

ปีที่ 50 ฉบับที่ 15256 วันศุกร์ที่ 29 ตุลาคม พ.ศ. 2542 ราคา 8.00 บาท



คุณภาพข้าวกล้องกับข้าวสาร

คนไทยหันมาตื่นข้าวกล้องกันมากขึ้น ทั้งๆที่ราคาข้าวกล้องสูงกว่าราคาข้าวสาร แต่ก่อนหน้านี้นี้ประมาณ 10 ปี ราคาข้าวกล้องกลับถูกกว่าราคาข้าวสาร เพราะใช้กรรมวิธีในการขัดสีน้อยลง

อีกเหตุผลทางอาหารและโภชนาการคือข้าวกล้องมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวสาร ทำให้ข้าวกล้องมีประโยชน์มากกว่าข้าวสารที่ผ่านการขัดสีมาก โดยเฉพาะกลุ่มผู้มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน

ปกติโครงการข้าวหอมเมล็ดข้าว มีอยู่ 2 ส่วน คือเมล็ดข้าวเปลือกและเมล็ดข้าวสาร เมล็ดข้าวเปลือกมีใยอาหารสูง มีวิตามินอี และวิตามินบี 1 สูงกว่าเมล็ดข้าวสาร เมล็ดข้าวสารมีใยอาหารต่ำ มีวิตามินอี และวิตามินบี 1 ต่ำกว่าเมล็ดข้าวเปลือก

ส่วนที่สูญหายไป เป็นส่วนที่เราเรียกว่าข้าวสาร เพราะฉะนั้น เมล็ดข้าวสารสีขาวสวยนั้น คือส่วนที่สูญหายไป เมล็ดข้าวเปลือกและเมล็ดข้าวสารไม่ขาว

ตารางเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของข้าวกล้อง ข้าวสารและผลิตภัณฑ์จากข้าว ในอัตราค่าเฉลี่ยร้อยละของสารอาหาร ได้ดังนี้

สารอาหาร	ข้าวกล้อง	ข้าวขาว	รำ	กัษณะ	ธัญพืช
(ร้อยละ)	brown rice	Milled rice	Bran	Embryo	Polish
โปรตีน	7.1-8.8	6.3-7.1	11.0-20.6	14.1-20.6	11.2-12.4
ไขมัน	1.6-2.6	0.3-0.5	15.0-19.7	16.6-20.5	10.1-12.4
เส้นใย	0.6-1.0	0.2-0.5	7.0-11.4	2.4-3.5	2.0-7.3
แคลเซียม	1.0-1.5	0.3-0.8	6.6-9.9	4.8-6.7	5.2-7.9
ฟอสฟอรัส	72.9-75.9	76.7-78.4	34.1-52.9	34.2-41.4	51.1-55.0

และเพื่อความสะดวกสบาย สถานันอาหารจึงนำตัวอย่างข้าวกล้องกับข้าวสารที่จำหน่ายในกรุงเทพมหานคร มาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ เนื้อหาสารอาหารต่างๆ ในนั้นกันจะละ ดังนี้

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการในข้าวกล้องและข้าวสาร

คุณค่าทางโภชนาการ (ปริมาณต่อ 100 กรัม)	ข้าวกล้อง	ข้าวสาร
พลังงานทั้งหมด (กิโลแคลอรี)	361.72	351.85
พลังงานจากไขมัน (กิโลแคลอรี)	23.40	5.85
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	2.60	0.65
ไขมันอิ่มตัว (มก.)	20.24	19.13
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (กรัม)	77.55	80.64
ใยอาหาร (กรัม)	0.70*	0.10*
น้ำตาล (กรัม)	4.19	4.37
โปรตีน (กรัม)	7.03	5.86
วิตามินซี (มก.)	0*	0*
วิตามินบี 1 (มก.)	0.34*	0.18*
วิตามินบี 2 (มก.)	0.07*	0.27*
แคลเซียม (มก.)	2.91	1.55
เหล็ก (มก.)	2.25	2.32

หมายเหตุ : * วิเคราะห์จากกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ 2530 / วันศุกร์ที่ 29 มี.ค. - 18 มี.ค. 42
 การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการนี้จัดทำโดยศูนย์วิจัยและพัฒนาข้าวสารของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
 รายงานนี้จะได้รับการเผยแพร่แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป
 ฝ่ายบริการข้อมูล / ฝ่ายบริการลูกค้า สถานันอาหารออร์แกนิกและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ