

เตสิวิวส์

ฉบับ อังคาร ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๕

ปีที่ ๑ ฉบับที่ 14 ฉบับเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ หน้า ๗

รับประทาน 'ข้าวกล้อง-ข้าวสี' ดีไหม



ภายหลังจากข้าวกล้องงอกเป็นที่รู้จักกัน
อย่างแพร่หลาย โดยมี "สารกาบา" เป็น
พระเอก ปัจจุบันจึงมี "กาบาเม็ด" ออก
มาจำหน่าย โดยอ้างสรรพคุณช่วยผ่อนคลาย
ความเครียด เสริมความจำ ทำให้หลับง่าย หลับลึก
หลับยาว

เกี่ยวกับเรื่องนี้ **จ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ**
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า
จากข้อมูลในวิกิพีเดีย ดูเหมือนสารกาบาในอาหาร
จะไม่ผ่านเข้าไปในสมอง ยกเว้นจะใช้วิธีพิเศษ ไม่
ธรรมดา ดังนั้นสารกาบาจากอาหารจึงไม่น่าจะช่วย
ให้หลับ คือ ถ้าเป็นสารกาบาที่สมองสังเคราะห์จะ
ทำให้หลับง่าย เพราะฉะนั้นถ้ามีผลิตภัณฑ์เกี่ยว
กับข้าวกล้องงอก โฆษณาว่าทำให้หลับ ความจริง
แล้วไม่น่าจะใช่ตามนั้น

"ที่พูดไม่ได้หมายความว่า ข้าวกล้องไม่ดีนะ
ข้าวกล้องยังมีใยอาหาร มีวิตามินสูง มีแร่ธาตุที่ดี
หลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอยู่"

ในช่วงที่คนนิยมรับประทานข้าวกล้องงอก
กันมาก นักศึกษาได้ทำการวิจัยโดยนำข้าวกล้อง

งอกซึ่งเป็นข้าวเจ้า มาทำขนม 3 ชนิด คือ ขนมกล้วย
ข้าวพอง ข้าวตู พบว่า ยังมีคุณสมบัติต้านอนุมูล
อิสระอยู่ แต่ฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์นั้นไม่ได้เพิ่ม
ขึ้นจากเดิม

สำหรับฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์นั้น พบว่า
ข้าวหมากที่ทำจากข้าวสี อย่างข้าวเหนียวดำ มีฤทธิ์
ต้านการก่อกลายพันธุ์สูงมาก คือ ยิ่งหมักเป็นข้าว



[No. ๑๖๒๕๕๕]

เขตนครหลวงกรุงวียงจัน

๕ มีนาคม ๑๙๕๖ พ.ศ. ๒๕๐๐



รศ.ดร.แก้ว
กั่งสตาลอำไพ

หมาก สารต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์ด้านก่อกลายพันธุ์จะยิ่งสูงกว่าข้าวเหนียวดำที่เน่าสุกธรรมดา

แนะนำว่า ทุกคนควรจะมีข้าวกล้อง ถ้าไม่ชอบ ก็ให้กินข้าวที่เป็นสี ไม่ว่าจะเป็นข้าวพื้นเมืองต่าง ๆ ดีกว่ากินข้าวขาว เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง อย่างข้าวเหนียวดำเอามาทำข้าวหมากดีที่สุด ซึ่งทำไม่ยากเลย ต่อไปข้อมูลเผยแพร่ไปมาก ๆ เดียวก็มีคนทำขาย ตอนนี้ทางสถาบันโภชนาการก็กำลังพัฒนาเป็นอาหารว่างอยู่.

[อังกฤษคือ]