



คุณค่าทางโภชนาการของข้าวสาลี

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ

ปัจจุบันนี้ข้าวสาลีมีบทบาทสำคัญมากต่อวิถีชีวิตของคนไทย เนื่องจากใช้ทำผลิตภัณฑ์มากมายหลายชนิด โดยเฉพาะขนมปัง และขนมชนิดต่าง ๆ เช่น ขนมปังปอนด์ ขนมโดนัท

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากข้าวสาลี อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้บริโภคในสมัยปัจจุบันซึ่งมีการแข่งขันในเรื่องเวลา เช่น คนที่บ้านอยู่ไกลที่ทำงานหรือโรงเรียน ไม่มีเวลาที่จะกินอาหารจากบ้านจึงต้องกินอาหารที่ให้ความสะดวก ซึ่งที่ทำจากข้าวสาลี ได้แก่ ขนมปังชนิดต่าง ๆ สามารถเตรียมและหยิบกินได้สะดวก แม้ว่าจะนั่งซ้อนท้ายมอเตอร์ไซด์ก็ยังกินได้ หลายท่านคงอยากรู้ว่า ข้าวสาลีจะแตกต่างจากข้าวเจ้ามากน้อยเพียงใด

เมื่อพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการของเมล็ดข้าวสาลีจะพบว่า ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 70 น้ำประมาณร้อยละ 12 โปรตีนประมาณร้อยละ 12 ไขมันประมาณร้อยละ 2ใยอาหารประมาณร้อยละ 2 เกลือแร่ต่าง ๆ ประมาณร้อยละ 1.8 สำหรับแป้งสาลี ซึ่งได้ขัดสีหรือแป้งสาลีสีขาวนั้นได้ขัดเอาส่วนที่เป็นรำและจมูกข้าวออกไป จึงทำให้มีการสูญเสียพวกกลุ่มวิตามิน บี แคลเซียม และเหล็ก

ข้าวสาลีมีปริมาณโปรตีนมากกว่าธัญพืชอื่น ๆ (ข้าวมีโปรตีนประมาณร้อยละ 6-7) จมูกข้าวสาลีเป็นส่วนที่มีโปรตีนมากกว่าส่วนอื่น ๆ ของเมล็ดข้าวสาลีคือ ประมาณร้อยละ 23 และมีกรดอะมิโนไลซีน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นที่ไม่มีในส่วนอื่นของข้าวสาลีรวมทั้งในธัญพืชอื่น ๆ จะขาดกรดอะมิโนตัวนี้ ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ผู้ที่นิยมอาหารมังสวิรัตจำนวนหนึ่งจะซื้อจมูกข้าวสาลีมากินเป็นประจำ

อย่างไรก็ตาม การกินอาหารหลากหลาย ไม่กินอาหารชนิดหนึ่งซ้ำซากทุกวัน ก็จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบทุกชนิด.