



แพทย์
ยุคใหม่

รศ.ดร.พีรเดช ทองอำไพ

ข้าวมอลต์วิตามินบีสูง

ข้าวไทยสามารถนำมาเพิ่มมูลค่าได้หลายทาง แทนที่จะเป็นแต่เพียงข้าวขาวที่เรารู้จักกันดีและบริโภคกันอยู่ทุกวัน ปัจจุบันมีการพัฒนาเป็นข้าวงอกหรือข้าวกล้องงอกและนำมาขายได้ในราคาสูงขึ้น เพราะว่ากระแสความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพกำลังมาแรง และได้รับความสนใจจากคนที่เริ่มสูงอายุ เพราะว่าโลกปัจจุบันรวมทั้งเมืองไทยก็กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างที่ทราบกันดี

การทำข้าวกล้องงอกก็คือการนำข้าวมาสีเอาเปลือกออกแล้วมาแช่น้ำเพื่อทำให้งอก พอเริ่มงอกแล้วก็นำมาทำให้แห้ง กลายเป็น **ข้าวกล้องงอก** ส่วนการทำข้าวมอลต์นั้น ก็มีวิธีการที่คล้ายกัน คือเอาข้าวเปลือกมาแช่น้ำให้เริ่มงอกก่อน แล้วจึงนำมาทำให้แห้งแล้วสีเอาเปลือกออก วิธีการนี้ทำให้บรรดาวิตามินต่างๆ ที่เป็นประโยชน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินบีชนิดต่างๆ **ยังคงอยู่ หรือว่ามีมากขึ้นและสะสมอยู่ในเมล็ดข้าวนั้น**

พืชที่สะสมอาหารอยู่ในรูปแป้งในเมล็ด ไม่ว่าจะเป็นข้าวเจ้า ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ มีธรรมชาติที่เหมือนกันคือ ในช่วงของการเติบโต มีการสังเคราะห์แสงได้น้ำตาลขึ้นมา น้ำตาลซึ่งละลายน้ำได้เหล่านี้ก็จะมีสารเคลื่อนย้ายไปยังเมล็ด แล้วเริ่มต่อกันเป็นโซ่ยาวขึ้นกลายเป็นแป้งซึ่งไม่ละลายน้ำ และสามารถเก็บสะสมอยู่ในเมล็ดได้นานโดยไม่ละลายน้ำและความแข็ง

ทว่า ในช่วงที่เมล็ดงอก ก็จะมีกระบวนการกลับกัน คือมีการย่อยสลายแป้งซึ่งความจริงแล้วแป้งก็คือน้ำตาลที่ต่อกันเป็นโซ่ยาวนั่นเอง พอถูกตัดออกเป็นชิ้นเล็กๆ ก็คือน้ำตาลซึ่งละลายน้ำได้ และกลายเป็นแหล่งพลังงานให้เมล็ดเติบโตกลายเป็นต้นต่อไป

ในช่วงที่เมล็ดเริ่มงอกก็มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งแป้งกลายมาเป็นน้ำตาล มีสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อการเติบโตของต้นกล้า เกิดวิตามินต่างๆ มากมายในปริมาณมาก ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งจำเป็นในการงอกและเติบโตของเมล็ดในระยะที่กำลังงอก

ความแตกต่างระหว่างข้าวขาวหรือข้าวกล้องธรรมดา กับข้าวงอกหรือมอลต์นั้น **จึงอยู่ที่รสชาติและคุณค่าทางอาหารที่สูงขึ้น** ซึ่งแน่นอนว่าข้าวขาวธรรมดามีแป้งเป็นองค์ประกอบหลัก ส่วนข้าวกล้องก็อาจมีพวกไฟเบอร์หรือสารเยื่อใยเพิ่มมากขึ้นและมีวิตามินมากกว่าข้าวขาวเนื่องจากไม่ได้ถูกขัดสีเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ออกไป

ถ้าเป็นข้าวกล้องงอก หรือข้าวมอลต์ จะมีแป้งลดลงเพราะว่ามีกระบวนการเปลี่ยนเป็นน้ำตาลบางส่วน **รสชาติจึงเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น** และยังเมื่อนำไปให้ความร้อนหรือทำแห้ง **ก็จะเกิดกลิ่นที่แปลกออกไป** และมักเป็นที่นิยมชมชอบของผู้บริโภค รวมทั้งปริมาณวิตามินต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นเนื่องจากกระบวนการงอกของเมล็ด ทั้งหมดนี้ จึงส่งผลให้ข้าวกล้องงอกหรือข้าวมอลต์มีความเหนือกว่าข้าวขาวหรือข้าวกล้องธรรมดา

ในกระบวนการทำข้าวกล้องงอกหรือข้าวมอลต์ จะต้องมีกระบวนการแช่เมล็ดในน้ำเพื่อให้เกิดการงอก ช่วงนี้เองเป็นช่วงที่อาจก่อให้เกิดปัญหา เพราะว่าเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ สามารถเติบโตได้และทำลายคุณภาพของข้าวงอกหรือมอลต์ หรือทำให้เสียหายทั้งหมด

ดังนั้น ถ้าจะทำข้าวมอลต์ที่มีวิตามินบีสูงและได้คุณภาพที่ดี ก็จำเป็นต้องมีการควบคุมการผลิตที่ดีและแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ ก็เป็นที่น่ายินดีว่านักวิจัยไทยเราก็สามารถแก้ปัญหาเหล่านี้ได้แล้ว จนกระทั่งสามารถขยายผลสู่การผลิตระดับอุตสาหกรรมได้

ส่วนที่ว่าทำอย่างไรนั้นคราวหน้าจะมาเล่าให้ฟังครับ!