

ข้าวกล้อง



"ข้าวกล้อง" หรือข้าวซ้อมมือ หรือข้าวแดงนั้นอุดมไปด้วยวิตามิน นอกจากนี้ยังมีโปรตีน ซึ่งมีอยู่ประมาณ 7-12 เปอร์เซ็นต์แล้ว แต่พันธุ์ข้าวไร่เรียงวิตามินในข้าวกล้องนั้นมีด้วยกันหลายตัวและให้ประโยชน์กับร่างกายต่างกัน

ในข้าวกล้องมีวิตามินบีรวม ช่วยป้องกันอาการอ่อนเพลีย แขนขาไม่มีแรง ปวดกล้ามเนื้อ โรคผิวหนังบางชนิด บำรุงสมอง ทำให้เจริญอาหาร ในวิตามินบีรวมประกอบไปด้วยวิตามินบี 1 เมื่อรับประทานข้าวกล้องเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้

วิตามินบี 2 ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก เนื้ออาหาร ตาสู้

แสงไม่ได้ นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุฟอสฟอรัส แคลเซียม ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ทองแดง ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง

วิธีที่จะกินข้าวเพื่อให้ได้คุณค่าของสารอาหารครบถ้วนสมบูรณ์นั้น ควรกินร่วมกับถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ จะทำให้คุณภาพโปรตีนในข้าวสูงขึ้น โดยการ หุงข้าวใส่ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วดำ ตามความชอบของแต่ละบุคคล

ก่อนที่จะนำถั่วมาหุงพร้อมข้าวควรนำมาแช่น้ำทิ้งไว้ 3-4 ชั่วโมงในน้ำธรรมดา หรือน้ำร้อน 1 ชั่วโมง จะช่วยให้เอนไซม์ในถั่วไม่เกิดปฏิกิริยาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ มีแก๊ส บางคนคิดว่ากินถั่วแล้วไม่ย่อย ตรงนี้ขึ้นอยู่กับกรรมวิธีผลิต หากรับประทานข้าวกล้องผสมถั่วเป็นประจำทำให้ได้โปรตีนครบถ้วน

ข้าวกล้องยังมีไขมันที่ให้พลังงานกับร่างกาย และยังมีในอะซิน วิตามินจำเป็นสำหรับสุขภาพของผิวหนัง ลีน การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ รวมถึงการทำงานของระบบประสาท

เมื่อร่างกายขาดในอะซิน ส่งผลให้ท้องเสีย ความจำเสื่อม ผิวหนังหยาบอักเสบแดง เมื่อรับประทานข้าวกล้องเป็นประจำช่วยให้ท้องไม่ผูก และป้องกันมะเร็งลำไส้ได้ด้วย

ข้าวกล้องจึงเป็นอีกเมนูสุขภาพ แม้ราคาอาจแพงกว่าข้าวทั่วไปสักหน่อย.

