

ก 3038.



หน้า 5



“ข่าวกลิ้ง”

ค่านิยมที่มาร่วม

สารอาหาร

สถาบันวิจัยข่าว กรมวิชาการเกษตร/ข้อมูล

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

นรัชย์ ลากเปี่ยม/เรื่อง

“ข้าวก๋องหรือข้าวซ้อมมือถ้าเรากินทุกวันจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ต่างจากข้าวขาว ที่เมื่อเรารับประทานเข้าไปแล้วจะเอาของดีออก แต่บางคนบอกว่าคนกินข้าวก๋องเป็นคนจน แต่เราเป็นคนจนเราต้องกินข้าวก๋องเพราะมีประโยชน์ ทุกวันนี้เรากินข้าวก๋องแทนข้าวขาวทุกวัน ทำให้ร่างกายแข็งแรงดี พระราชกระแสรบสังข์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงมีต่อคณะสื่อมวลชนที่ตามเสด็จให้เผยแพร่ต่อสาธารณชน ในวันที่เสด็จฯ ทรงเกี่ยวข้าวในแปลงนาส่วนพระองค์ ที่บ้านบางแคน ตำบลบางแคน อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2541 ที่ผ่านมา

จากพระราชกระแสรบสังข์ในวันนั้น ทำให้คนไทยจำนวนมากไม่น้อยหันมาสนใจและเรียกหา “ข้าวก๋อง” รับประทาน และเป็นเหตุผลอันยิ่งใหญ่เพียงพอที่ทุกฝ่ายจะต้องให้ความสำคัญกับการสนับสนุนและส่งเสริมให้คนไทยหันมาบริโภค “ข้าวก๋อง” ในทุกเพศทุกวัย

คงต้องยอมรับกันแล้วครับว่ากระแสความนิยมในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของประชาชนในระยะนี้มีจริง ๆ ซึ่งนอกจากพระราชกระแสรบสังข์ขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแล้ว อีกประการหนึ่งที่ทำให้คนไทยหันมาบริโภคข้าวก๋องหรือข้าวซ้อมมือกันมาก เป็นเพราะคนในยุคปัจจุบันมีความใส่ใจกับคุณค่าทางอาหารมากขึ้น เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันภัยจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวที่เป็นพิษซึ่งนับวันจะมีมากขึ้น และไม่ใช่ว่าแต่เพียงข้าวก๋องอย่างเดียวเท่านั้น อาหารหรือยาหลายชนิดที่ได้จากธรรมชาติและมีขบวนการผลิตที่ไม่ลดคุณค่าทางโภชนาการ จึงเป็นสิ่งที่หลายคนแสวงหาและต้องการ

แต่ก็มีคนไทยอีกจำนวนไม่น้อยที่หันมาบริโภคข้าวก๋องตามกระแสนิยม โดยไม่รู้ว่าคุณค่าของข้าวก๋องมีประโยชน์มากน้อยเพียงใด เห็นเขากินกันก็ลองกินบ้างพอไม่ถูกปากก็เลิกไป หาก

เป็นเช่นนี้ก็นับว่าเป็นเรื่องที่น่าเสียดายหากผู้บริโภคไม่มีความรู้ในเรื่องคุณค่าทางอาหารมากเพียงพอ

จึงเป็นเรื่องที่ควรเร่งรณรงค์ให้คนไทยมีความรู้ควบคู่ไปกับการบริโภคข้าวก๋องยิ่ง ๆ ขึ้น หลายหน่วยงานของรัฐอย่างกรมวิชาการเกษตร และกฟผ. ต่างออกมารณรงค์ประชาสัมพันธ์ เป็นตัวอย่างให้คนไทยได้ตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของ “ข้าวก๋อง”

ว่าใครตัวนี้จึงขอนำข้อมูลวิชาการเกี่ยวกับ “ข้าวก๋อง” ของกรมวิชาการเกษตร ที่ได้จัดทำโครงการ **รวมใจภักดิ์ รักข้าวไทย** เพื่อเฉลิมฉลองและแสดงความจงรักภักดีในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 6 รอบมาเผยแพร่ เพื่อให้ผู้อ่านได้ทราบถึงข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับ “ข้าวก๋อง” ในอันที่จะสร้างประโยชน์ให้กับผู้สนใจ และผู้ที่กำลังตัดสินใจกิน “ข้าวก๋อง”

เป็นที่ทราบกันดีว่าคนไทยแทบทุกครัวเรือนบริโภคข้าวเป็นอาหารหลักกันแทบทุกมื้อ ในจำนวนนั้นมีหลายครอบครัวที่



บริโภคข้าวกล้อง ทั้งที่กินกันมาตั้งแต่เด็กจนโต และเพิ่งเริ่มกินเพราะเห็นคุณค่าทางอาหาร ดังนั้น “ข้าวกล้อง” จึงได้รับความนิยมมากกว่าอาหารเพื่อสุขภาพประเภทอื่นเพราะหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด มีทั้งข้าวกล้องหอมมะลิ ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารเท่าเทียมกัน บรรจุเป็นถุงขนาดพอกินในหนึ่งมื้อ หรือถุงใหญ่ 5 กิโลกรัมเท่ากับข้าวขัดขาวหลายยี่ห้อ ชื่อที่เรียกกันติดปากในท้องตลาดในกลุ่มผู้ซื้อข้าวกล้อง เขาจะนิยมเรียกเป็นเปอร์เซ็นต์ เช่น ข้าวหอม 10% ข้าวหอม 20% และข้าวหอม 30% ที่เรียกกันเป็นเปอร์เซ็นต์นี้เป็นเพราะพ่อค้าเขาต้องการแบ่งเกรด โดยจะนำข้าวกล้องพันธุ์อื่นที่มีราคาต่ำกว่ามาผสมกับข้าวกล้องพันธุ์ดี โดยผสมมากน้อยตามจำนวนเปอร์เซ็นต์ที่เขาเขียนบอกไว้ เพื่อผลกำไรทางการค้า

แต่หากจะเรียกให้ถูกต้องตามหลักวิชาการที่กรมวิชาการเกษตรประกาศรับรองพันธุ์ข้าวแล้ว จะมีด้วยกันหลายพันธุ์ เช่น ข้าวขาวดอกมะลิ 105 หรือข้าวหอมดอกมะลิ 105, ข้าว กข. 15, ข้าวเจ้าหอมคลองหลวง 1, ข้าวเจ้าหอมสุพรรณบุรี และข้าวเจ้าหอมพิษณุโลก 1

สำหรับข้าวสารหรือ ข้าวขาว ที่มีจำหน่ายอยู่ในท้องตลาดเป็นส่วนใหญ่ และเป็นที่นิยมบริโภคของคนทั่วไปนั้น เป็นข้าวเปลือกที่กะเทาะเอาเปลือก หรือแกลบออก



เยื่อหุ้มเมล็ดหรือรำยังคงอยู่ “ข้าวกล้อง” จึงมีส่วนประกอบคือ เยื่อหุ้มผล 1-2% เยื่อหุ้มเมล็ด และเยื่อหุ้มออโรน 4-6% กัปกะ 2-3% และส่วนที่เป็นแป้งหรือ ข้าวสาร 89-94% ส่วนสีของข้าวกล้องจะแสดงออกที่เยื่อหุ้มผล โดยจะมีสีต่าง ๆ กัน ตั้งแต่ขาวแดง น้ำตาลเข้ม น้ำตาลเทา และม่วงเกือบดำ ข้าวกล้องที่มีสีแดงและม่วงจะมีสารพวกเบต้าแคโรทีนโทโคฟีโนลีนอยู่

ในข้าวกล้อง จะประกอบไปด้วย วิตามิน เกือบแรม และสารอาหารต่าง ๆ รวมกันมากกว่า 20 ชนิด ผู้ที่รับประทานทุกวันจะลดอาการของโรคเหน็บชา โรคปากนกกระชอก โรคโลหิตจาง ป้องกันการเป็นหมัน โรคท้องผูก โรคหัวใจในกระเพาะปัสสาวะ โรคผิวหนังบางชนิด และโรคชัก

จะเห็นได้ว่ามันมีประโยชน์มากเหลือ แต่ความนิยมของผู้บริโภค “ข้าวกล้อง” ในประเทศยังคงมีสัดส่วนน้อยกว่าผู้บริโภคข้าวขัดขาวอยู่มาก ตรงนี้อาจเป็นเพราะข้าวขัดขาวมีสีที่ดูสะอาดสวยงามชวนรับประทานและมีวางจำหน่ายหาซื้อได้ง่ายมากกว่า ความจริงส่วนที่เห็นเป็นเมล็ดขาวเวลานั้นเหลือเพียงแค่เปลือกเท่านั้น เป็นเหตุให้ความต้านทานโรคของเมล็ดลดลง แต่ส่วนที่ดีที่เรียกว่า “รำ” กลับกลายเป็นอาหารของหนู และสัตว์เลี้ยวอีกหลายชนิดแทน

เมล็ดข้าวเปลือกที่เราเห็นกันจะประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนแรกเปลือกหรือส่วนที่ห่อหุ้มเมล็ด ที่ภาษาชาวบ้านเรียกกันว่าแกลบ ประกอบด้วยเปลือกใหญ่ เปลือกเล็ก หาง ข้าวเมล็ด และกลีบรองเมล็ด ส่วนที่สองคือส่วนที่รับประทานได้ เรียกว่าข้าวกล้อง ประกอบด้วย เยื่อหุ้มผล มีลักษณะเป็นเส้นใย มีเนื้อเยื่อ 3 ชั้น ผงเซลลูโลส จะประกอบไปด้วย โปรตีน และเซลลูโลส

เยื่อหุ้มเมล็ด จะอยู่ถัดจากเยื่อหุ้มผลเข้าไป ประกอบด้วยเนื้อเยื่อสองชั้นเรียงกันเป็นแถว เป็นที่อยู่ของสารประเภทไขมัน ส่วนต่อไปจะเป็น เยื่อออโรน อยู่ต่อจากเยื่อหุ้มเมล็ด ห่อหุ้มส่วนที่เป็นแป้งหรือข้าวสารและกัปกะ

ตรงออโรนจะมีโปรตีนสูง และยังมีน้ำมันเซลลูโลส และเฮมิเซลลูโลส

ส่วนที่เป็นแป้งและกัปกะ จะเป็นส่วนสุดท้าย โดยแป้งหรือข้าวสารจะอยู่ชั้นในสุดของเมล็ด ประกอบด้วยแป้งเป็นส่วนใหญ่ มีโปรตีนอยู่เล็กน้อย กัปกะ จะอยู่ติดกับส่วนที่เป็นแป้งทางด้านเปลือกใหม่ มีโปรตีนและไขมันสูง เป็นส่วนที่จะเจริญเป็นต้นต่อไป ประกอบด้วย ดันอ่อน รากอ่อน เยื่อหุ้มตันอ่อน เยื่อหุ้มรากอ่อน ท่อน้ำ ท่ออาหาร และใบเลี้ยง

คุณค่าทางโภชนาการของข้าวกล้อง ประกอบด้วย ความชื้น 11.3% พลังงาน 359 กิโลแคลอรี โปรตีน 7.3% ไขมัน 2.5% คาร์โบไฮเดรต



และผ่านการขัดสีจนขาว การขัดขาวเป็นการทำให้ส่วนที่เป็นรำหลุดออกจากเมล็ดข้าวกล้อง รำที่เป็นส่วนผสมของเมล็ด เยื่อออโรน กัปกะ และผิวหนังของข้าวสาร ส่วน “ข้าวกล้อง” เป็นข้าวที่กะเทาะเอาเปลือกหรือแกลบออกเท่านั้น โดยที่จมูกข้าว

76.9% เส้นใย 1% เถ้า 10% วิตามิน บี 1 0.41 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม
วิตามิน บี 2 0.11 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม แคลเซียม 4.0 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม
ฟอสฟอรัส 107.0 ต่อ 100 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม

ที่กล่าวมาทั้งหมดค่าทางโภชนาการของข้าวกล้อง และเรื่องราว คงจะ
ทำให้ท่านที่อยู่ระหว่างการตัดสินใจว่าจะรับประทานข้าวขาวหรือ "ข้าวกล้อง"
ตัดสินใจได้ง่ายขึ้น สำหรับผู้ที่รับประทานข้าวกล้องเป็นประจำอยู่แล้วนอกจาก
ประโยชน์ที่จะได้รับ ยังเท่ากับว่าเป็นการเข้าร่วมโครงการ "รวมใจภักดิ์ รัก
ข้าวไทย" ของกรมวิชาการเกษตร เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระชนมพรรษาครบ 72 พรรษา ในปี 2542 นี้อีกด้วย.



ในข้าวกล้องประกอบไปด้วย วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งจะช่วยให้ส่วนต่าง ๆ ของ
ร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีผลทำให้สุขภาพดีขึ้น เมื่อรับประทานข้าวกล้องเป็น
ประจำ กล่าวคือ

วิตามินบี 1	ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา
วิตามินบี 2	ป้องกันโรคปากนกกระจอก
ไนอะซิน	ช่วยรักษาระบบผิวหนัง และระบบประสาท ป้องกันโรคเพิลเลกรา (pellagra) ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการท้องเสีย
ฟอสฟอรัส	ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
แคลเซียม	ทำให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว
ทองแดง	สร้างเม็ดโลหิต และเฮโมโกลบิน
ธาตุเหล็ก	ป้องกันโรคโลหิตจาง
โปรตีน	เสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ
ไขมัน	ให้พลังงานแก่ร่างกาย (ไขมันในเมล็ดข้าวไม่มีคอเลสเตอรอล)
คาร์โบไฮเดรต	ให้พลังงานแก่ร่างกาย

ข้าวกล้องมีกากอาหารมาก ซึ่งจะทำให้ท้องไม่ผูก และช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้

ข้อมูลจำเพาะ

วิธีหุงข้าวกล้อง

ก่อนข้าวขาวควรเก็บสิ่งแปลกปลอมออกเสียก่อน และควรข้าวขาวด้วยเวลาสั้น ๆ และเบา ๆ เพียงครั้งเดียว เพื่อไม่ให้วิตามินสูญเสียไปกับน้ำข้าวขาว

การหุงข้าวกล้องนั้นต้องใช้น้ำมากกว่าหุงข้าวขาว เนื่องจากข้าวกล้องยังมีเยื่อหุ้มเมล็ด การดูดซึมน้ำจะยาก มากกว่าจึงต้องใช้เวลาในการหุงข้าวนานกว่า ดังนั้นในการหุงข้าวกล้อง 1 ส่วน จึงควรเติมน้ำประมาณ 1.5 เท่า ถ้าจะให้ประหยัดเวลาหุงข้าวควรแช่ข้าวกล้องก่อนหุงประมาณ 5-10 นาที เมื่อเมล็ดข้าวนุ่มขึ้นจึงนำไปหุง พอสุกข้าวกล้องจะนุ่มนวลกินอร่อยไม่แข็งและได้คุณค่ามากกว่าข้าวขัดสีขาว

สำหรับข้าวใหม่หรือข้าวเก่า นั้น จะมีผลต่อการหุงต้ม และมีลักษณะเมล็ดข้าวติดกันมาก ส่วนข้าวเก่าเมื่อหุงสุก การติดกันของเมล็ดข้าวจะน้อย

เหตุนี้จึงทำให้บางท่านหุงข้าวแล้วบอกว่าใช้น้ำมากเท่าเดิมทำไมข้าวจึงแฉะหรือแฉนวน ควรถามผู้ขายว่าเป็นข้าวเก่า หรือข้าวใหม่ ส่วนที่จะให้แฉะหรือแฉนวน แล้วแต่จะชอบ ผู้หุงข้าวจึงต้องใช้น้ำให้เหมาะสมหรือต้องใช้ศิลปะในการหุงเช่นกัน

เปรียบเทียบคุณค่าทางอาหารระหว่างข้าวกล้องและข้าวขาว 100 กรัม

สารอาหาร	หน่วย	ข้าวกล้อง	ข้าวขาว	ดีกว่า %
โปรตีน	กรัม	7.60	6.40	19
วิตามินบีรวม				
วิตามินบี 1	มิลลิกรัม	0.34	0.07	385
วิตามินบี 2	มิลลิกรัม	0.05	0.03	66
ไนอะซิน	มิลลิกรัม	0.62	0.11	463
กรดแพนโทเทอิก	มิลลิกรัม	1.50	0.22	581
กรดโฟลิก	มิลลิกรัม	20.00	3.00	455
เกลือแร่				
เหล็ก	มิลลิกรัม	1.60	0.80	100
แคลเซียม	มิลลิกรัม	32.00	24.00	33
แมกนีเซียม	มิลลิกรัม	52.00	14.00	271
แมงกานีส	มิลลิกรัม	1.50	0.90	67
สังกะสี	มิลลิกรัม	1.90	230.00	27
โคบอลต์	ไมโครกรัม	4.20	31.80	367
ทองแดง	ไมโครกรัม	360.00	2.00	57
ซีลีเนียม	ไมโครกรัม	38.30	-	22
ไอโอดีน	ไมโครกรัม	2.00	-	10