

# ข้าวฮาง...อุดมไปด้วย

## คุณค่าทางอาหาร

**ใ**มือครั้งไปเยือนจังหวัดอุบลราชธานี เมืองกันต์ เมืองนักปราชญ์ เมืองที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน ซึ่งตั้งอยู่ ณ ริมฝั่งแม่น้ำมูล เพื่อนคนหนึ่งเล่าถึง “ข้าวฮาง” ให้ฟัง จึงตั้งใจฟังด้วยไม่เคยได้ยินมาก่อน ครั้นกลับมาที่กรุงเทพฯ จึงสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับข้าวฮางทางอินเทอร์เน็ตแต่ก็ไม่มีด้วยขณะนั้นยังไม่มีการผลิตเพื่อเป็นการค้าชาวบ้านผลิตเพียงเพื่อรับประทานในครัว



เรือนเท่านั้น แต่ปัจจุบันนี้ไม่ต้องห่วง เพราะข้าวฮางมีจำหน่ายโดยทั่วไป แม้กระทั่งศูนย์การค้าใหญ่ก็มีจำหน่ายเช่นกัน

ข้าวฮาง... *อำพน สิริพิ* สำนักเกษตรจังหวัดขอนแก่น (<http://khonkaen.doe.go.th/Data/Agristory/ข้าวฮาง.doc>) กล่าวว่า หากไปสอบถามคนแก่คนเฒ่าในชนบท ก็จะได้รับความตอบว่าเป็นการนำเอาข้าวในนาที่รวงยังไม่แก่ถึงระยะเกี่ยวเกี่ยวมารับประทาน ซึ่งมีที่นาเกือบทุกบ้านชนบทสมัยก่อนมีลูกมาก ทำนาอาชีพธรรมชาติเป็นหลัก ปีใดฝนดีก็ได้ข้าวมาก สามารถเก็บไว้รับประทานจนถึงฤดูเก็บเกี่ยว แต่ถ้าหากปีใดฝนแล้งก็ได้รับผลผลิตน้อย ข้าวที่เก็บในทุ่งฉางหมดก่อนที่จะมีข้าวใหม่ออกมา แต่ที่หาวิธีที่จะนำเอาข้าวมารับประทานให้ได้ ก็ได้้นำเอาข้าวที่อยู่ในระยะติดเมล็ดแล้วแต่ยังไม่ถึงช่วงเวลาเก็บเกี่ยวหรือยังไม่ถึงระยะหว่านปลีง นำมาแช่น้ำและนึ่งก่อนที่จะนำมาสีเป็นข้าวสาร และนำข้าวสารมาแช่น้ำและนึ่งรับประทานต่อไป ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการแก้ไขปัญหาขาดแคลนข้าวได้

...เห็นได้อย่างชัดเจนว่า เป็นการแก้ปัญหาอย่างชาญฉลาดของชาวชนบทที่ไม่มีปัจจัยให้เลื่อนการแก้ปัญหาหนัก...

*โสมฉาย* *สุนันท์ โทณ* สำนักงานเกษตรอำเภอเวียงใหญ่ จ.ขอนแก่น (<http://gotoknow.org/blog/agext23/169414>) กล่าวว่า การสีข้าวฮางเป็นการเอาเปลือกหรือเอาแกลบออกโดยที่จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดไม่แตกหักไปไหน เติมน้ำและโปรตีนที่มีคุณค่าจึงอยู่ในเมล็ดครบเนื่องจากการนึ่งข้าวให้สุก เมล็ดข้าวจะเหนียวไม่มีเมล็ดแตกข้าว เมื่อนำไปสีจึงทำให้ข้าวฮางมีสีเหลืองสำหรับประเภทของข้าวฮาง 3 ชนิด คือ 1. ข้าวฮางระยะน้ำนม 2. ข้าวฮางที่นำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ 24 ชั่วโมงแล้วนำไปนึ่ง และ 3. ข้าวฮางที่นำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ 24 ชั่วโมงแล้วนำมาบ่ม 48 ชั่วโมง จากนั้นนำไปนึ่งเรียกว่า ข้าวฮางอก

ข้าวฮาง เป็นข้าวที่เอาเปลือกหรือแกลบออกโดยที่จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดไม่แตกหักไปไหนเพราะจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดนี้ คือส่วนที่สะสมโปรตีนที่มีคุณค่าทางอาหาร

ข้าวกล้อง คือ ข้าวเปลือกที่ผ่านการขัดสีเพียงครั้งเดียวเพื่อเอาเปลือก (แกลบ) ออก โดยที่ยังมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) อยู่ ข้าวที่ได้จึงมีสีน้ำตาลขุ่นจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวนี้เป็นส่วนที่อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใยอาหาร จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าข้าวขัดขาว เมื่อหุงจะมีกลิ่นหอมมาก แต่เมื่อสัมผัสกับอนุมูลอิสระข้าวไม่ได้

ข้าวซ้อมมือ เป็นชื่อเรียกข้าวที่เอาเปลือกออกโดยที่รำคา ซึ่งวิธีที่เข้าใจในสมัยโบราณ ชาวบ้านโดยทั่วไปจะไว้วิธีตำข้าวกินกันเองจึงเรียกข้าวที่ตำว่า “ข้าวซ้อมมือ” เริ่มจากการนำข้าวเปลือกมาสีเอาเปลือกออก จากนั้น นำมาคั้นเพื่อขจัดเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวออกไปบางส่วน แล้วใช้กระด้งคัดแยกเปลือกและรำออก ข้าวซ้อมมือหุงง่าย และเมื่อสุกจะนุ่มกว่าข้าวกล้อง (จาก [www.neutron.mnuphysics.com/](http://www.neutron.mnuphysics.com/))

มีคนบอกว่าข้าวกล้องกับข้าวซ้อมมือ เป็นข้าวอย่างเดียวกัน เพียงแต่ข้าวกล้อง ผ่านกระบวนการจากโรงสี ส่วนข้าวซ้อมมือ ผ่านกระบวนการจากครก... เท่านั้นเอง

ข้าวสารมีโปรตีนประมาณร้อยละ 6-12 และยังมีวิตามินและเกลือแร่ ได้แก่ วิตามินบี 1 บี 2 ในอะจิน (ช่วยรักษา ระบบผิวหนังและระบบประสาทไว) ทอสฟอรัส แคลเซียม ธาตุเหล็ก ส่วน ข้าวสารนั้นโปรตีนหลุดหายไปแล้วกว่า ร้อยละ 30

เปรียบเทียบให้เห็นง่าย ๆ ถ้ากินข้าว ๑ กิโลกรัม จะได้โปรตีน 7.60 ส่วนข้าว สวยธรรมดาที่มีโปรตีน 6.40 ถัดแล้วข้าวสารมี โปรตีนมากกว่าร้อยละ 10 เป็นต้น (ข้อมูล จาก www.baanmaha.com)

ฉะนั้น ข้าวสารจึงดูลงไปด้วยคุณค่า ทางอาหารเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในปัจจุบัน ไม่ใช่ผลิตข้าวสารธรรมดา แต่เป็นข้าวสาร สมุนไพร... อื่นๆ อีกต่างหาก... ข้าวสารนี้ สามารถผลิตได้ทั้งข้าวเจ้าและข้าวเหนียว ฉะนั้น เวลาจะซื้อควรถูก่อนว่าจะรับประทาน ข้าวอะไร

มีหลายกลุ่มเกษตรกรที่ผลิตข้าวสาร จำหน่าย เช่น ... ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์ ข้าวชุมชน ค.ใหม่เมืองเพียง อ.เวียงใหญ่ จ.ขอนแก่น ที่ผลิตข้าวสารสมุนไพรหอมมะลิอินทรีย์ ออกจำหน่าย ซึ่งได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเป็นอย่างมากและก็มีแนวโน้มว่าจะได้ รับความสนใจมากขึ้น กลุ่มส่งเสริมวิสาหกิจ ชุมชนบ้านโคกสะอาด ค.นิคมพัฒนา อ.โนนสัง จ.หนองบัวลำภู ที่ผลิตข้าวสาร พร้อม ด้วยแปรรูปสิ่งที่เหลือจากการผลิตข้าวสาร เพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่าและเป็นการนำสิ่งที่ เหลือมาทำให้อีกได้ประโยชน์อีก, กลุ่มแม่บ้าน เกษตรกรบ้านกุดเชียง ค.บ้านคง อ.อุบลรัตน์ จ.ขอนแก่น ที่ผลิตข้าวสารสมุนไพร

...และมีกลุ่มอื่น ๆ อีกที่ไม่ได้กล่าว ถึงในที่นี้ ผู้สนใจสามารถติดต่อได้ตามที่อยู่ ข้างบน... รับประทานข้าวปกติยังมีประโยชน์ ต่อร่างกาย หากรับประทานข้าวสารก็ยังมี ประโยชน์มากขึ้น ยิ่งรับประทานข้าวสารออก มีประโยชน์ยิ่งไปอีก

**จีร์ ทรัพย์**



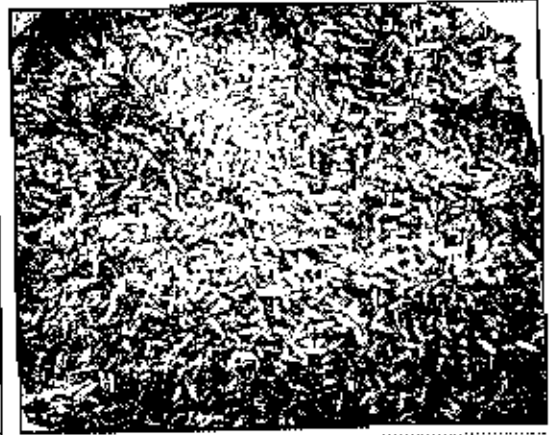
ข้าวกล้องจากข้าวฮาล์



ข้าวหอมมะลิ



ข้าวสารเหนียวจากฟอสฟอรัส



ข้าวสารดีกรมเพื่อสุขภาพที่อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ มีโปรตีนสูงและมีใยอาหารสูง เป็นข้าวสารที่ผลิตจากโรงสีข้าวสารชุมชนบ้าน กุดเชียง อ.โนนสัง จ.หนองบัวลำภู



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ