

เมล็ดทานตะวัน

(SUNFLOWER KERNELS)



ทานตะวัน เป็นต้นไม้ที่มีดอกสวยงาม ดอกจะบานรับแสงแดดทางทิศตะวันออกเสมอ เมื่อนำเมล็ดมาสกัดทำน้ำมันพืชก็มีคุณค่าทางอาหารสูง หรือมาแกะเพาะเปลือกใช้รับประทานจะมีรสชาติอร่อย และมีคุณค่าแก่ร่างกาย เมล็ดทานตะวันจึงเป็นที่นิยมใช้บริโภค เป็นอาหารหรือขบเคี้ยวยามว่างอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ เมล็ดทานตะวันเมื่อนำมาคั่วหรืออบจะมีกลิ่นของเมล็ดพืชซึ่งเช่นเดียวกับข้าวกล้อง

เมล็ดทานตะวัน ประกอบด้วยโปรตีน ไขมันสูง แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามิน เอ, บี, ดี และ อี เป็นที่น่าสนใจกว่าปริมาณของวิตามินอีในเมล็ดทานตะวันนั้น มีสูงกว่าในธัญพืชชนิดอื่น ๆ มาก

ปริมาณวิตามิน อี (I.U.)

น้ำมันทานตะวัน	(1 ช้อนโต๊ะ)	12.7
น้ำมันข้าวโพด	"	4.8
น้ำมันถั่วลิสง	"	4.9
น้ำมันถั่วเหลือง	"	3.5

วิตามิน อี มีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายมาก คือ

1. ช่วยชะลอความแก่ของผิวหนัง ผิวหนังเมื่อมีอายุมากขึ้นไขมันผนังเซลล์จะมีโอกาสถูกขบวนการออกซิเดชันเข้าทำลาย เกิดเป็นเม็ดสีน้ำตาลสะสมอยู่ที่ผิวหนัง ผิวหนังเมื่อขาดไขมันก็จะเหี่ยวแห้ง และแห้ง แลดูขรุขระ โดยเฉพาะเม็ดสีน้ำตาลที่สะสมอยู่ที่ผิวหนัง จะทำให้ผิวหนังกระด้างต่างวิตามินอี จะทำหน้าที่ป้องกันไขมันผนังเซลล์ไม่ให้ถูกทำลายโดยขบวนการออกซิเดชัน ผิวหนังจะแดงตึง สดใส และเยาว์วัย เมื่อมีไขมันผนังเซลล์อยู่สมบูรณ์
2. บำรุงสายตาป้องกันต้อกระจก เลนส์ตาอันเป็นส่วนที่รับภาพ ประกอบขึ้นด้วยสารประกอบประเภทไขมันไม่อิ่มตัว หากร่างกายขาดวิตามินอี กรดไขมันนี้จะถูกขบวนการออกซิเดชันเข้าทำปฏิกิริยาทำให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวนี้แปรสภาพไป จะทำให้เป็นต้อกระจกได้ วิตามิน อี จะช่วยป้องกันการเกิดปฏิกิริยาขบวนการออกซิเดชันกับไขมันไม่อิ่มตัวนี้

ประสบการณ์จากการขาย ได้รับแจ้งจากผู้บริโภคสูงอายุเสมอว่า หลังจากบริโภคเมล็ดทานตะวันไม่นาน ก็รู้สึกได้ว่าสุขภาพทางสายตาดีขึ้น

3. วิตามินอี กับ เอสโตรเจน (ยาคุมกำเนิด) สตรีที่รับประทานยาคุมกำเนิดเป็นประจำติดต่อกันจะมีโอกาสทำให้ร่างกายขาดวิตามินอี การขาดวิตามิน อี ทำให้เกิดความผิดปกติในระบบสืบพันธุ์มีลูกยาก เป็นหมัน คลอดก่อนกำหนดและแท้งได้ วิตามิน อี มีความจำเป็นต่อทารกในครรภ์ด้วย มารดาที่ขาดวิตามิน อี จะทำให้ทารกในครรภ์ขาดด้วย เมื่อทารกคลอดออกมาจะทำให้เกิดโรคโลหิตจางและบวม จะพบได้มากในทารกที่คลอดก่อนกำหนด

ได้รับแจ้งจากผู้บริโภคสตรีหลายท่านว่าการบริโภคเมล็ดทานตะวันสม่ำเสมอ ทำให้ระบบประจำเดือนเป็นปกติ โดยเฉพาะสตรีวัยใกล้หมดประจำเดือน

นอกจากนี้ วิตามิน อี จะช่วยเพิ่มความต้านทานการติดเชื้อโรคของร่างกาย การขาดวิตามิน อี จะทำให้เม็ดเลือดแดงผิดปกติ, โลหิตจาง, ผิวหนังเหี่ยวย่น, แก่ก่อนวัย เกิดความผิดปกติในระบบสืบพันธุ์ทำให้เป็นหมันและแท้งได้ ฯลฯ

4. ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด น้ำมันในเมล็ดทานตะวันมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว (Linoleic acid) อยู่สูง 60-70 % กรดนี้จะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด (Cholesterol) ซึ่งมักสะสมในเนื้อเยื่อและหลอดเลือด ทำให้เกิดปัญหาหลอดเลือดอุดตัน และเลือดแข็งตัว ทำให้เกิดปัญหาโรคหัวใจ และหลอดเลือดในสมองตีบ นอกจากนี้วิตามิน อี ยังช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงสมบูรณ์คงทน ไม่รวมตัวเป็นกลุ่มก้อน อันเป็นสาเหตุของการอุดตันเส้นเลือด เมื่อหลอดเลือด ไม่อุดตัน เม็ดเลือดไม่แข็งตัว การสูบน้ำตาลของหัวใจ และการไหลเวียนของโลหิต จะสะดวกสบาย

5. วิตามินอี. ชะลออาการของโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) นักวิทยาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียทำการทดลองในห้องปฏิบัติการพบว่า วิตามิน อี สามารถยับยั้งการทำลายเซลล์สมองของสารเบตาอะบีลอยด์ ซึ่งพบในสมองคนไข้อัลไซเมอร์ นักวิจัยจากศูนย์การแพทย์ 23 แห่งในสหรัฐอเมริกา ทดลองใช้วิตามิน อี กับคนไข้อัลไซเมอร์ระดับปานกลาง 341 คน พบว่า วิตามิน อี ช่วยชะลอการเสื่อมของสมอง อันเกิดจากโรคสมองเสื่อมนี้ ปริมาณความต้องการ วิตามิน อี ของร่างกาย

ร่างกายต้องการ วิตามิน อี 15-30 I.U. ต่อวัน จากการศึกษา ยังไม่มีรายงานใดบ่งว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นจากการรับประทานวิตามินอี ในขนาด 600-1,200 I.U. ต่อวันติดต่อกันหลายปี (อัตรานี้เท่ากับเมล็ดทานตะวันมากกว่า 1-2 ก.ก. ต่อวัน)

ปริมาณการบริโภคเมล็ดทานตะวัน

เมล็ดทานตะวันแกะเปลือก ควรบริโภคครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 2-3 ครั้งหรือประมาณ 1 ชอง (80 กรัม)

เมล็ดทานตะวันใช้ผสมในอาหารหรือเครื่องดื่มสุขภาพ เช่น ใช้ผสมลงในจิก, ข้าวต้ม, นมสด หรือโอวัลติน เมล็ดทานตะวันยังใช้โรยหน้าหรือผสมไอศกรีมหรือทำให้ขนมไหว้พระจันทร์ได้ดี

การรับประทานเมล็ดทานตะวันกับผลไม้ เช่น กล้วย มะม่วง จะมีรสชาตินุ่มนวล อร่อย

เอกสารอ้างอิง

1. Dompert, W : Beringer, H : Michael, G.Z.P.Boonenko 1975 : 2141 Chemical Abstracts Vol.83, 1975
2. Hendler, S.S. 1990 The Doctor's Vitamin and Mineral Encyclopedia 106.
3. Stanley S.Kalson.1995 Holistic H.E.L.P.Handbook
4. Anita Bartholomew.2541 สรรสาระ (รีดเดอร์ไจเจอร์) ตุลาคม 2541.
5. ตำราโรคหัวใจและหลอดเลือด บทที่ 23 เรื่องโรคหัวใจและโภชนาการของสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งชาติ
6. อาหารมังสวิวัติ อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพและความงามโดยชมรมมังสวิวัติแห่งประเทศไทย
7. เสาวนีย์ จิตรพิทักษ์.2526.หลักโภชนาการปัจจุบัน.ไทยวัฒนาพานิช
8. ข้อมูลจากโครงการศูนย์ข้อมูลสมุนไพร ม.มหิดล

เมล็ดทานตะวัน

อาหารเพื่อสุขภาพจากธรรมชาติ

ทานตะวัน เป็นพืชที่ทนต่อสภาพแห้งแล้ง เพราะมีรากลึกลงไป สามารถดูดซับ น้ำและเกลือแร่จากใต้ดิน ในขณะที่ดอกและใบจะรับแสงแดดจัดในต้นฤดูหนาว ใช้เป็นพลังงานในการปรุงอาหาร แล้วสะสมสารอาหารต่าง ๆ ไว้ในเมล็ดทานตะวัน

แหล่งสารอาหารที่มีคุณภาพ

เนื้อเมล็ดทานตะวัน 100 กรัม จะให้พลังงานแก่ร่างกาย 570 กิโลแคลอรี โดยมีองค์ประกอบอาหารที่สำคัญดังนี้

โปรตีน	23 กรัม	คาร์โบไฮเดรต	19 กรัม
ไขมัน	50 กรัม	โคเลสเตอรอล	0 กรัม
ใยอาหาร	14.3 กรัม	เหล็ก	7 มก.
แคลเซียม	120 มก.	โปแตสเซียม	690 มก.
สังกะสี	5 มก.	โซเดียม	3 มก.

ไขมันในทานตะวันจะเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัว 90 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งจะอุดม ด้วยวิตามินต่าง ๆ ดังนี้

วิตามิน เอ	50 I.U.	วิตามิน อี	50 มก.
วิตามิน บี 1	2.3 มก.	วิตามิน บี	20.2 มก.
ไนอะซิน	4 มก.		

USDA Agricultural Handbook No. 8-12 (1984)

เมล็ดทานตะวันช่วยบำรุงสายตา

ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญและใช้งานมาก โดยเฉพาะชีวิตในปัจจุบันที่ต้องใช้สายตาดูจอภาพในโทรทัศน์, จอคอมพิวเตอร์ และอ่านหนังสือต่อเนื่อง จะทำให้สายตาเมื่อยล้า และทำงานหนักตลอดเวลา ดวงตาจึงต้องการ การพักผ่อนและบำรุงรักษามากขึ้น

วิตามิน เอ ช่วยบำรุงสายตา ในขณะที่วิตามิน อี ช่วย บำรุงรักษาเลนส์ของแก้วตา ดังนั้นวิตามินทั้ง 2 ชนิดนี้จะช่วยกันบำรุงรักษา ดวงตาได้ดียิ่งขึ้น

นายเจ. ไอ. โรเดล * ได้เขียนรายงานในวารสารปริเวนชัน (การป้องกัน) ว่า

“ตาเป็นจุดอ่อนของผม พออย่างเข้าหน้าหนาวเวลาเดินไปตามถนนที่ เต็มไปด้วยหิมะผมจะรู้สึกเคืองตามาก หนหนึ่งคิดจะไปดูไรเดินไปได้หน่อยเดียว ก็ต้องย้อนกลับเข้าบ้าน เพราะแสงแดดที่สะท้อนจากหิมะจัดจ้าจนทนไม่ไหว ตาพร่าเสียจนดูเหมือนจะเห็นว่าหิมะมีสีชมพู แต่พอผมกินเมล็ดทานตะวันได้สักเดือนหนึ่งผมก็เดินลุยหิมะได้โดยไม่เคืองตาเลย ครั้งหนึ่งหลังจากนั้นไม่นานรถผมเสียกลางทางทำให้ต้องเดินไปตามถนนที่ เต็มไปด้วยหิมะเกือบ 2 กม. ทั้งๆ ที่แดดจ้าผมก็เดินไปได้ตั้งค่อนทางโดยไม่เจ็บแสบตาเลย ช่วงปลายทางจึงได้รู้สึกเคืองตาน้อย ๆ”

หลังจากนั้นผมได้เขียนเรื่อง “ประโยชน์ของเมล็ดทานตะวัน” ไปลงพิมพ์ในนิตยสาร “ออร์แกนิก การ์เดนนิง” (“สวนอินทรีย์” ว่าด้วยการเพาะปลูกโดยไม่ใช้ปุ๋ยเคมี) ก็มีผู้ได้ประโยชน์จากเมล็ดทานตะวัน เขียนจดหมายไปชม หลายร้อยฉบับแสดงว่า มันมีประโยชน์มากจริง”

ต่อไปนี้เป็นข้อความจากจดหมายบางฉบับ

“สายตาของฉันทกลับดีอย่างเดิมเพราะกินเมล็ดทานตะวัน 3 ช้อนชา วัน ๑ ทุกวัน แต่ก่อนนี้ดูอะไร ๆ ก็พร่ามัวไปหมด เดี่ยวนี้กลับอ่านหนังสือได้ โดยไม่ต้องใช้แว่น เส้นผมของฉันทก็ลอยกลับมีชีวิตชีวาและเป็นเงางามขึ้นด้วย (นาง อี.เอ็ม.)

“ผมทนทรมาณเพราะดวงตาเจ็บมาหลายปี ครั้นได้อ่านเรื่อง “เมล็ดทานตะวันอาหารมหัศจรรย์” ของคุณแล้ว ผมก็ลองกินดูวันละฝ่ามือหนึ่ง ราวสองสัปดาห์เท่านั้นก็เห็นความเปลี่ยนแปลง ชนิดกลับหน้ามือเป็นหลังมือ อาการเกร็งและเจ็บปวดตาหายไปเกือบสิ้น ทำงานได้ทั้งวันโดยไม่รู้สึกรทมนตา หลังจากแพทย์ชั้นเยี่ยมผู้หนึ่งในรัฐแคลิฟอร์เนียเห็นอาการดวงตาผม แล้วก็ยืนยันว่าตาผมดีขึ้น และสั่งให้ใช้แว่นที่ใช้เลนส์อ่อนลง” (อาร์.ดี.บี.)

“เมื่อสัก 6 สัปดาห์มานี้ผมได้อ่านเรื่องเมล็ดทานตะวันของคุณ รู้สึกทึ่งที่มันช่วยให้ตาของหลายคนกลับแข็งแรงขึ้น ผมซีโรคคา ก็เจ็บป่วย จึงเริ่มลองกินดูบ้าง คิดว่าจะลองสักเดือนหนึ่งเพราะคุณก็บอกไว้ในเรื่องว่าเดือนเดียวก็เห็นผล เป็นจริงตามที่คุณว่าเดือนเดียวเท่านั้น วิเศษแท้ เมื่อผมเริ่มกินเมล็ดทานตะวันมีคุณแก่ผม และดวงตาของผมอย่างยิ่ง ยิ่งกินตาก็ยิ่งดีขึ้น เห็นผลทันใจและมีผลยั่งยืนเสียด้วย” (เอส.เอฟ.ซี.)

อาหารชีวภาพของ ดร.แอนน์ วิกมอร์ (Dr. Ann Wingmore's Living Foods)

เมล็ดทานตะวันมีคุณค่าทางอาหารสูง เมื่อนำมาเพาะเป็นต้นอ่อนอายุ 4-6 วัน ก็จะได้อาหารสุขภาพชั้นดี ดร.แอนน์ วิกมอร์ นักโภชนาการ ที่มีชื่อเสียงทางอาหารชีวภาพ ใช้เมล็ดทานตะวัน, ถั่วเขียว, อัลฟัลฟา, บร็อคโคลี่, ข้าวสาลี ฯลฯ เพาะเป็นต้นอ่อน แล้วนำมาบริโภคสดเป็นผักสลัด เป็นอาหารใช้ฟื้นฟูสุขภาพได้ดี ทำให้แข็งแรง ผิวหนังสดใสแลดูเยาว์วัย อย่างไม่น่าเชื่อ

ต้นอ่อนพืชเหล่านี้ใช้จิ้มน้ำพริกอร่อยมาก โดยเฉพาะต้นอ่อนทานตะวัน จะมีกลิ่นหอมเหมือนใบบัวบก เมื่อนำมาปั่นเป็นน้ำผักกับใบบัวบก จะได้น้ำผัก สีเขียวเข้ม กลิ่นหอม น้ำผักควรบริโภคก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมง เมื่อกระเพาะว่าง ผักต้นอ่อนจะมีวิตามิน, โปรตีนและเอ็นไซม์สูง มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก

(จากวารสารสมุนไพร ฉบับที่ 21 หน้า 44-45)



มีจำหน่ายส่งและปลีกที่..... (มีบริการส่งถึงบ้าน ต่างจังหวัด ส่งทาง พกง)

หจก.ฟลาวเวอร์ฟูด จำกัด

91/38 ถนนรามอินทราซอย 10 กม. 4 ทม. 10220 โทร. 5212203, 5523420, 9719520-2 โทรสาร : 9718837, 9709727