

ដំណាំពពាយ និងប្រយោជន៍របស់វា

ពពាយដែលមានឈ្មោះជាភាសាអង់គ្លេសហៅថា 'Wing Bean' និងមានឈ្មោះជាវិទ្យាសាស្ត្រថា 'Psopho carpus Tetragonolobus' ហើយត្រូវបានគេស្គាល់ជាទូទៅថា Goa Bean គឺជាប្រភេទរុក្ខជាតិម្យ៉ាងក្នុងអម្បូរណ៍ជារុក្ខជាតិវល្លិ ច្រើនមានដុះភាគច្រើននៅក្នុងប្រទេសដែលមានអាកាសធាតុក្តៅ មានសំណើម និងជាពិសេសក្រុមប្រទេសដែលស្ថិតនៅតាមខ្សែបណ្តោយអេក្វាទ័រ។

គេឃើញដំណាំពពាយមានដុះយ៉ាងច្រើននៅ ឥណ្ឌា ភូមា ស្រីលង្កា វៀតណាម ថៃ ហ្វីលីពីន កម្ពុជា ឥណ្ឌូនេស៊ី និងប្រទេសមួយចំនួនទៀត ។ ប្រភេទដំណាំស្រដៀងគ្នានេះត្រូវបានគេឃើញមានដាំនៅអាមេរិក ក្នុងរដ្ឋខ្លះ ។

វាជាប្រភេទដំណាំវល្លិ ដែលអាចដុះលូតលាស់ពីប្រវែង ៣ ទៅ ៤ម៉ែត្រ ទៅលើ ឬវាអាចស្ថិតតាមមែកឈើ ។ សំបករបស់ដើមវាមានសណ្ឋានដូចទៀន (ក្រមួន) ចំពោះផ្លែខ្លីរបស់វាវិញមានសណ្ឋានជាជ្រុងមានជ្រាយក្រែងតាមជ្រុងនីមួយៗ អង្កាញ់ៗ នៅពេលផ្លែរបស់វាទុំ វានឹងប្រេះបែកបង្ហាញឲ្យឃើញ ដែលនៅខាងក្នុងជាច្រើនគ្រាប់, គ្រាប់ទាំងនោះមានទំហំប៉ុនៗគ្រាប់សណ្តែកសៀងផ្ការបស់ពពាយច្រើនមានពណ៌ខៀវស្វាយ ។

គេបានដឹងជាយូរមកហើយថា ផ្លែពពាយសម្បូរណ៍ទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹមជាច្រើនដ៏មានប្រយោជន៍ជាពិសេសគឺប្រូតេអ៊ីន ជាតិកាល់ស្យូម និងជាតិដែក នៅមានសារធាតុចិញ្ចឹមច្រើនមុខទៀតនៅក្នុងផ្លែរបស់វា ។

នៅប្រទេសខ្លះគេដាំដំណាំពពាយសម្រាប់ឲ្យវាជួយបង្កើតគុណភាពរបស់ ដី និងរក្សាឲ្យដីនៅតែមានគុណភាពល្អជានិច្ច ហេតុដែលធ្វើដូច្នោះនោះក៏ព្រោះតែដំណាំពពាយវាជួយបីតស្រូបយកនី ត្រូហ្សែនពីក្នុងខ្យល់មករក្សាទុកនៅក្នុងឫសរបស់វា និងទៅក្នុងដី ។

វាជារុក្ខជាតិមួយប្រភេទដែលពុំទាមទារឲ្យយើងដាក់ដីឲ្យវាឡើយ វាត្រូវការជីតិចតួចណាស់ ពីព្រោះវាអាចបីតស្រូបសារជាតិចិញ្ចឹមពីក្នុងខ្យល់បានដោយខ្លួនឯង ។

នៅក្នុងផ្លែពពាយទំងន់ ១៨២ក្រាម គេបានរកឃើញមានសារធាតុចិញ្ចឹមដូចមានរាយខាងក្រោម :

* Protein ៥៥ ក្រាម

- Carbohydrates 15 ក្រាម
- Water 15.2 ក្រាម
- Ash 7.2 ក្រាម

* Calories

- Total Calories 3115 Kj
- Calories Fro Fat 1043 Kj
- Calories From Carbohydrate 1294 Kj
- Calories From Protein 783 Kj

* Carbohydrate

- Dictry Fiber 75.9g
- Starch 75.9g
- Sugars 75.9g
- Clucose 75.9g
- Sucrose 75.9g
- Fructose 75.9g
- Lactose 75.9g
- Maltose 75.9g
- Gatactose 75.9g

* Vitamin

- Thiamin 1.9 ម.ក្រី
- ReboFlavin 0.8 ម.ក្រី
- Niacin 5.6 ម.ក្រី

- Vitamin B6 0.3 ម.ក្រ
- Betaine 1.4 ម.ក្រ
- Folate 81.9 ម.ក្រ
- Pantothenic Acid 1.4 ម.ក្រ

* Fats

- Total fat 29.7 g
- Saturated fat 4.2 g
- Mono fat 10.9 g
- Poly fat 7.9 g

* Minerals

- Calcium 801 mg
- Cooper 5.2 mg
- Iron 24.5 mg
- Magnesium 326 mg
- Manganese 6.8 mg
- Phosphorus 821 mg
- Potasium 1778 mg
- Selenium 14.9 mg
- Sodium 69.2 mg
- Zinc 8.2 mg

* Amino Acid

- Alanine 1893 mg
- Arginine 3433 mg
- Aspartate 5801 mg

- Cystine 992 mg
- Glutamate 7298 mg
- Glycine 2078 mg
- Histidine 1438
- Isoleurine 2672 mg
- Leucine 4544 mg
- Lysine 3887 mg
- Methionine 648 mg
- Phenylalanine 2601 mg
- Proline 3502 mg
- Serine 2248 mg
- Threonine 2146 mg
- Tryphan 1387 mg
- Tyrosine 2651 mg
- Valine 2785 mg

សណ្តែកពពាយត្រូវបានគេចាត់ថា ជាពពួកសណ្តែកដែលមានចំនួនកាល់ស្យូមច្រើនជាងគេក្នុងចំណោម ប្រភេទសណ្តែកដទៃទៀត ។

សារធាតុកាល់ស្យូមនេះវាមានមុខងារធ្វើឲ្យគ្រោងឆ្អឹងដុះលូតលាស់បានល្អ ។ កាល់ស្យូមនេះក៏ជួយផងដែរ ដល់ការស្ថាបនាឆ្អឹងយើងធ្វើឲ្យឆ្អឹងរឹងមាំល្អ និងជួយការពារឆ្អឹងយើងពីជម្ងឺតម្កាត់ផ្សេងៗទៀត ។ មិនត្រឹមតែជួយឲ្យគ្រោងឆ្អឹងដុះលូតលាស់បានល្អនោះប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏សម្បូរណ៍ទៅដោយជាតិរ៉ែជាច្រើនប្រភេទទៀត សម្រាប់ជួយទ្រទ្រង់ដល់សុខភាពរបស់យើង ។

គេបានចាត់ទុកថា ផ្លែពពាយមិនមែនល្អសម្រាប់តែមនុស្សយើងប៉ុណ្ណោះទេ, ប៉ុន្តែគេក៏អាចឲ្យសត្វស៊ីជាចំណីបានផងដែរ ពីព្រោះវាមានប្រូតេអ៊ីនច្រើនណាស់ ។

ដើមពពាយមានមើមដែលយើងអាចយកមកបរិភោគបាន ស្លឹក មើម ផ្កា ផ្លែ សឹងបរិភោគបានទាំងអស់ ។

ស្លឹករបស់វាអាចឲ្យគេយកមកហាន់ឲ្យល្អិតធ្វើជាចំណីជ្រូក គោ និងមាន់ ទា បាន ។

បើយើងអាចដាំវាឲ្យបានច្រើន យើងអាចបេះស្លឹកវាឲ្យសត្វស៊ីជាចំណីបាន ទាំងមានប្រយោជន៍ជួយ ដីឲ្យល្អផង ។

គ្រាប់របស់វាអាចឲ្យគេយកមកធ្វើជាទឹកសណ្តែក តៅហ៊ី បានដូចសណ្តែកសៀងដែរ ។

(ដកស្រង់ចេញពី ខេមបូឌាអេចប្រេសញ្ញស៍)