ก 14920

คมชัดลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4584 วันศุกร์ที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

ข้าวช่วยป้องกันโรคภัย-รักษาความงาม

คนไทยนั้นเชื่อว่า ข้าวเป็นพืชศักดิ์สิทธิ์ มีเทพีประจำต้นข้าว คอยพิทักษ์รักษาข้าว เรียกกันว่า แม่โพสพ ที่เราต้องเคารพบูชาตั้งแต่ปลูกต้นข้าวเลยทีเดียว ข้าวอยู่ทั้งในพิธีแต่งงานและขบวนขันหมาก เช่น ข้าวตอก ในพานขันหมาก เพื่อความเป็นสิริมงคล เสริมความมั่งคั่ง เจริญรุ่งเรืองแก่คู่บ่าวสาว ดั่งพืชพรรณธัญญาหารที่เจริญงอกงาม

ในงานวิจัยต่างๆ ก็บอกได้ว่าข้าวนั้นมีวิตามิน ทั้งวิตามินบี 1 จากข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ไม่ขัดสี ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา วิตามินบี 2 ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก ซึ่งมีอาการเป็นแผลที่มุมปาก ริมฝีปากบวม ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ตาสู้แสงไม่ได้ ฟอสฟอรัส ช่วยในเรื่องการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน แคลเซียม ช่วยลดอาการเป็นตะคริว และเหล็ก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางและช่วยในการสร้างเม็ดเลือด และที่สำคัญเราสามารถใช้ประโยชน์จากข้าวได้แทบทุกส่วน เช่น

รวงข้าว สามารถใช้รวงข้าวที่กำลังออกเป็นน้ำนม บีบคั้นเอาแต่น้ำ นำมากวนใส่น้ำตาลเล็กน้อย ใช้เป็นยาบำรุงกำลังให้คนไข้ที่มีอาการหนัก, ข้าวเปลือกใหม่ๆ ที่มีละอองสีขาวปน สามารถนำมาต้มน้ำดื่มแก้กษัย ข้าวเม่า หรือเมล็ดข้าวที่ยังไม่แก่จัดนำมาคั่วและตำให้แบน มีสรรพคุณบำรุงกำลังเจริญธาตุ, ข้าวตอกหรือข้าวเปลือกที่ผ่านการคั่วจนเมล็ดพองและเปลือกหลุดออกมา ใช้รับประทานบำรุงกำลังเจริญธาตุ, ข้าวใหม่ หรือข้าวที่เพิ่งเก็บเกี่ยวและสีออกใหม่ๆ นำมาหุงรับประทานช่วยบำรุงกำลัง, ข้าวสาร ใช้แก้พิษร้อนในกระหายน้ำ และสามารถใช้ตำผสมกับสุรา ทาแก้ลมพิษผื่นคัน, ข้าวกล้อง มีเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว และจมูกข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง สามารถใช้บำรุงกำลังป้องกันโรคเหน็บชา, น้ำซาวข้าว หรือน้ำล้างข้าวครั้งที่ 2 ก่อนนำไปหุง มีวิตามิน B และแร่ธาตุสูง มีรสเย็นใช้ถอนพิษสำแดง แก้พิษร้อนใน ดับพิษอักเสบ ฟกบวม ใช้ทำน้ำกระสายยา คนไทยโบราณมักใช้น้ำซาวข้าวสระผม เพราะช่วยบำรุงเส้นผมให้นุ่มลื่น ไม่เป็นรังแค และมีกลิ่นหอม นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นน้ำล้างผัก ช่วยลดพิษสารฆ่าแมลงที่ตกค้าง, ซังข้าว หรือต้นข้าวที่ผ่านเก็บเกี่ยวเอาเมล็ดข้าวไปแล้ว สามารถนำ

มาใช้เป็นยาขับระดู, รากข้าว ใช้รากของต้นข้าว ขณะที่ต้นสูงประมาณ 10 นิ้ว สามารถนำมาประกอบเป็นยาแก้ซางตานขโมยเด็กได้

รำข้าว มีแร่ธาตุ กรดไขมัน และวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินอี และมีสารต้านอนุมูลอิสระแกมมาออไรซานอล (Gamma Oryzanol) ในปริมาณสูง ช่วยต้านการอักเสบของผิวหนัง ทำให้ผิวขาวขึ้น เอนไซม์ที่ได้จากข้าวและรำข้าว สามารถยับยั้งการสร้างเมลานิน และการเกิดเม็ดสีจากรังสี UV ช่วยลดริ้วรอย สามารถยับยั้งการเกิด lipid peroxidation และทำให้เกิดการสร้างคอลลาเจน และยังพบอีกว่า สารสกัดจากรำข้าว (rice bran) ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น น้ำมันจากจมูกข้าว (rice germ) ช่วยเคลือบผิวไม่ให้สูญเสียความชุ่มชื้น ช่วยปกป้องผิวจากการระคายเคือง เป็นต้น

นอกจากนี้ ในปัจจุบันกลุ่มคนรักสุขภาพได้ให้ความสนใจในการหันมาบริโภคน้ำมันรำข้าว และน้ำข้าวกล้องงอก กันเป็นจำนวนมาก ซึ่งน้ำมันรำข้าว นั้นถือได้ว่าเป็นน้ำมันพืชที่ควรนำมาใช้บริโภคเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากมีปริมาณกรดไขมันสอดคล้องกับข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก ที่แนะนำให้บริโภคน้ำมันที่มีองค์ประกอบของกรดไขมันกรดไขมันอิ่มตัว: กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว: กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ในสัดส่วน 1 : 1.5 : 1 ซึ่งในน้ำมันรำข้าวมีสัดส่วนของไขมันทั้งสามชนิดอยู่ในสัดส่วน 0.5 : 1.2 : 1 ในขณะที่น้ำมันมะกอกมีสัดส่วนของไขมันดังกล่าวอยู่ 1.55 : 8.55 : 1 และน้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันปาล์มที่คนไทยนิยมบริโภคมีสัดส่วนของไขมันทั้งสามชนิดอยู่ที่ 1 : 1.5 : 3.75 และ 5 : 3.9 : 1 ตามลำดับ

นอกจากการที่มีสัดส่วนของกรดไขมันทั้งสามชนิดที่ใกล้เคียงกับที่องค์การอนามัยโลกแนะนำแล้ว ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อว่า แกมมาออไรซานอล (Gamma Oryzanol) ที่ไม่สามารถพบได้ในน้ำมันชนิดอื่น และมีประโยชน์หลากหลาย ทั้งในแง่ของคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระที่สูงกว่าวิตามินอี ถึง 6 เท่า ในต่างประเทศมีการนำเอาสารออไรซานอลมาใช้เป็นยา ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเครื่องสำอาง เพราะนอกจากคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระแล้ว ยังช่วยลดระดับไขมันตัวไม่ดี และยังมีคุณสมบัติปกป้องผิวจากแสงแดด มี SPF อยู่ที่ประมาณ 50 นอกจากนี้ น้ำมันรำข้าวก็ยังมีสารในกลุ่มวิตามินอี ได้แก่ โทโคฟีนอล และโทโคไตรอีนอล ดังนั้น จึงมีผู้แนะนำให้บริโภคน้ำมันรำข้าวเพื่อบำรุงร่างกาย ชะลอความชรา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.0-3721-1289