

ปีที่ 27 ฉบับที่ 9480 วันเสาร์ที่ 6 กันยายน พ.ศ. 2557 หน้า 7

tcare
ไอซีพีเอส

ท ักวันนี้ไปกินอาหารนอกบ้าน มีร้านอาหาร
ไม่กี่แห่งเท่านั้นที่เสิร์ฟ ข้าวมีสี ยกเว้นตาม
ร้านอาหารมังสวิรัต หรือเป็นอาหารเจที่มัก
บริการข้าวมีสีให้ด้วย แต่ในร้านอาหารทั่ว ๆ ไปร้อยละ
เกือบร้อยให้กินข้าวขาว

ข้าวสวยสีขาวหุงสุกขึ้นหม้อ ส่งกลิ่นหอมชวนกิน
สีขาวสะอาดตา ใคร ๆ ก็ชอบ ไปกินร้านอาหารญี่ปุ่นก็จะ
ได้กินข้าวญี่ปุ่นเม็ดฮ้วนป้อมขาวสวยเหมือนกัน เล่ากันว่า
ชาวญี่ปุ่นไม่นิยมกินซูชิจากข้าวกล้อง หรือข้าวมีสี คนญี่ปุ่น
กินแต่ข้าวปั้นสีขาว ๆ โภคไทยที่ไปญี่ปุ่นแล้วว่า ตอนที่
ญี่ปุ่นเจอกับสึนามิ รัฐบาลไทยส่งข้าวไทยไปบริจาคให้
เป็นอาหารยามฉุกเฉิน ปรากฏว่าคนญี่ปุ่นไม่ชอบกิน
ข้าวไทยบอกว่า ข้าวไทยอร่อยสู้ข้าวญี่ปุ่นไม่ได้ ข้าวที่ดี
ในมาตรฐานของชาวเมืองปลาต้องนุ่มและเหนียว
เช่นนี้เองจึงเป็นที่มาที่คนญี่ปุ่นชื่นชอบข้าวเหนียวของ
ไทยมากกว่าข้าวสวยด้วยความเหนียวเหนียวกว่านั่นเอง

มีพ่อค้าเคยคิดขายข้าวปั้นจากข้าวกล้อง ผลคือขาย
ไม่ดีเท่าข้าวขาว ซูชิขนาดพอคำ (ใหญ่ ๆ) สไลด์ญี่ปุ่นนั้น
ต้องเป็นข้าวสีขาว แต่ก็ใช้ว่าคนญี่ปุ่นสุขภาพไม่ดี โดย
เฉลี่ยแล้วชาวญี่ปุ่นมีสุขภาพดี อายุยืน เคยดูสารคดีของ
เอ็นเอชเค เล่าถึงคุณยายชาวญี่ปุ่นในเมืองริมทะเล เร่ขาย
ปลาสดไปตามบ้าน คุณยายเข็นรถเข็นปลาด้วยตัวเองเข้ามา
ในหมู่บ้านสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ขึ้นอยู่กับปริมาณปลาที่จับได้
คุณยายคนนั้นอยู่ตัวคนเดียวเพราะลูก ๆ หลาน ๆ ไป
ทำงานในเมืองใหญ่ ที่น่าทึ่งคือคุณยายอายุ 90 กว่าปีแล้ว
แต่ยังแข็งแรง เดินหลังอเล็กน้อยจากสภาพร่างกายที่ตัว
เล็กและผอมมออยู่แล้ว แต่ก็ยังมีแรงทำงานหาเลี้ยงตัวเอง

หรือหลังจาก "ข้าวปั้น" คุณค่าอาหารในเมล็ดข้าวจะ
เพิ่มพูนมากขึ้นถ้าเป็นข้าวเต็มเมล็ด หรือที่เรียกว่า โฮลเกรน
ที่ไม่ผ่านการขัดสี หรือขัดสีน้อยมาก ข้าวสารสีขาว ๆ
ดูสะอาดน่ากินนั้น แท้จริงควรเป็นสีน้ำตาลอ่อน ที่เรียกว่า



คุณสมบัติของ ข้าวมีสี

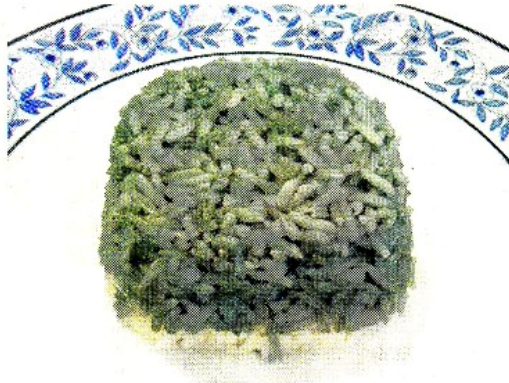


ข้าวกล้อง ถ้าเรากินอาหารจากธรรมชาติจริง ๆ เมล็ดข้าวควรมีส่วนประกอบ 3 ส่วน ได้แก่ เยื่อหุ้มเมล็ด (Bran) เป็นส่วนนอกสุดที่มีเส้นใยอาหารสูง มีวิตามินบี ธาตุเหล็ก และโปรตีน ส่วนที่สองเรียกว่า เอนโดสเปิร์ม (Endosperm) คือเนื้อเมล็ดข้าว หรือคือส่วนที่เรากินนั่นเอง ส่วนที่ไม่มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินบีเล็กน้อย เมื่อกินข้าวเราจึงอึดและยังมีคุณค่าทางอาหารอยู่แต่ก็ไม่มากเพราะได้ขัดเอาเยื่อหุ้มเมล็ดออกไป ส่วนสุดท้ายเรียกว่า จมูกข้าว (Germ) เป็นส่วนที่เล็กที่สุดของธัญพืช ส่วนนี้มีวิตามินบี อี แร่ธาตุต่าง ๆ ข้าวสารหรือ

(ต่อด้านหลัง)

rice ที่คนไทยกิน ถ้าเป็นแบบเต็มเมล็ด คนกินก็จะได้คุณค่าอาหารครบ เช่นเดียวกับธัญพืชชนิดอื่น ๆ เช่น ข้าวไรย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโพด ลูกเดือย จนถึงข้าวสาลี ที่ถ้าหากไม่ขัดสี จนสูญเสียสารอาหารไปแล้ว ข้าวสาลีก็จะมีสีน้ำตาลตุ่น ๆ ที่เอามาทำแป้งสาลีโฮลวีทเพื่อทำขนมปังโฮลวีทนั่นเอง

เมื่อกินอาหารธรรมชาติไม่ผ่านกระบวนการขัดสี ฟอกสี จนเสียคุณค่าทางอาหารไปเราก็จะรู้สึกคุ้นลิ้นไปเอง บางคนกินข้าวขาว ขนมปังขาว จนเคยชิน เมื่อไปกินข้าวกล้องก็รู้สึกว่าจะไม่อร่อย เนื้อไม่นุ่มเท่าอะไรขาว ๆ แต่ถ้าเราลองกินต่อไปเรื่อย ๆ จะรู้สึกว่าข้าวหรือขนมปังสีตุ่น ๆ นั้นกินอร่อย มีความหนักแน่นกระด้างน้อยกว่าลึกลงดี ไม่นุ่มนวลไปหมด



ข้าวกล้อง คือข้าวที่สีเอาเปลือกหรือเกลาบออกโดยยังมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว คนไทยเรียกว่า “รำ” อยู่ จึงมีสีน้ำตาลอ่อน จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดคือแหล่งแร่ธาตุวิตามิน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนข้าวซ้อมมือหรือข้าวแดง สืบเนื่องมาจากคนไทยสมัยก่อน ชาวบ้านปลูกข้าวแล้วตำข้าวกินกันเองจึงเรียกว่า “ข้าวซ้อมมือ” แต่ปัจจุบันใช้เครื่องจักรสีข้าวแทนจึงเรียกข้าวที่สีเอาเปลือกออกนี้ว่า “ข้าวกล้อง”

จะกินข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง ดีทั้งนั้น ส่วนข้าวขาวที่ขัดสีนั้นทำให้โปรตีนสูญเสียไป 30 % เส้นใยอาหารหรือ

ไฟเบอร์ ก็หายไปด้วย วิตามินบีรวมก็หายไป ในข้าวขาวมีวิตามินบีอยู่บ้าง แต่ถ้ากินวิตามินได้เต็ม ๆ ครบ ๆ เราก็ได้ประโยชน์มากกว่า วิตามินบีป้องกันโรคเหน็บชา และช่วยสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ บำรุงสมองและช่วยเจริญอาหาร คนขาดวิตามินบีมักมีอาการอ่อนเพลีย แขนขาไม่มีแรง เป็นโรคปวดกล้ามเนื้อ และโรคผิวหนังบางอย่าง ในข้าวกล้องยังมีธาตุเหล็กมากเป็น 2 เท่า ของข้าวขาว ช่วยป้องกันโลหิตจาง ไขมันในข้าวกล้องก็เป็นไขมันดี ไม่มีคอเลสเตอรอล และมีเส้นใยสูง ป้องกันโรคท้องผูกและมะเร็งลำไส้

ส่วนข้าวสีแดง สีดำ สีม่วง สารสีเหล่านี้เป็นซูเปอร์แอนตีออกซิแดนท์ เช่น ข้าวเหนียวดำ ข้าวลิ้มผัว ข้าวสีนิล ข้าวสังข์หยด มีสารแอนโทไซยานิน มีคุณสมบัติในการกำจัดอนุมูลอิสระและมีคุณค่าสารอาหารไม่น้อยกว่าบรูเบอร์รี่ ซูเปอร์ผลไม้จากตะวันตก เมื่อเรากินข้าวสีเข้ม ๆ โทน่วงดำจึงเสมือนกินข้าวกล้องของข้าวสายพันธุ์ที่มีสี ชาวนายุดใหม่ที่ปลูกข้าวออร์แกนิกบอกว่า ยิ่งข้าวมีสีเข้ม ๆ สีแปลก ๆ น้ำตาลดำ ม่วง หรือสีดำ นามาสวมใส่ดูยิ่งขายดี คนกินชอบ มีความหลากหลายของพันธุ์ข้าว และที่สำคัญไม่ได้ผ่านการขัดสีจนคุณค่าที่อยู่ในเปลือกและเยื่อหุ้มเมล็ดหลุดออก

มีรายงานน่าสนใจจากกระทรวงเกษตรของอเมริกา บอกว่า ออกกำลังกายแข็งแรง สุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ ควรกินอาหารจากธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี ในขนาดหน่วยบริโภค 1 ออนซ์ วันละ 3 ครั้ง หนึ่งออนซ์ มีขนาดประมาณขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น ซีเรียลไม่ขัดสี 1 ถ้วย หรือข้าวกล้องหุงครึ่งถ้วย ถ้าชอบพาสต้าให้เลือกพาสต้าโฮลวีทหรือโฮลเกรนครึ่งถ้วย แต่ต้องกินวันละ 3 ครั้ง เท่ากับในมื้ออาหารแต่ละครั้ง ต้องถามหาข้าวกล้อง ข้าวสี พาสต้าโฮลวีท ขนมปังสีตุ่น ๆ

กินเข้าไปบ่อย ๆ ดีกว่าก็ตัวเอง... 🍴