

การจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM)

“ถั่วงอก”

นันทวรรณ ผ่องมณี ผู้ลิขิต

งานบริการการศึกษา ได้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสาระน่ารู้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ในเรื่อง “ถั่วงอก” วันที่ 7 ธันวาคม 2555 โดย นางสาวฉวีวรรณ สารคง ซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญ ได้ดังนี้

นางสาวฉวีวรรณ สารคง มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “ถั่วงอก” เพื่อต้องการให้รับรู้ถึงสรรพคุณ และประโยชน์ของ “ถั่วงอก” จากการนำมาปรุงอาหาร และวิธีการเพาะถั่วงอกเพื่อรับประทานเองที่ปราศจากสารพิษเจือปน

สรรพคุณและประโยชน์ของถั่วงอก

สรรพคุณ และประโยชน์ของถั่วงอกมีมากมายเกินกว่าที่คิด มีโปรตีน วิตามินบี 12 มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งลำไส้ ที่สำคัญถั่วงอกยังช่วยทำให้ดูอ่อนกว่าวัย เนื่องจากมีสารต้านความแก่ คือ ออซิโนน ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้ร่างกายไม่แก่เร็วเกินไปก่อนเวลาอันควรนอกจากนี้ยังสามารถย่อยได้ง่าย ลดของเสียและสิ่งตกค้างในร่างกาย

วิธีการทำถั่วงอก

1. ล้างเมล็ดถั่วเขียวให้สะอาด (ใช้ถั่วเขียว ประมาณ 200 กรัม)
2. นำถั่วเขียวที่ล้างสะอาดแล้วไปแช่น้ำ ประมาณ 6-8 ชั่วโมง
3. เตรียมภาชนะสำหรับเพาะถั่วงอก อาจเป็นหม้อ หรือตะกร้า ก็ได้
4. เตรียมผ้าขาวบาง 2 ผืน ชุบน้ำหมาดๆ สำหรับใช้รองก้นหม้อ 1 ผืน และปิดคลุมถั่วเขียว 1 ผืน
5. นำถั่วเขียวที่แช่น้ำและล้างสะอาดให้สะอาดแล้วไปโรยบนผ้าขาวบาง ซึ่งอยู่ในภาชนะสำหรับเพาะถั่วงอก
6. เมื่อโรยถั่วเขียวลงในภาชนะเรียบร้อยแล้ว ให้ปิดคลุมด้วยผ้าขาวบาง ปิดฝาและนำไปเก็บไว้ในที่ที่ไม่มีแสงสว่าง เป็นเวลา 2 วัน 3 คืน และให้พรมน้ำวันละ 2 ครั้ง (เช้า-เย็น)
7. ได้ถั่วงอก ขาวสะอาด นำรับประทาน ปราศจากสารปนเปื้อน (ประมาณ 500 กรัม)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- | | |
|----------------------------|----------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ วิไลวรรณ | ทองเจริญ |
| 2. นางกอบกุล | เลาहितกุล |
| 3. นางสาวฉวีวรรณ | สารคง |
| 4. นางสาววิลาวัลย์ | ดวงล้อมจันทร์ |
| 5. นางวรรณทิน | ยิ่งพัฒน์พันธ์ |
| 6. นางนันทวรรณ | ผ่องมณี |
| 7. นางสาวแสงจันทร์ | สุขสุวานนท์ |
| 8. นางสาวณัฐพร | จุลกนิษฐ์ |
