

## กินรำจากข้าวจะดีมีประโยชน์

รำข้าวเป็นส่วนที่มีใยอาหารมากที่สุดของข้าว ร่างกายไม่สามารถย่อยใยอาหารได้ เนื่องจากไม่มีเอนไซม์ที่จะทำหน้าที่ย่อย ในอดีตหลายคนอาจคุ้นเคยกับการเลี้ยงหมูที่ใช้รำข้าวเป็นอาหารหมู ซึ่งทำให้นักวิชาการต่างประเทศหลายคนสงสัยว่าทำไมกรดไขมันจำเป็นในน้ำมันหมู ไทยจึงมีมากกว่าของหมูที่อื่น (รำข้าวมีกรดไขมันจำเป็นบางตัว) อย่างไรก็ตามด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวหน้ามาก หมูไม่มีโอกาสได้กินรำข้าวมากนัก เพราะรำข้าวส่วนใหญ่จะถูกขายให้กับโรงงานทำน้ำมันหรือนำไปอัดเม็ดขายเป็นอาหารเสริม

อย่างไรก็ตามคนไทยยังโชคดี ที่ผู้บริหารของประเทศไม่มีนโยบายให้คนในประเทศเปลี่ยนไปกินอาหารอื่นแทนข้าวที่เป็นอาหารหลักมาช้านาน ในบางประเทศมีนโยบายให้คนในประเทศเปลี่ยนจากการกินข้าวเป็นอาหารหลักอย่างอื่น แล้วนำข้าวไปขายเป็นสินค้าส่งออกเพื่อเพิ่มรายได้ของประเทศ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยมาช้านาน ข้าวชนิดต่าง ๆ จะมีสารอาหารมากมายหลายชนิด โดยเฉพาะข้าวที่ผ่านการขัดสี

น้อยที่สุด เช่น ข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีส่วนของรำข้าวติดอยู่ ในอดีตหลายคนจะรังเกียจข้าวซ้อมมือหรือข้าวแดงเพราะเป็นข้าวของคนคุก ต้องนับเป็นความโชคดีของคนคุกที่ได้กินข้าวเช่นนี้ซึ่งอุดมด้วยสารอาหาร ตรงกันข้ามปัจจุบันนี้เศรษฐีหรือคนมีเงินจะหันมากินข้าวประเภทนี้มากขึ้น เนื่องจากรู้คุณค่าของรำข้าวที่มีอยู่มากในข้าวซ้อมมือหรือข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย

ผู้บริโภคหลายคนไม่สามารถฝืนความรู้สึกตัวเองที่จะหันมากินข้าวซ้อมมือหรือข้าวที่ขัดสีน้อยได้ แต่ก็พอจะเห็นว่ารำข้าวที่ขัดออกไปนั้นมีประโยชน์จริง จึงไปซื้อรำข้าวอัดเม็ด (ซึ่งไม่ได้ทำให้สุก) มากิน การทำเช่นนี้อาจสร้างปัญหาให้กับตัวเองได้ หากได้รับมากเกินไปอาจทำให้ลำไส้อักเสบได้ ทำให้เกิดการขัดขวางการดูดซึมสารอาหารอื่น ๆ อีกหลายชนิด เช่น แคลเซียม เหล็ก สังกะสี แมกนีเซียม เป็นต้น การกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือจะได้ประโยชน์และได้รสชาติและสารอาหารดีกว่า

**AJINOMOTO**

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมทศวรรษศาสตร์แห่งประเทศไทยฯ