



ข่าวกรอง

ฝ่ายวิชาการกรรมการนิสิต คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“ข้าว” ไม่ใช่เป็นอาหารที่ปลอดภัยและไร้อะไรเลยสำหรับคนไทย เพราะเราต่างก็รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักด้วยกันทั้งนั้น แต่ข้าวที่คนทั่วไปนิยมนำไปรับประทานมีส่วนมากมักจะเป็นข้าวที่ขัดขาว เพราะมันถูกสวมหน้ากากไว้รับประทาน รวมทั้งรสชาติก็ยังนุ่มนวลกว่าข้าวที่ไม่ได้ขัดขาวอย่างเช่น ข้าวกล้องงอก  
ข้าวกล้องเป็นข้าวที่เอาเฉพาะเปลือกแข็ง ๆ ด้านนอกออกเท่านั้น แต่เมื่อหุงเมล็ดข้าวที่มีสีน้ำตาลอ่อนรวมกันจะพบข้าวกล้องอยู่ และเจ้าเมล็ดสีน้ำตาลนี้เองที่ทำให้ความอร่อยของข้าวกล้องลดลง เนื่องจากมันทำให้ข้าวแข็งกระด้าง และมีสีส้มไม่น่ารับประทานอย่างเช่นข้าวขาว  
ถ้าจะพูดให้เข้าใจของสุขภาพดี คงจะต้องกล่าวไว้ “ข้าวกล้องขรุขระ ซึ่งในศิลปะสิ่งใหม่” ซึ่งจะเหมาะกับข้าวกล้อง เพราะกลไกได้รูปตัดกันและรสชาติที่ไม่ติดลิ้นซ้อนกวนประโยชน์มหาศาลไว้ภาคใด เนื่องจากตัวเมล็ดอ่อนที่เรานำมาทานเอง ซึ่งก็คือข้าวที่เสริมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และกากใย  
ในข้าวที่นำมากินเท่านั้น ข้าวกล้องจะมีกากใยมากกว่าข้าวขาวถึง 3 เท่า ซึ่งกากใยนี้จะช่วยประโยชน์ในการขับกากอาหารออกจากร่างกาย และมีผู้ค้นพบว่าผู้ที่รับประทานอาหารที่มีกากใยเป็นประจำช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ 2-3 เท่า โคลนเพาะอย่างอื่นที่เรานำมาใช้นั้น ข้าวขาวจะถูกกำจัดวิตามินดีไปจนหมดสิ้น  
ข้าวกล้องเป็นอาหารที่มีคอเลสเตอรอล และไขมันต่ำ ในขณะที่มีคุณค่าทางอาหารสูง จึงสามารถทำให้เป็นอาหารลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี ส่วนด้านโปรตีนนั้น ข้าวเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง มีกรดอะมิโนที่จำเป็นในอัตราพอเหมาะ เพียงแต่มีกรดอะมิโนชนิดไลซีน และไอโซลิวซีนในปริมาณน้อย เพื่อที่จะให้มีโปรตีนสมบูรณ์ ผู้ที่สนใจจะรับประทานข้าวกล้องที่ปลอดภัยนั้นจึงควรรับประทานควบคู่กับอาหารจำพวกถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วแดง ถั่วลิสง ถั่วเขียวหรืออาหารนมก็จะได้รับโปรตีนที่ลิ้มรส  
สิ่งที่ควรระวังเกี่ยวกับข้าวกล้องเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง แต่คนส่วนใหญ่กลับจะเลือกที่จะใช้ประโยชน์จากส่วนนั้นให้คุ้มค่า แทนที่จะใช้ส่วนที่เป็นรากอกแล้วเอาไปเลี้ยงสัตว์เสียทั้งหมด เราควรจะหันมาบริโภคข้าวกล้องกันบ้าง การนำข้าวกล้องมารับประทานอาจใช้วิธีหุงผสมกับข้าวขาว โดยเพิ่มน้ำในการหุงอีกเล็กน้อย เพื่อช่วยให้ข้าวนั้นนุ่มลง แล้วเราจะได้รับประทานข้าวที่อุดมด้วยคุณค่า และมีรสชาติกรุบ ๆ อร่อยไปอีกแบบหนึ่ง