

๗๔๐๙๖

มติชน

วันพฤหัสบดีที่ 13 ธันวาคม พุทธศักราช 2544 ปีที่ 24 ฉบับที่ 8679 ราคา 8 บาท

● หน้า 19

ข่าวกล้อง

ข่าวที่มีโภชนาการสูงและประหยัดพลังงาน

ศุภชัย นิลวานิช

โครงการข้าวกล้อง(หอมมะลิ) เบอร์ 5 เป็นหนึ่งในภารกิจที่ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย(กฟผ.) ดำเนินการเพื่อสนองพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่องข้าวกล้อง

“ข้าวที่ออกเป็นสัญลักษณ์นี้เป็นข้าวที่มีประโยชน์อย่างข้าวกล้องคนไทยส่วนใหญ่ไม่ค่อยกินกัน เพราะ

เห็นว่าเป็นข้าวของคนจน ข้าวกล้องมีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ข้าวขาวเมื่อดีแต่เขาเอาของดีออกไปหมดแล้วมีคนบอกว่าคนจนกินข้าวกล้อง เรากินข้าวกล้องทุกวัน เรานี้ก็คนจน” พระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ดำรัสถึงคุณค่าข้าวกล้อง

ประโยชน์ของข้าวกล้องมีมากมายไม่ว่าจะเป็นด้านวิตามิน แร่ธาตุและเส้นใยอาหาร ฯลฯ

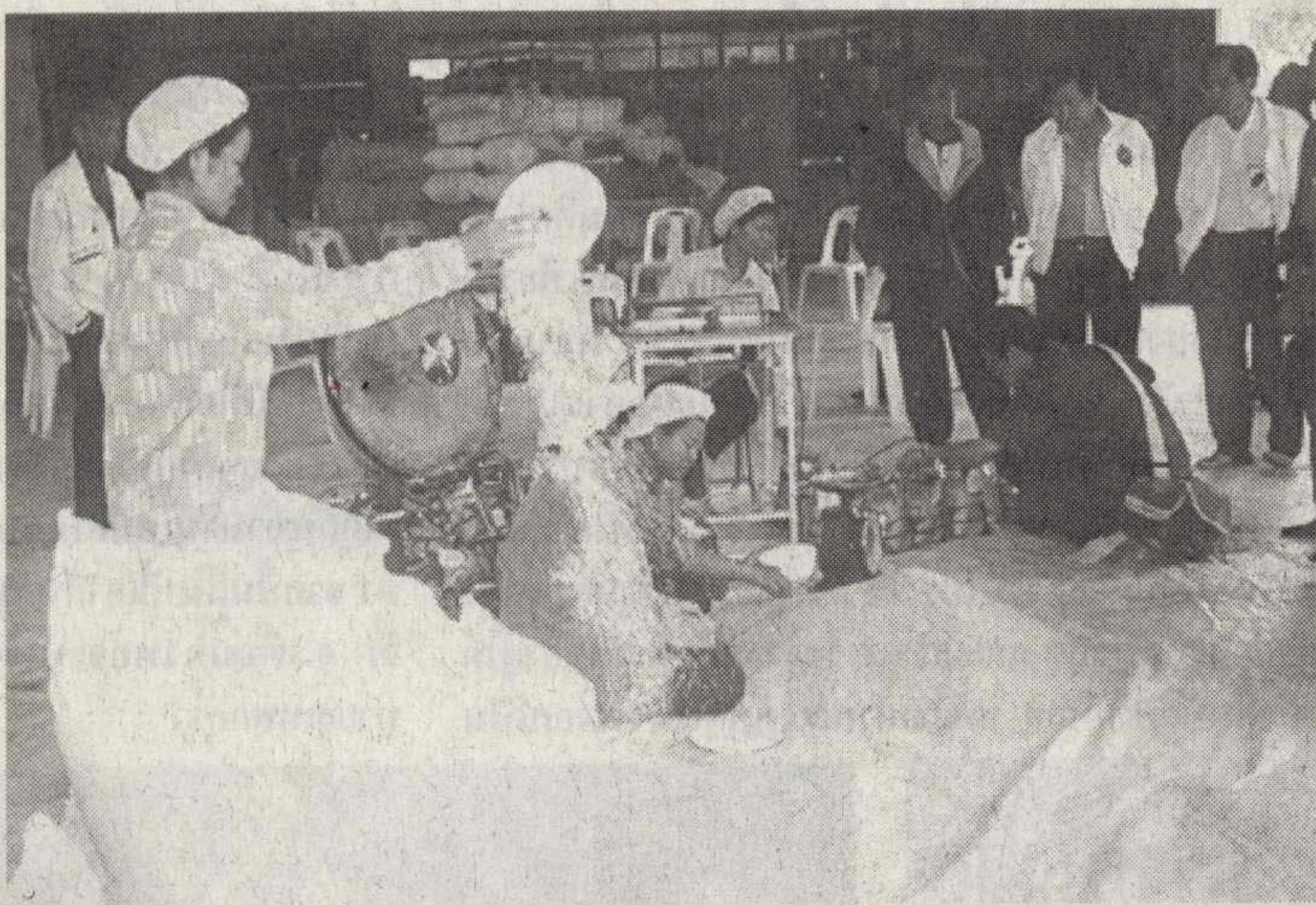
แต่คนไทยกลับบริโภคข้าวขาวมากกว่า ด้วยว่าให้ความสำคัญด้านความอร่อยนำหน้าคุณค่าสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

“โครงการข้าวกล้องเบอร์ 5” เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2542 โดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นประธานในพิธีเปิดงาน “ตามรอยเบื้องพระยุคลบาท คนในชาติร่วมใจกินข้าวกล้อง”

โครงการนี้ไม่เพียงส่งเสริมให้คนไทย หันมาบริโภคข้าวกล้องให้มากขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยเศรษฐกิจของชาติในด้านการประหยัดพลังงาน ตาม “โครงการ

ประชาร่วมใจประหยัดไฟฟ้า” ของ กฟผ.อีกด้วย

คุณสุชาติ วานิชผล หัวหน้ากองการตลาด ฝ่ายปฏิบัติการด้านการใช้ไฟฟ้า การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย บางกรวย นนทบุรี กล่าวว่า จากการที่ทาง กฟผ. เข้าไปตรวจวัดการใช้พลังงานไฟฟ้าในโรงสีข้าว พบว่ากระบวนการผลิตข้าวขาว ซึ่งเป็นข้าวที่



กลุ่มแม่บ้าน จ.ยโสธรกำลังนำข้าวกล้องบรรจุถุง

คนไทยส่วนใหญ่นิยมบริโภคนั้นต้องใช้พลังงานไฟฟ้าเป็นจำนวนมาก คือหลังจากมีการกะเทาะเปลือกข้าวออกแล้วจะต้องผ่านการขัดสีอีก 3 ครั้ง แต่หากกะเทาะข้าวเปลือกเพียง 1 ครั้ง โดยไม่ผ่านการขัดสีก็จะได้เป็นข้าวกล้อง ซึ่งสามารถลดการใช้พลังงานไฟฟ้าในกระบวนการสีข้าวได้มากถึงร้อยละ 60

ปัจจุบันประเทศไทยมีโรงสีข้าวกว่า 40,000 โรง ถ้ามีการณรงค์ให้คนไทยหันมาบริโภคข้าวกล้องกันมากขึ้น ซึ่งไม่เพียงแต่จะได้รับคุณค่าสารอาหารในข้าวกล้องเท่านั้น แต่ยังจะช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้าให้กับประเทศได้หลายล้านหน่วยต่อปี ลดการใช้ น้ำมัน

เตาในการผลิตไฟฟ้า ซึ่งจะส่งผลให้ลดการลงทุนสร้างไฟฟ้าใหม่ได้อีกทางหนึ่งด้วยงานไฟฟ้าในกระบวนการสีข้าวได้มากถึงร้อยละ 60

หากคนไทยบริโภคข้าวกล้องกันมากขึ้น นอกจากจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและช่วยชาติประหยัดพลังงานแล้ว ยังเป็นการช่วยเกษตรกรไทยได้อีกด้วย

จากรายงานของกลุ่มเกษตรกรจังหวัดยโสธร



ผลผลิตข้าวกล้องพร้อมจำหน่าย

ข้าวกล้องคืออะไร

ข้าวกล้อง (Cargo rice, Loozain rice, Brown rice, Husked rice) คือ ข้าวที่ผ่านการกะเทาะเปลือกออกเท่านั้นจึงหมายถึงข้าวที่ผ่านการขัดสีเพียงครั้งเดียวข้าวที่ได้จึงเป็นข้าวที่มีสีขาวขุ่น แต่เป็นข้าวที่ยังคงมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว(รำ) อยู่มาก เป็นส่วนที่มีคุณค่าอาหารเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

การบริโภคข้าวกล้องจะได้คุณค่าทางโภชนาการหลายอย่าง ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย โปรตีนช่วยเสริมสร้างซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้ไขมันชนิดที่ไม่อิ่มตัวที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย นอกจากนี้ ยังได้รับประโยชน์จากสารอาหารอื่น ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีอยู่มากเป็นส่วนใหญ่ในข้าว คือ วิตามินต่างๆ ได้แก่ วิตามินบี 1 (Thiamin) ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ช่วยในขบวนการเปลี่ยนแปลงในร่างกายให้เป็นพลังงานและช่วยในการทำงานของระบบประสาทในการบังคับกล้ามเนื้อ วิตามินบี 2 (Riboflavin) ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอกและช่วยในการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานในอะซิน (Niacin) ช่วยในการทำงานของระบบผิวหนังและระบบประสาท นอกจากนี้ได้วิตามินแล้วข้าวกล้องยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญๆ ต่อร่างกาย คือแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ส่วนในจมูกข้าวยังมี วิตามินอี เซเลเนียม และแมกนีเซียม ประกอบอยู่ด้วย แร่ธาตุต่างๆ เหล่านี้ช่วยเสริมสร้างการทำงานในระบบต่างๆ ของร่างกาย ส่วนเส้นใยอาหารซึ่งเป็นสารประกอบน้ำตาลโมเลกุลใหญ่ เชิงซ้อน (Polysaccharides) ที่มีอยู่ในผนังเซลล์ของพืช มีอยู่มากในเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวของข้าวกล้อง เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วจะผ่านกะเทาะและลำไ้ออกไปเป็นกากอาหารทำให้ขับถ่ายสะดวก ป้องกันอาการท้องผูกและช่วยป้องกันการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

ซึ่งเป็นแหล่งผลิตข้าวหอมมะลิชั้นเลิศของประเทศ ระบุยอดจำหน่ายข้าวกล้องเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10 เป็นร้อยละ 75 ของปริมาณของการผลิตข้าวทั้งหมด หลังจาก กฟผ.เริ่มรณรงค์ให้บริโภคข้าวกล้องเมื่อปี 2542 ทำให้เกิดการสร้างงาน สร้างรายได้ ให้แก่เกษตรกรไทยโดยตรง เพราะสามารถนำผลผลิตข้าวของตนเองมากะเทาะเปลือกออกพร้อมบรรจุเป็นข้าวถุงขายได้เลย นอกจากนี้ ยังเกิดการจ้างงานในโรงสี โดยการจ้างกลุ่มแม่บ้านบรรจุถุง เป็นการช่วยลดปัญหาการอพยพแรงงานได้ในระดับหนึ่ง นับว่าโครงการข้าวกล้องเบอร์ 5 สามารถเอื้อประโยชน์ได้ทั้งเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมให้กับประเทศได้

อุดหนุนข้าวกล้องหอมมะลิมาตรฐานเบอร์ 5 ได้ที่ TOPS และ LOTUS ทุกสาขา