

## พบแล้ววิธีผลิตข้าวกล้องสุกเร็ว

กรุงเทพธุรกิจ ออนไลน์ : โดย กานต์ดา บุญเถื่อน



ค่างคืน ทำให้ไม่สะดวกในการเตรียม

มหาวิทยาลัยรังสิตพัฒนาข้าวกล้องสุกเร็วใน 10 นาที พร้อมคงคุณค่าทางโภชนาการไว้ครบ เตรียมต่อยอดทำข้าวกล้องกึ่งสำเร็จรูป เพียงเติมน้ำร้อนก็กินได้ทันที

ศ.วราพร ลักษณะลม้าย คณะเทคโนโลยีชีวภาพ มหาวิทยาลัยรังสิต กล่าวว่า ข้าวกล้องหอมมะลิสุกเร็วเป็นผลงานวิจัยโจทย์ปัญหาของคนรักสุขภาพ ที่พบความยุ่งยากจากการหุงข้าวกล้อง ซึ่งสุกช้าและเมล็ดข้าวแข็ง แต่หากต้องการความนุ่มอร่อยก็ต้องแช่น้ำ

"การหุงข้าวกล้องต้องใช้เวลาราว 30 นาที และหากต้องการให้นุ่มก็ต้องแช่น้ำไว้ 1 คืน เนื่องจากข้างกล้องมีเยื่อ สีน้ำตาลที่ห่อหุ้มเมล็ดข้าว ซึ่งขัดขวางการดูดซึมน้ำเข้าไปในเมล็ด ดังนั้น การศึกษาจึงเน้นวิเคราะห์การดูดซึมน้ำของข้าวกล้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลนำไปสู่วิธีทำให้ข้าวสุกที่ดีที่สุด โดยเลือกใช้พันธุ์กล้องหอมมะลิ 105" ศ.วราพร กล่าว

ทีมงานศึกษาการหุงข้าวสุก 3 รูปแบบคือ นึ่งแบบไม่เติมน้ำในข้าว (นึ่งแห้ง), นึ่งแบบเติมน้ำในข้าว (นึ่งเปียก) และวิธีต้มในน้ำเดือดจนข้าวสุก พบว่า วิธีที่ดีที่สุดคือ นึ่งเปียก ซึ่งทำให้ข้าวมีความชื้นเหมาะสมที่ 60-70% แช่แข็งที่อุณหภูมิ 0 และ -40 องศาเซลเซียส เพื่อให้เกิดรูพรุนในเมล็ดข้าว

จากนั้นศึกษาวิธีอบแห้ง ด้วยเครื่องเทอร์ย์ ทรายเออร์และเครื่องฟูลอิด เบด ทรายเออร์ พบว่า การอบแห้งด้วยเครื่องเทอร์ย์ ทรายเออร์ทำให้ข้าวกล้องแตกหักเวลาคั่วรูป แต่หากใช้เครื่องฟูลอิด เบด ทรายเออร์ ข้าวสามารถคั่วรูปได้ในเวลาเพียง 7-10 นาที ด้วยการหุงด้วยหม้อหุงข้าวตามปกติ

เมื่อพิจารณาถึงคุณค่าทางโภชนาการ จากการทดสอบปริมาณสารกาบาในข้าวกล้องหลังคั่วรูป พบว่า สารกาบายังหลงเหลืออยู่ในข้าวกล้องในปริมาณที่มากพอสมควร อย่างไรก็ตามยังต้องทดสอบเพิ่มเพื่อยืนยันคุณค่าทางโภชนาการให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

"วิธีการดังกล่าวเหมาะสำหรับการผลิตระดับอุตสาหกรรมหรือธุรกิจโรงสีและจำหน่ายข้าวกล้องอยู่แล้ว ปัจจุบันมีผู้ประกอบการโรงสีข้าวแสดงความสนใจอยู่พอสมควร เนื่องจากข้าวกล้องมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นที่นิยมในกลุ่มคนรักสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม เราหวังที่จะพัฒนาให้ได้ข้าวกล้องพร้อมรับประทานเพียงแค่น้ำร้อน โดยไม่ต่างจากความสะดวกที่ได้จากบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป" ศ.วราพรกล่าว