

ฉบับที่ 19,575 วันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2546

หน้า 15

คุณค่าของรำข้าว

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

AJINOMOTO

โดยทั่วไปข้าวเปลือกทั้งเมล็ดประกอบด้วย ข้าวขาว 61-72% เปลือกข้าว 20-25% รำข้าว 5-9% และจมูกข้าว 1-2% รำข้าวเป็นชั้นบาง ๆ ที่อยู่ระหว่างเปลือกข้าวและข้าวขาว ช่วยหุ้มเมล็ดข้าวขาวไว้ รำข้าวจึงเป็นผลิตภัณฑ์ข้างเคียงที่ได้จากการขัดสีเมล็ดข้าวให้ขาว แต่สำหรับในประเทศไทยแล้ว รำข้าวจะประกอบด้วยผลิตภัณฑ์ชนิดอื่นที่ปนมานอกเหนือจากรำข้าวจริง ๆ ซึ่งได้แก่ จมูกข้าว เมล็ดข้าวหักและเปลือกข้าว เป็นต้น รำข้าวอุดมด้วยสารอาหารที่สำคัญหลายชนิดกล่าวคือ มีโปรตีน 12-16% น้ำมัน 15-20% คาร์โบไฮเดรต 34-52% เส้นใย 7-11% เถ้า

7-9% และวิตามินซี 10-14% นอกจากนี้ยังอุดมด้วยวิตามินที่จำเป็นสำหรับร่างกาย โดยเฉพาะวิตามินบี 1 (10-28 มก.ต่อกก.) วิตามินบี 2 (2-3 มก.ต่อกก.) ไนอะซิน (240-590 มก.ต่อ กก.) และวิตามิน อี (ประมาณ 150 มก.ต่อ กก.) จะเห็นว่าองค์ประกอบรำข้าวมีความผันแปรค่อนข้างสูง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพันธุ์ข้าว พื้นที่และฤดูกาลที่ปลูก กรรมวิธีการขัดสีและการจัดการรำข้าว รำข้าวนิยมนำไปใช้เป็นส่วนผสมในอาหารสัตว์ นำไปสกัดน้ำมันรำข้าว มีส่วนน้อยที่นำมาแปรรูปเป็นอาหารสำหรับมนุษย์.