nutrition and Health)

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร (Institute of Food Research and Product Development)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University)

ถั่วแดง (red bean) เป็นถั่วพุ่มที่มีเมล็ดคล้ายไต เมล็ดมีหลายสี เช่น สีแดง สีแดงเข้มหรือแดงม่วง นิยมใช้ประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน ในไทยพบปลูก 2 ชนิด คือ ถั่วแดงหลวงและถั่วนิ้วนางแดง

ถั่วนิ้วนางแดงหรือถั่วแดง จังหวัดเลยเรียกว่า ถั่วบ้านนาหรือถั่วท้องถิ่น มีชื่อเรียกเดิมว่าถั่วแดงซีลอน มีลักษณะไวแสง นำเข้ามาจากศรีลังกา เป็นถั่วแดงที่นิยมปลูกชนิดหนึ่ง แต่ยังปลูกน้อยกว่าถั่วแดงหลวง นิยมปลูกแซมตามแปลงพืชอื่น เช่น ข้าวโพด

ถั่วแดงหลวง (red kidney bean) เป็นพืชตระกูลถั่วที่จัดอยู่ในตระกูล Phaseolus มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Phaseolus vulgaris* ซึ่งมักจะนำไปใช้บริโภคในลักษณะที่แตกต่างกัน ถั่วแดงหลวงใช้บริโภคเมล็ดแก่ มีรูปร่างคล้ายไตที่เรียกว่า kidney bean และถ้ามีเมล็ดสีแดงด้วยก็เรียกว่า red kidney bean ถั่วแดงหลวงถูกนำเข้ามาปลูกในประเทศไทยเป็นครั้งแรกโดยโครงการหลวงเมื่อปี พ.ศ. 2516 เพื่อจุดประสงค์ให้ชาวไทยภูเขาปลูกเป็นพืชทดแทนฝิ่นและช่วยรักษาความอุดมสมบูรณ์ของดินบนที่สูง ปัจจุบันถั่วแดงหลวงได้กลายเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญชนิดหนึ่งของชาวไทยภูเขาและเป็นพืชสนใจของเกษตรกรในพื้นที่ราบทั่วไปในเขตภาคเหนือ

คุณค่าทางโภชนาการ เราสามารถแบ่งถั่วเมล็ดแห้งออกเป็น 2 ชนิดด้วยกัน โดยดูจากความแตกต่างขององค์ประกอบของสารอาหาร ชนิดแรกคือ ถั่วชนิดที่มีโปรตีนสูงและไขมันสูง ถั่วชนิดนี้สะสมพลังงานในรูปของไขมัน จึงจัดเป็นพืชน้ำมัน ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ชนิดที่สองคือ ถั่วชนิดที่มีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตสูง ถั่วชนิดนี้สะสมพลังงานในรูปของคาร์โบไฮเดรต เมื่อเมล็ดแก่เต็มที่จะมีคาร์โบไฮเดรตสูง มีลักษณะรูปร่าง ขนาด และสีของเมล็ดถั่วแตกต่างกันไป ถั่วชนิดนี้ในบ้านเราที่เห็นอยู่ทั่วไป ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วแดงหลวง ถั่วพุ่ม ถั่วลาย และถั่วปากอ้า

เมล็ดถั่วแดงเป็นที่รู้จักในแง่แหล่งโปรตีนจากพืช แต่อันที่จริงถั่วแดงยังให้คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน วิตามินบี1 บี2 ซี และมีวิตามินอีสูงช่วยเร่งออกซิเจนเข้าสู่เซลล์ ทำให้ผลหายเร็ว นอกจากนี้ยังมีสังกะสี โปแตสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก โปรตีนในเมล็ดถั่วมีมากกว่าพืชทุกชนิดและมากกว่าเนื้อสัตว์ตรงที่พลังงานรวมไม่สูงมากเท่าเนื้อสัตว์ ไขมันที่ปนมายังเป็นชนิดที่อันตรายน้อยกว่าเนื่องจากมีไขมันค่อนข้างต่ำ ไม่มีคอเลสเตอรอลแต่มีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำค่อนข้างสูงซึ่งต่างกับเนื้อสัตว์ที่ไม่มีเลย

ประโยชน์ของถั่วแดง

ด้านคุณค่าทางโภชนาการ

- เป็นแหล่งเสริมโปรตีนที่ได้จากพืชเพราะในถั่วแดงมีโปรตีนสูงให้คุณค่าอาหารใกล้เคียงเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่รับประทานมังสวิรัตินำถั่วต่าง ๆ มาปรุงอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีน
- มีคาร์โบไฮเดรตจึงเป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- ถั่วแดงเป็นแหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็กที่ช่วยบำรุงโลหิตช่วยปรับสภาพเลือดในร่างกาย บรรเทาอาการอ่อนเพลีย
- มีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง
- มีวิตามินหลายชนิด เช่น ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน ไนอะซิน วิตามินบี1 วิตามินบี2 จึงมีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระ

ด้านสุขภาพและการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคบางชนิด

- โยอาหารที่พบมากในถั่วแดงช่วยลดระดับไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดได้ เพราะเป็นโยอาหารชนิดที่ละลายน้ำ สามารถช่วยลดการดูดซึมของไขมันจึงมีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือด
- โยอาหารช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เพราะโยอาหารสามารถช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด โดยโยอาหารจะเปลี่ยนสภาพเป็นรูปเจลเข้าเคลือบผิวเยื่อในลำไส้เล็ก ทำให้เกิดการดูดซึมน้ำตาลได้น้อยลง
- โยอาหารช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ เนื่องจากถั่วแดงมีโยอาหารสูงเท่ากับเพิ่มปริมาณกากใยทำให้เกิดการเจือจางสารก่อมะเร็งที่อาจจะปะปนมากับอาหาร และช่วยเร่งการขับถ่ายทำให้สารก่อมะเร็งมีโอกาสสัมผัสกับลำไส้ได้น้อยลง
- ช่วยควบคุมน้ำหนัก เพราะเจลที่เกิดจากแป้งหรือโยอาหารทำหน้าที่เคลือบผิวลำไส้เล็ก ช่วยในการดูดซึมน้ำตาลและไขมันให้ดำเนินไปอย่างช้า เมื่อรับประทานแล้วทำให้รู้สึกอิ่มนานไม่ทานอาหารจุจิก เป็นเหตุให้ได้รับสารอาหารไม่เกินความต้องการของร่างกาย

นอกจากนี้สีแดงหรือสีม่วงในถั่วแดงยังประกอบด้วยสารแอนโทไซยานิน ทำหน้าที่เป็นสารต้านออกซิเดชันได้อย่างดี ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์ผิวพรรณทำให้ไม่หมองคล้ำแลดูสดใสและไม่แก่เกินวัย รวมถึงถั่วแดงยังมีสรรพคุณช่วยรักษาอาการชาตามนิ้วมือนิ้วเท้า ช่วยแก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติ ช่วยลดอาการบวม น้ำ ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการปวดตามข้อ ด้านอาการอักเสบและกระตุ้นการหายใจของแผลให้หายเร็ว

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการถั่วแดง
หลวงเมล็ดดิบ 100 กรัม ประกอบด้วย

น้ำ	12.00	กรัม
พลังงาน	346	กิโลแคลอรี
โปรตีน	18.20	กรัม
ไขมัน	2.20	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	63.30	กรัม
ใยอาหาร	23.80	กรัม
เถ้า	4.30	กรัม
เกลือแร่		
แคลเซียม	115	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	415	มิลลิกรัม
วิตามิน		
ไทอะมิน	0.16	มิลลิกรัม
ไรโบฟลาวิน	1.32	มิลลิกรัม
ไนอะซิน	2.70	มิลลิกรัม
วิตามินบี1	0.16	มิลลิกรัม
วิตามินบี2	1.32	มิลลิกรัม

ที่มา: www.umurse.net/nutrition-nut.html

การใช้ถั่วแดงประกอบอาหาร

โดยทั่วไปแล้วถั่วแดงสามารถนำมาทำอาหารได้ทั้งคาวและหวาน เช่น ซุปถั่วแดง ถั่วแดงต้มกับเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ ซาลาเปาไส้ถั่วแดงบด เป็นต้น แต่ส่วนใหญ่แล้วเรามักจะใช้ถั่วแดงทำเป็นของหวาน ได้แก่ ถั่วแดงต้มน้ำตาล ถั่วแดงต้มโรยสไลต์ ขนมถั่วแดงกวน ขนมปังไส้ถั่วแดง ไอศกรีมถั่วแดง ฯลฯ

สรุปได้ว่าถั่วแดงเป็นแหล่งโปรตีนจากพืชที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำและมีเส้นใยอาหารสูง เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น สำหรับฉบับนี้จะเป็นเมนูประเภทของหวาน คือ นมถั่วแดงเย็น ถั่วแดงทรงเครื่อง และสามแซ่

นมแก้วแดงเย็น

ส่วนผสม 2 เสิร์ฟ

ถั่วแดงหลวงต้มเปื่อย	1	ถ้วยตวง
น้ำเชื่อม	5	ช้อนโต๊ะ
นมสดพ่องมันเนย	3/4	ถ้วยตวง
น้ำแข็งบด	2	ถ้วยตวง



วิธีทำ

1. เทส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่น ปั่นนานประมาณ 30 วินาที จนเป็นครีมข้น จึงเทใส่แก้วเสิร์ฟทันที

ถั่วแดงทรงเครื่อง

ส่วนผสม

ถั่วแดงดิบ	1	ถ้วยตวง
ข้าวโพดต้มสุก	1/4	ถ้วยตวง
เม็ดบัวต้มสุก	1/2	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	3/4	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	1 3/4	ถ้วยตวง
มะพร้าวอ่อนซอยชิ้นเล็ก	1/4	ถ้วยตวง
น้ำมะพร้าว	1/2	ถ้วยตวง
แป้งมันสำปะหลัง	3	ช้อนโต๊ะ

น้ำกะทิ

กะทิชั้นปานกลาง	1	ถ้วยตวง
แป้งมัน	2	ช้อนชา
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา



วิธีทำ

1. ถั่วแดงแช่น้ำ 3-4 ชั่วโมง นำไปต้มในน้ำเดือดจนสุก
2. แป้งมันสำปะหลัง 3 ช้อนโต๊ะ ละลายกับน้ำ 1/4 ถ้วย พักไว้
3. น้ำเปล่าตั้งไฟให้เดือด ใส่ถั่วแดงต้ม ข้าวโพด เม็ดบัว มะพร้าวอ่อน น้ำมะพร้าว น้ำตาลทราย และน้ำแป้งมัน สำปะหลัง คนให้เข้ากัน รอให้เดือดปิดไฟ
4. กะทิ เกลือป่น และแป้งมันสำปะหลังคนให้เข้ากัน ตั้งไฟให้กะทิขึ้นปิดไฟ เวลาเสิร์ฟตักขนมใส่ถ้วย ราดด้วยกะทิ

สามแซ่

ส่วนผสม 2 เสิร์ฟ

ถั่วเขียวเลาะเปลือกต้ม	1/4	ถ้วยตวง
ลูกเดือยต้ม	1/4	ถ้วยตวง
แปะก๊วยต้ม	1/4	ถ้วยตวง
ถั่วแดงต้ม	1/4	ถ้วยตวง
พุทราแห้ง	1/4	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง

ส่วนผสมน้ำเชื่อม

น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	1	ถ้วยตวง
น้ำแข็งบด		



วิธีทำ

1. ต้มถั่วเขียวเลาะเปลือก หรือถั่วทอง ถั่วแดง เม็ดบัว และลูกเดือยให้สุก ตักขึ้นพักไว้
2. เตรียมน้ำเชื่อม โดยต้มน้ำให้เดือด ใส่น้ำตาลทราย คนให้ละลาย พอเดือดยกลง
3. เชื่อมพุทราโดยต้มกับน้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง และน้ำตาลทรายให้เดือด ใสพุทรา หรือไฟอ่อนลง เคี่ยวจนน้ำงวด
4. ตักส่วนผสมทั้งหมดใส่ถ้วย เติมน้ำเชื่อมและน้ำแข็งตามชอบ พร้อมเสิร์ฟ

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารต่อเสิร์ฟ

อาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)
นมถั่วแดงเย็น	194	10	2	35	108	4
ถั่วแดงทรงเครื่อง	224	7	3	42	24	2
สามชั้น	224	3	1	53	35	2

คำสำคัญ :

ถั่วแดง ถั่วแดงหลวง ขนมหวาน

Keywords :

red bean, red kidney bean,
dessert

บรรณานุกรม

- กนกพร ทัตญะเชียงพิณ. 2550. การผลิตน้ำถั่วแดงผสมลูกเต๋อยุโรปไปโอดีค. ปัญหาพิเศษ สายวิชาวิทยาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 91หน้า.http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/General_Science/2550/Bs/KanokpornTh/KanokpornThAll.pdf [3 ตุลาคม 2560].
- คุณค่าทางโภชนาการและสารอาหาร. www.urnurse.net/nutrition-nut.html [14 พฤศจิกายน 2560].
- ฉัตรภา หัตถโกศล. สุขภาพดีด้วยถั่ว. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. www.raipoong.com/.../341-23_สุขภาพดีด้วยถั่ว_ดร.ฉัตรภา-20140801145258.p... [3 ตุลาคม 2560].
- ถั่วแดง/ถั่วแดงหลวง ประโยชน์และสรรพคุณถั่วแดงหลวง. www.puechkaset.com/ถั่วแดง/ [6 ตุลาคม 2560]
- ประสงค์ เทียนบุญ. โยอาหาร. <http://www.med.cmu.ac.th/dept/nutrition/DATA/COMMON/cmunut-deptped/ped601-prasong/ped601-fiber%20PNST%202549-prasong.pdf> [14 พฤศจิกายน 2560].
- ประโยชน์ของถั่วแดง คุณค่าทางอาหารสูง ไม่แพ้ถั่วชนิดอื่น ๆ. <http://sukkaphap-d.com/ประโยชน์ของ-ถั่วแดง-ค/> [14 พฤศจิกายน 2560].
- โยอาหารกับสุขภาพที่ดี. <http://edtech.ipst.ac.th/?p=813> [15 พฤศจิกายน 2560].
- สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2555. 84 เมนู อาหารผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพ. บริษัท อัมรินทร์พรินตติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด. กรุงเทพมหานคร. 212 หน้า.
- สุนทร ตรีนันทวัน. 2557. ถั่วแดงหลวงราชาแห่งเส้นโยอาหาร. งานเทคโนโลยีทางการศึกษา ฝ่ายนวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ สสวท. www.edtech.ipst.ac.th. [4 ตุลาคม 2560]

