



แหล่งเรียนรู้ เรื่อง ถั่วอก

ชื่อแหล่งเรียนรู้ : ถั่วอก

1. ประวัติความเป็นมา

ในปี พ.ศ. 2560 โรงเรียนบ้านบึงทับแรตได้เข้าโครงการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการมีรายได้ของนักเรียนและชุมชน โดยมูลนิธิมิชชั่นวิริยะไวยะ ร่วมกับ บริษัท ปตท.สผ.สยาม จำกัด ซึ่งมีแนวนโยบายที่จะส่งเสริมการเพาะถั่วอกให้นักเรียนและชุมชนได้เรียนรู้ อีกทั้งการเพาะเป็นวิธีการที่มีมานานแล้ว โดยมีวัตถุประสงค์ในการเพาะถั่วอก คือ ส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักคิด และรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์ของถั่วอกพืชเศรษฐกิจ นอกจากนี้นักเรียนได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เป็นการฝึกประสบการณ์ตรง ตลอดจนส่งเสริมการค้าขายและนำไปประกอบเป็นอาชีพได้ ทั้งยังสามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันอีกทางหนึ่งด้วย

2. จุดเด่น/จุดน่าสนใจ

- 2.1 เป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- 2.2 มีการจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากถั่วอกปลอดสารพิษและเปิดโอกาสให้คนทั่วไปได้เข้าชม
- 2.3 มีกิจกรรมสาธิตวิธีการเพาะถั่วอก

3. ผู้รับผิดชอบ

นางสาวมินตรา นาคทอง
นางสาวจิราพร เรือนอินทร์

4. ประเภทแหล่งเรียนรู้

แหล่งเรียนรู้ในโรงเรียน

5. ที่อยู่

โรงเพาะถั่วอก โรงเรียนบ้านบึงทับแรต หมู่ 3 ตำบลบึงทับแรต อำเภอลานกระบือ
จังหวัดกำแพงเพชร 62170





6. วัตถุประสงค์การพัฒนาแหล่งเรียนรู้

6.1 เพื่อพัฒนาพื้นที่เป็นศูนย์การเรียนรู้ของชุมชนทางด้านเกษตรอินทรีย์ เกษตรทฤษฎีใหม่ พลังงานทดแทน และการปศุสัตว์ โดยมีแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นพื้นฐานการเรียนรู้

6.2 เพื่อส่งเสริมให้มีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และ ยั่งยืน ภายใต้แนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน

7. กลุ่มผู้ให้บริการ

7.1 เด็ก และเยาวชน

7.2 นักเรียน นักศึกษา

7.2 ประชาชนทั่วไป

8. ประโยชน์ของแหล่งเรียนรู้

8.1 เพื่อให้เด็ก และเยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปได้เรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เพราะทุกคนพออยู่พอกิน ตามสมควรแก่สภาพ ไม่อดอยาก ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สามารถช่วยเหลือตนเองและยังช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกด้วย

8.2 เพื่อให้เด็ก และเยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปได้เรียนรู้วิธีสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ชีวิตมีความเข้มแข็งสามารถประกอบอาชีพ มีรายได้ ช่วยลดการพึ่งพาเศรษฐกิจจากภายนอก

9. ภาควิชาที่สนับสนุน

9.1 มูลนิธิมิชชั่นวิริยะไวยะ

9.2 บริษัท ปตท.สผ.สยาม จำกัด

9.3 องค์การบริหารส่วนตำบลบึงทับแรต

9.4 กำนันตำบลบึงทับแรต

9.5 ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 3 ตำบลบึงทับแรต



ใบความรู้ แหล่งเรียนรู้ เรื่อง ถั่วงอก

ฐานที่ 1 เรื่อง ลักษณะทั่วไปของถั่วงอก (Bean Sprout)

ถั่วงอกมีชื่อวิทยาศาสตร์ : *Pisum sativum* อยู่ในวงศ์ : Fabaceae ถั่วงอก เป็นผักชนิดหนึ่งที่มีรากงอกออกจากเมล็ดถั่ว ต้นอ่อนของถั่วที่ได้จากการเพาะเมล็ดถั่วเขียวโดยไม่ให้ถูกแสงมีต้นอ่อนและใบเลี้ยงออกมา ลำต้นมีลักษณะกลมๆ มีรสชาติดหวานกรอบ มีกลิ่นเฉพาะตัว สามารถนำมารับประทานสด นำมาประกอบอาหารเมนูต่างๆ ได้หลายเมนู



เมล็ด : เมล็ดถั่วเขียวแก่ มีความแข็งมาก มีลักษณะทรงกลมเล็กๆ มีเปลือกหุ้มมีสีเขียว มีผิวมันลื่น เมล็ดข้างในสีเหลืองนวล มีสองซีกประกบติดกัน มีความแข็งมาก

ลำต้น : ต้นอ่อนของถั่ว ที่ได้จากการเพาะเมล็ดถั่วเขียว โดยไม่ให้ถูกแสง ต้นถั่วที่มีรากงอกจากเมล็ด มีลำต้นเดี่ยว ลำต้นมีลักษณะกลมอวบ เนื้อแน่นฉ่ำน้ำ มีสีขาว

ใบ : เป็นใบประกอบ มีใบย่อยออกเป็นคู่ ใบมีลักษณะทรงกลมรี โคนใบมน ปลายใบเรียว มีก้านใบย่อยสั้น มีสีเหลือง

ราก : มีลักษณะกลมเล็กๆ มีรากฝอยรากแขนงเล็ก ๆ มีสีขาว

ประเภทของถั่วงอกที่นิยมใช้กัน มี 3 ประเภท

1. ถั่วงอกที่ปลูกจากถั่วเขียว ถั่วงอกที่ได้จะมีผิวที่ขาวกว่าถั่วชนิดอื่น และมีวิตามินซีสูงที่สุดในบรรดาถั่ว 3 ชนิด



2. ถั่วงอกที่ปลูกจากถั่วดำ มีลักษณะค่อนข้างคล้ายถั่วเขียวงอก แต่ลำต้นจะพอมยาวกว่า มีกลิ่นเหม็นเขียวเล็กน้อย แต่รสชาติจะหวาน กรอบกว่า



3. ถั่วงอกที่ปลูกจากถั่วเหลือง มีลักษณะคล้ายถั่วเขียวงอกทุกอย่าง ต่างกันเพียงหัวที่จะโตกว่า ให้ความมันอร่อยกว่า ถั่วงอกชนิดอื่น แต่ก็เ็นเสียไวกว่าเช่นกัน นิยมใช้ทำอาหารเกาหลี อย่าง นามุล (namul) หรืออาหารจีนประเภทผัด บางอย่าง





ฐานที่ 2 เรื่อง ขั้นตอนการเพาะถั่วงอกบ่อ



อุปกรณ์ที่ใช้ในขั้นตอนการเพาะถั่วงอกบ่อ

1. ท่อปูนซีเมนต์ขนาด 50x50 เซนติเมตร ตามจำนวนที่ต้องการ ซึ่งเจาะท่อด้านล่างด้วยท่อพีวีซี 1 จุด เพื่อให้ระบายน้ำออก
2. ตะแกรงรองพื้นกันบ่อ จำนวน 1 อัน ซึ่งใช้ตะแกรงโลหะขนาดรูตาใหญ่ ตัดหรือดัดให้พอดีกับก้นท่อซีเมนต์ยกให้สูงจากพื้นเล็กน้อยเพื่อให้มีการระบายน้ำได้สะดวก
3. ตะแกรงเกล็ดปลา เป็นตะแกรงพลาสติกที่มีรูละเอียดมีขนาดของรู กว้าง x ยาว 4-5 มิลลิเมตร เท่านั้น หรือดูให้มีรูตาเล็กกว่าเมล็ดถั่วเขียวป้องกันการหลุดร่วง
4. กระสอบป่าน ประโยชน์ของการใช้กระสอบป่านหรือกระสอบข้าวเปลือก เพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่เมล็ดถั่วเขียวที่ทำการเพาะและสามารถซักทำความสะอาดได้หลายครั้งหลังจากเพาะถั่วงอกในแต่ละครั้งจะต้องตัดกระสอบป่านให้มีขนาดเท่ากับตะแกรงเกล็ดปลาและจะใช้จำนวน 6 ผืนต่อการเพาะถั่วงอก 1 ท่อ
5. ฝาปิดบ่อ หรือผ้าที่แสงสามารถส่องผ่านเข้าได้ยาก 1 ผืนติดกันเป็นผืนใหญ่เอาไว้คลุมหลังจากที่เพาะถั่วงอกเสร็จตามขั้นตอน
6. ตะกร้าพลาสติก
7. เมล็ดถั่วเขียว

ขั้นตอนการเพาะถั่วงอกในบ่อ

1. ขั้นตอนแรกให้ทำการแช่เมล็ดถั่วเขียว ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ต้องให้ความสำคัญมาก เมื่อคัดเมล็ดที่แตก เมล็ดลีบหรือเมล็ดที่ถูกแมลงเจาะทำลายออกด้วยมือแล้ว ให้นำมาล้างน้ำสะอาด 2-3 น้ำ ถ้าพบเมล็ดถั่วที่ลอยน้ำขึ้นมาให้รินทิ้งไปพร้อมกับน้ำได้เลยเพราะเป็นเมล็ดที่ไม่งอก ต่อมาให้เตรียมน้ำอุ่นสำหรับแช่เมล็ดถั่วเขียวในการเตรียมน้ำอุ่นให้ใช้น้ำต้มเดือด 1 ส่วน ผสมกับน้ำเย็นธรรมดา 3 ส่วน ก่อนจะนำเมล็ดถั่วเขียวมาแช่ในถังพลาสติกให้น้ำอุ่นท่วมเมล็ด

สูงขึ้นมาสัก 1-2 นิ้ว แช่ไว้นาน 8 ชั่วโมง ประโยชน์ของการแช่เมล็ดในน้ำอุ่นจะช่วยให้ถั่วเขียวงอกได้เร็วขึ้น

** เมื่อแช่ครบ 8 ชั่วโมงแล้ว จะสังเกตเห็นเมล็ดถั่วเขียวพองตัวใหญ่กว่าเดิมประมาณ 1 เท่า ซึ่งจะสังเกตได้จากเปลือกหุ้มเมล็ดที่ปริออก มีตุ่มรากงอกออกมาให้เห็น แล้วทำการรินน้ำที่แช่เมล็ดถั่วเขียวออกล้างเมล็ดถั่วเขียวด้วยน้ำสะอาดอีก 3 น้ำ เพื่อมั่นใจในความสะอาดและมีส่วนที่เป็นเปลือกหุ้มเมล็ดถั่วก็จะหลุดออกไปบางส่วน

2. เมื่อแช่เมล็ดถั่วเขียวครบ 8 ชั่วโมงแล้วก็มาถึงขั้นตอนของการเพาะ ชั้นแรกนำตะแกรงโลหะที่เตรียมไว้วางเป็นฐานรองกันท่อปูนซีเมนต์

3. วางตะกร้าพลาสติกลงบนตะแกรงโลหะ จากนั้นวางตะแกรงเกล็ดปลาและวางกระสอบป่านตามลำดับ

4. เมื่อวางกระสอบป่านแล้วให้โรยเมล็ดถั่วเขียวให้ทั่วตะแกรงเกล็ดปลา การโรยเมล็ดนั้นควรโรยให้มีความสูงประมาณ 1 เซนติเมตร หมุดขั้นตอนนีถือว่าเสร็จขั้นที่ 1

5. เมื่อเสร็จขั้นที่ 1 แล้วให้นำตะแกรงเกล็ดปลาวางทับตามด้วยกระสอบป่าน 1 ผืน แล้วโรยเมล็ดอีกครั้ง ทำอย่างนี้อีก 2 ชั้น ให้ครบ 4 ชั้น

6. เมื่อครบ 4 ชั้นแล้ว ชั้นบนสุดให้วางตะแกรงเกล็ดปลาและกระสอบป่าน 2 ผืน เพื่อเพิ่มการรักษาความชื้นให้กับเมล็ดถั่วเขียว จากนั้นรดน้ำให้ชุ่มพอแล้วปิดด้วยฝาหรือผ้าสักหลาดสีดำเพื่อไม่ให้แสงเข้าถึง

7. เมื่อทำครบทุกขั้นตอนแล้วให้รอเวลารดน้ำ ซึ่งการรดน้ำถ่วงอกนั้นให้รดทุก ๆ 4 ชั่วโมง

8. เมื่อครบ 3 วันแล้วก็สามารถนำแผงถ่วงอกที่เพาะออกมาตัดจำหน่ายได้เลย

ขั้นตอนการเก็บถ่วงอกในวงบ่อ

1. ใช้มีด้ามยาว ตัดถ่วงอกที่มีอายุได้ 3 วัน ลงในกะละมังใบใหญ่ที่ใส่น้ำสะอาดไว้แล้ว

2. นำตะแกรงห่างเอาไว้อ่อนถ่วงอกใส่ตะกร้า

3. เมื่อต้นถ่วงอกสะอาดเตี้ยแล้วให้รีบเอาไปบรรจุลงถุงพลาสติกทันที มัดปากถุงให้แน่น เหตุผลที่ต้องรีบบรรจุถ่วงอกลงถุงพลาสติกให้เร็วที่สุดเพราะถ้าปล่อยให้ถ่วงอกสัมผัสอากาศนาน ๆ ต้นถ่วงอกจะเปลี่ยนสีจากสีขาวเป็นสีเหลืองแล้วจะคล้ำดำในที่สุด



ปัจจัยที่สำคัญสำหรับการเพาะถั่วงอก

1. เมล็ดพันธุ์ถั่วต้องดี มีเปอร์เซ็นต์ความงอกสูง
2. ภาชนะที่เพาะต้องทึบแสง มีการระบายน้ำดี เช่น การเพาะถั่วงอกในตะกร้า ก็เอาถุงดำมาคลุมแล้วไว้ในห้องที่มืด หรือเพาะในวงบ่อซีเมนต์ที่ปิดปากบ่อให้มืด เป็นต้น
3. มีการให้น้ำอย่างเหมาะสมและเพียงพอที่จะทำให้ถั่วงอกที่เพาะไม่เกิดความร้อนที่สะสมมากเกินไป วิธีสังเกตง่าย ๆ ว่ามีความร้อนสะสมหรือไม่ โดยให้ผู้เพาะใช้มือสัมผัสเมล็ดถั่วเขียวชั้นบนสุดว่ารู้สึกร้อนหรือไม่ และการให้น้ำแต่ละครั้งจะต้องไม่มีไอน้ำจากความร้อนขึ้นมา เพราะถ้าตะกร้าหรือวงบ่อที่เพาะถั่วงอกมีความร้อนสะสมมากไปก็จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของถั่วงอกจะทำให้ลำต้นเล็กไม่อวบอ้วน จะทำให้ถั่วงอกมีรากฝอยมากทำให้ไม่น่ารับประทาน





ฐานที่ 3 เรื่อง สรรพคุณและประโยชน์ของถั่วงอก

ถั่วงอกจัดเป็นผักที่ราคาไม่แพง เมื่อเทียบกับผักชนิดอื่น สามารถเพาะได้ทุกฤดู มีแคลอรีต่ำแต่สารอาหารสูง มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลักสำคัญจึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักถั่วงอกเป็นผักที่มีโปรตีน วิตามินซี และไฟเบอร์หรือเส้นใยอาหารที่ทำหน้าที่ดูดซับน้ำในกระเพาะและขยายตัว ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการขับสารพิษในกระบวนการย่อยอาหาร บริโภคถั่วงอก 85 กรัม (3 ออนซ์) ให้พลังงานเท่ากับ 30 แคลอรี



สรรพคุณของถั่วงอก

1. ถั่วงอกเป็นผักที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งถือว่ามีประโยชน์อย่างมากสำหรับร่างกาย
2. มีส่วนช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น ผิวนุ่ม เปล่งปลั่งดูมีน้ำมีนวล (วิตามินอี)
3. การรับประทานถั่วงอกเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
4. วิตามินซีจากถั่วงอกช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกายและยังช่วยป้องกันหวัดได้อีกด้วย
5. ช่วยบำรุงประสาทและสมองรวมทั้งช่วยในการทำงานของสมอง (เลซิทีน-Lecithin)
6. ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เนื่องจากถั่วงอกเป็นผักที่มีแคลเซียมสูง
7. มีส่วนช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้
8. การรับประทานถั่วงอกเป็นประจำจะช่วยให้การชะลอวัย ด้านความแก่ คงความอ่อนเยาว์ เนื่องจากมีสารออกซิน (Auxinon) ที่มีคุณสมบัติช่วยทำให้ร่างกายคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวได้นานยิ่งขึ้น

ประโยชน์ของถั่วงอก

1. ถั่วงอกช่วยในการย่อยอาหาร

คุณประโยชน์ที่เด่นชัดที่สุดของถั่วงอกคือความสามารถในการช่วยย่อยอาหารได้ดีมาก เพราะถั่วงอกอุดมไปด้วยเอนไซม์ (Enzymes) ชนิดต่าง ๆ มากมายที่พบไม่มากนักในอาหาร เอนไซม์เหล่านี้ช่วยในการย่อยสลายอาหารซึ่งช่วยลดภาระของระบบย่อยอาหารได้มากที่สุด การย่อยสลายอาหารที่มีประสิทธิภาพก็จะทำให้การดูดซึมสารอาหารนั้นง่ายขึ้นด้วย นอกจากนี้ใยอาหารจำนวนมากในถั่วงอกยังช่วยในการขับถ่ายได้ดีถือเป็นการทำให้ลำไส้สะอาดและไม่อุดตัน ซึ่งลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ได้

2. เเร่งการเจริญเติบโตของร่างกาย

สารอาหารชนิดที่พบมากในถั่วงอกก็คือโปรตีน ซึ่งจำเป็นต่อการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและการเจริญเติบโตของร่างกายในทุก ๆ ส่วน ไม่ว่าจะเป็นกระดูก กล้ามเนื้อหรือแม้แต่ผิวหนัง ถั่วงอกจึงเป็นหนึ่งในอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ เพราะโปรตีนจากถั่วงอกนั้นสามารถใช้ทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ก็ควรรับประทานถั่วงอกเพราะโปรตีนจากถั่วงอกจะช่วยพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์ได้เป็นอย่างดี

3. ควบคุมน้ำหนักและสัดส่วน

ถั่วงอกเป็นผักยอตนิยมในกลุ่มของผู้ที่ควบคุมดูแลน้ำหนักและสัดส่วน เพราะให้พลังงานแคลอรีต่ำมาก อีกทั้งยังอุดมไปด้วยกากใยที่ช่วยทำให้รู้สึกอิ่มเร็วแต่ไม่หนักตัวและทำให้ขับถ่ายได้อย่างคล่องตัว ผู้ที่ควบคุมน้ำหนักจึงสามารถรับประทานถั่วงอกได้โดยไม่ต้องกังวลถึงพลังงานหรือไขมันส่วนเกินที่จะตามมา

4. เสริมสร้างระบบหมุนเวียนเลือด

สารอาหารอีกชนิดที่พบมากในถั่วงอกคือธาตุเหล็ก ที่ช่วยบำรุงเม็ดเลือดแดงและทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีปริมาณธาตุเหล็กน้อยในร่างกายจะรู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา ไร้ซึ่งสมาธิ รู้สึกวิงเวียนศีรษะและมีความรู้สึกปั่นป่วนในท้องจนทำให้ยากอาเจียน เพราะเลือดอาจหมุนเวียนไม่ทั่วร่างกาย การรับประทานถั่วงอกสามารถเพิ่มปริมาณธาตุเหล็กในร่างกายได้

5. บำรุงหัวใจ

ถั่วงอกนั้นอุดมไปด้วยโอเมก้า (Omega) 3 ชั้นดีที่มาพร้อมกับไขมันชนิดดี (HDL Cholesterol) ที่ช่วยลดปริมาณไขมันชนิดไม่ดีออกจากเลือดได้ ทำให้ลดการอุดตันของไขมันในเส้นเลือดและลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจวายได้ดีมาก

6. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

วิตามินซีในถั่วงอกนั้นยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ต่อสู้กับเชื้อโรคที่พยายามบุกรุกเข้าสู่ร่างกายของเราได้อีกด้วย

7. ลดความเสี่ยงมะเร็ง

วิตามินอีอีกหนึ่งชนิดที่พบมากในถั่วงอกคือวิตามินเอ ซึ่งช่วยต้านสารอนุมูลอิสระหรือสารก่อมะเร็งได้อย่างดี เมื่อทำงานร่วมกับวิตามินซี กรดอะมิโนและโปรตีนมีพบได้ในเอนไซม์



8. บำรุงสายตา

ประสิทธิภาพของวิตามินเอในการต้านสารอนุมูลอิสระช่วยป้องกันปัญหาสายตาจำพวกต้อหิน ต้อกระจก และการเสื่อมสภาพของเนื้อเยื่อในลูกตา นอกจากนี้วิตามินเอยังช่วยบำรุงสายตาให้มีความคมชัดมากขึ้นได้โดยตรงอีกด้วย

9. ถั่วงอกแก้ริมฝีปาก

ริมฝีปาก (cold sores) ทำให้รู้สึกเจ็บและแสบมากในบริเวณที่เป็น การทำให้ริมฝีปากหายไปได้อย่างรวดเร็วได้นั้นต้องใช้เอนไซม์ที่มีชื่อว่า Lysine ซึ่งเอนไซม์ชนิดนี้พบมากในถั่วงอกเช่นกัน

10. ควบคุมโรคภูมิแพ้และหอบหืด

แม้จะยังไม่มีคำอธิบายทางการแพทย์ที่ชัดเจน แต่งานวิจัยหลายๆ ชิ้นก็แสดงให้เห็นว่าถั่วงอกช่วยลดการกำเริบของโรคภูมิแพ้ รวมไปถึงอาการของโรคหอบหืดได้



ฐานที่ 4 เรื่อง เทคนิคการทำอาหารโดยใช้ถั่วงอก

วิธีที่ดีที่สุดคือ ให้ถั่วงอกผ่านความร้อนในระยะเวลานานขึ้น เพื่อคงคุณค่าสารอาหารให้คงอยู่ให้มากที่สุด ขณะลวกถั่วงอก ให้เติมน้ำมันลงไปเป็นปริมาณเล็กน้อย เพื่อเพิ่มอุณหภูมิของน้ำ ทำให้ถั่วงอกสุกเร็วขึ้น ในระยะเวลานานขึ้น และ ตักขึ้นวาง ให้ถั่วงอกเย็นเอง แทนที่จะนำไปผ่านน้ำเย็น เพื่อป้องกันไม่ให้สารอาหารหายไปเมื่อล้างน้ำอีกครั้ง



1. เป็นพืชที่มีวิตามินซีสูง แคลอรีต่ำ เหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
2. เป็นพืชที่ย่อยง่าย เนื่องจากโมเลกุลของสารอาหารในเมล็ดได้เปลี่ยนแปลงอยู่ในลักษณะที่ร่างกายสามารถย่อยได้ง่าย จึงเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก
3. เป็นผักที่มีเส้นใยอาหารมาก เส้นใยอาหารเหล่านี้ทำหน้าที่ดูดซับน้ำในกระเพาะและขยายตัว ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการขับสารพิษในกระบวนการย่อยอาหาร
4. ควรใช้ความร้อนปรุงให้สุกที่สุด เพราะการที่เราใช้ความร้อนในการปรุงอาหารนั้น ยืงนานเท่าไร สารอาหารจำพวกวิตามินก็จะยิ่งหายไปมากเท่านั้น เทคนิคง่ายๆ ก็คือ ใส่ถั่วงอกเป็นลำดับสุดท้าย ตัวอย่างเช่น เวลาผัด ควรผัดจำพวกเนื้อสัตว์ หรือ ผักที่สุกยากๆ ก่อน หลังจากปรุงรสชาติเสร็จแล้ว ค่อยใส่ถั่วงอกลงไป ผัดเป็นอันดับสุดท้าย หรือ เวลาต้มก็เช่นกัน ควรต้มทุกอย่างให้เสร็จแล้วค่อยใส่ถั่วงอกลงไปเป็นอย่างสุดท้ายทั้งนี้ก็เพื่อให้สารอาหารยังคงอยู่ให้มากที่สุด แล้วยังเหลือความกรอบขณะรับประทานอีกด้วย
5. ถ้านำไปลวกแล้ว อย่าเอาไปแช่น้ำเย็น เพราะนอกจากถั่วงอกจะไม่น่าทานแล้ว วิตามินบี 1 กับวิตามินซี ก็จะถูกทำลายไปพร้อมน้ำด้วยเช่นกัน
6. ถ้าใช้ไม่หมด เก็บใส่ถุงพลาสติกที่เจาะรูไว้หลายๆ รู ก่อนเข้าตู้เย็นเพราะถั่วงอกต้องใช้อากาศหายใจนั่นเอง ถั่วงอกยังคงเจริญเติบโตเรื่อยๆ และจำเป็นต้องใช้อากาศในการหายใจ ฉะนั้นทางที่ดีเราควรเจาะรูไว้หลายๆ รู เพื่อให้มันได้หายใจ แล้วถั่วงอกขาวๆ ก็จะอยู่ให้เราทานได้อีกหลายวัน
7. ไม่ควรแช่ถั่วงอกในน้ำนานๆ เพราะมีวิตามินบางอย่างสามารถละลายในน้ำได้ และในถั่วงอกก็มีวิตามินพวกนั้นอยู่ด้วย ก็คือวิตามินบี 1 และวิตามินซี ดังนั้นแล้วยิ่งเราแช่ถั่วงอกให้อยู่ในน้ำนานเท่าไร เราก็ยิ่งสูญเสียสารอาหารเหล่านั้นมากขึ้นเท่านั้น มีการทดลองเกี่ยวกับสภาพที่อยู่ของถั่วงอกกับปริมาณของวิตามินซี ซึ่งแสดงให้เห็นได้ชัดเจนว่า ถ้าเราแช่ถั่วงอกไว้ในน้ำข้ามคืน วิตามินซีจะลดลงไปถึง 30%

ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีส่วนผสมของถั่วงอกแสนอร่อย

- ต้มจืดหัวไชเท้า
- ปอเปี๊ยะทอด
- ถั่วงอกโรลซูบแป้งทอด
- ยำถั่วงอกใส่เต้าหู้ขาว
- ผัดถั่วงอก
- กว๊านเตี๋ย
- ผัดไทย
- หอยทอด

