

## ข้าวกล้องงอก..เป็นเงิน

โดย : จุฑารัตน์ ทิพนันทภา

นักวิจัยพบข้าวกล้องงอกมีสาร "กาบา" เสริมระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยให้หลับดี ก้นแก่งอวย เอกชนสนกระแสสุขภาพ เร่งทำตลาดในต่างประเทศ

มันเกิดอะไรขึ้น หันไปทางไหนก็ได้ยินแต่คนพูดถึง ข้าวกล้องงอก ข้าวกล้องงอก...ลองรียิ่ง ของเขาดีนะ ไม่เฉพาะแต่เอสแอนด์พีที่เปิดเมนูข้าวกล้องงอก มาบุญครองก็งอกข้าวกล้องเหมือนกัน หรือนี่คือพลังของ Viral Marketing



บอกตามตรง ต่อให้รักสุขภาพแค่ไหน ถ้าใจไม่แข็งจริง มือใหม่หัดกินข้าวกล้องมักทนรสชาติฝืดกระเดือกกลองค้อลำบากได้ไม่นาน ถ้าไม่เชยก็ยึดแนวเกษตรผสมผสาน คือหุงข้าวหอมมะลิหนึ่งส่วน ข้าวกล้องหนึ่งส่วนผสมกันให้พอียืดอก บอกกับพวกคลั่งรักสุขภาพได้เลยว่า "ฉันกินข้าวกล้องนะ"

จะว่าไป นับตั้งแต่มีหม้อหุงข้าวไฟฟ้าใช้ คนไทยน่าจะมีสุขภาพดีขึ้นโดยไม่รู้ตัว สมัยก่อนหุงข้าวเตาแก๊ส หรือเตาถ่าน ต้องนั่งเฝ้าอยู่หน้าเตาคอยคนข้าว และใช้ศิลปะชั้นสูงเพื่อดู 'ข้าวบาน' พอบานได้ที่แล้วเอาฝาปิด และอุปกรณ์ที่มีทุกบ้าน คือไม้ขีดผ่าหม้อสำหรับเทน้ำข้าว มีใครเคยชดน้ำข้าวโรยเกลือป่นบ้างไหม พ.ศ.นี้

รินน้ำข้าวใส่จานเสร็จแล้ว คีบถ่านออกจากเตารายไฟ หรือหรีแก๊สก็ตามที ค่อยยกหม้อข้าวมาตั้งเตาใหม่ แม่เรียกว่า 'ดง' ไล่ไอน้ำบางส่วนออกไปตะแคงซ้ายตะแคงขวา พร้อมตั้งโต๊ะ

พอมือหม้อหุงข้าว ไม่ต้องเทน้ำข้าวทิ้งให้หมาซด มันก็ปนอยู่ในข้าวนั่นแหละเราก็เลยได้วิตามินจากน้ำข้าวไม่รู้ตัว

ดูเหมือนแค่นั้นยังไม่พอ เพราะข้าวขาวที่รับประทานกันอยู่ทุกวันมันถูกสีจนขาวจั๊วะน่าเจี๊ยะ แต่เสียดายวิตามินและสารอาหารพลอยถูกขัดสีจวีรรณออกไปด้วย คนยุคใหม่เลยหันกลับไปหาข้าวกล้อง หรือซอมมือ (แปลกดี ทั้งที่ใช้เท่าเหยียบครกกระเดื่องน่าจะเรียกข้าวซอมดินมากกว่า) เพราะยังคงสารอาหาร และสารพัดวิตามินกินแล้วสมบูรณ์แทน ข้าวกล้องมีประโยชน์ไม่มีใครเถียง แต่ต้องขอขัดคอ (ตามความหมายตรงตัวเป๊ะ) เสียหน่อยว่า 'มันฝืด' กินอร่อยสู้ข้าวหอมมะลิไม่ได้ แต่เพื่อสุขภาพต้องยอมทนกินไปบ่นไปจนหมดจาน

แต่ใครก็ไม่รู้หิวใส เอาข้าวกล้องไปแช่น้ำให้มันนุ่มก่อนเอาไปหุง แล้วเห็นมีอะไรบางอย่างงอกออกมา ส่วนที่งอกโผล่ออกมาจากปลายข้าว นักวิทยาศาสตร์เรียกมันว่า 'สารกาบา' ที่พูดกันปากต่อปากว่าช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน และที่โดนมากสำหรับผู้หญิงคือ การควบคุมน้ำหนักตัวได้ด้วย

**พัชรี ตั้งตระกูล** อาจารย์จากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บอกว่า ข้าวกล้องงอกถูกพัฒนาขึ้นเพื่อลดจุดอ่อนของข้าวกล้องในรูปแบบเดิมๆ ซึ่งไม่เหมาะต่อการบริโภคเพราะเนื้อแข็ง กินไม่อร่อย

จุดอ่อนของข้าวกล้องธรรมดาอีกอย่างคือ หลังกะเทาะเปลือกแล้วจะเก็บรักษาไว้ได้ไม่นาน เนื่องจากกรดไขมันในข้าวกล้องเสื่อมสภาพทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหืน และก่ออนุมูลอิสระ กินแล้วแทนที่ร่างกายจะแข็งแรงอาจป่วยไม่สบายได้

ต่างจาก **ข้าวกล้องงอก หรือ Germinated Brown Rice หรือ GABA-rice** ซึ่งเป็นข้าวกล้องที่ผ่านกระบวนการงอกตามปกติ ง่ายมากแค่เอาไปแช่น้ำเท่านั้น ไม่ต้องทำอะไรเพิ่มเติม แต่กลับได้สารอาหารเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็น โยอาหาร กรดไฟติก วิตามินซี วิตามินอี และ สารกาบา คุยว่าป้องกันได้หลายโรค ข้าวกล้องงอกที่หุงสุกยังมีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่มรับประทานได้ง่ายกว่าข้าวกล้องธรรมดา จึงง่ายแก่การหุงรับประทาน

### กำเนิดที่ญี่ปุ่น

งานวิจัยข้าวกล้องงอกเริ่มต้นที่ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งได้วิจัยและพัฒนาคุณประโยชน์ของข้าวกล้อง จนกระทั่งนำมาผลิตในระดับอุตสาหกรรม ในประเทศไทยก็มีการศึกษาเช่นเดียวกัน โดยนักวิจัยไทยจากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่คิดค้นข้าวกล้องงอกกาบาไรท์ โดยมีผลงานวิจัยรองรับ

ต่อต้านพลัง

ตลาดข้าวกล้องงอก ถือเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยเพิ่มมูลค่าข้าวให้กับตลาดประเทศไทย โดยมีบริษัทผู้ผลิตผลิตภัณฑ์อาหารเสริมรายใหญ่ของญี่ปุ่นเป็นผู้ดำเนินการ ผลิตและจำหน่ายภายในประเทศและส่งออก รวมถึงพัฒนาเทคโนโลยีการผลิตและตรวจสอบคุณภาพของข้าวกล้องงอกด้วย

ในส่วนของงานวิจัยที่ทำในประเทศไทย ทีมงานได้ทำการศึกษาหาพันธุ์ข้าวที่เหมาะสมและสภาพการผลิตข้าวกล้องงอกที่มีประสิทธิภาพ โดยพบว่า **ข้าวชาวดอกมะลิ 105** เมื่อนำมาเพาะเป็นข้าวกล้องงอกจะมีสาร **GABA** สูงกว่าข้าวกล้องปกติ เมื่อนำข้าวกล้องไปหุงในหม้อ ควบคุมสภาวะที่เหมาะสม ปัจจุบันมีผู้ประกอบการเอกชนให้ความสนใจร่วมพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์ข้าวกล้องงอกเพื่อทำการตลาดมากขึ้น

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ร่วมกับสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (สนช.) ถ่ายทอดงานวิจัยเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ข้าวในโครงการข้าวกล้องงอกเพื่อสุขภาพ ให้กับกลุ่มธุรกิจข้าวรายใหญ่ของประเทศจำนวน 3 บริษัท ได้แก่ **บริษัท ปทุมไรซ์มิลล์ แอนด์ แกรนารี จำกัด บริษัท เจียเม้ง จำกัด และ บริษัท ธวัชชัยอินเตอร์ไรซ์ จำกัด** ทั้งในส่วนของการทำงานผลิตภัณฑ์นวัตกรรมข้าวกล้องงอกสำหรับรับประทาน และการพัฒนาสายการผลิตต้นแบบสำหรับผลิตผลิตภัณฑ์ข้าวกล้องงอกด้วย

“ความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยและบริษัทอินโนฟู้ด นำมาสู่ความสำเร็จในการพัฒนาข้าวกล้องงอกหอมมะลิเพื่อสุขภาพกล้องงอก Nutra GABA Rice ออกจำหน่ายภายใต้แบรนด์ มาตรฐาน พลัส ‘นุทรา กามาไรซ์’ โดยเชื่อว่าจะช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับข้าวไทย ให้มีคุณสมบัติและมีศักยภาพในการแข่งขันในตลาดโลกเพิ่มขึ้น” สมเกียรติ มรรคยาร ประธานกรรมการบริหาร บริษัท อินโนฟู้ด (ไทยแลนด์) จำกัด หนึ่งใน 3 บริษัทเอกชนรายใหญ่ที่ลงทุนต่อยอดผลิตภัณฑ์ข้าวกล้องงอก กล่าว

**จุดเด่นของสารกาบา ในข้าวกล้องงอกหอมมะลิ เน้นใช้เป็นสารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลางช่วยให้ผ่อนคลาย ช่วยให้หลับได้ดี รักษาสมดุลในสมอง ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ป้องกันการเกิดริ้วรอยก่อนวัย**

สัดส่วนของการบริโภคข้าวกล้องงอก ให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้น ควรบริโภคอย่างต่อเนื่องติดต่อกัน 8 สัปดาห์ ในปริมาณวันละอย่างน้อย 150 กรัม สามารถรับประทานได้ตามปกติโดยไม่ต้องผสมกับข้าวขาว

“ด้วยคุณประโยชน์ของข้าวกล้องงอก ปัจจุบันนักวิจัยได้ทดลองนำสารกาบา มาใช้ในวงการแพทย์เพื่อการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาท เช่น โรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ โดยผลการวิจัยส่วนหนึ่งระบุว่าข้าวกล้องงอกมีส่วนช่วยลดความดันโลหิต ลดอาการอัลไซเมอร์ ลดน้ำหนัก ทำให้ผิวพรรณดี และช่วยบำบัดโรคเกี่ยวกับระบบประสาทส่วนกลางได้ในระดับที่มีงานวิจัยรองรับ” นักวิจัยเสริม

ไม่เฉพาะมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เดียว ถึงตอนนี้มีมหาวิทยาลัย และสถาบันวิจัยอื่นๆ สนใจศึกษาประโยชน์ของข้าวกล้องงอกมากขึ้น โดยเชื่อว่าในอนาคตจะมีผลิตภัณฑ์ต่อยอดจากข้าวกล้องงอก รวมถึงเกิดนวัตกรรมข้าวรูปแบบใหม่เพิ่มขึ้นในอนาคต

## โอกาสของข้าวไทย

“ผลิตภัณฑ์ข้าวกล้องงอกสามารถนำมาแปรรูปเป็นอาหารสุขภาพได้มากมาย เช่น อาหารว่าง ชุป และเครื่องดื่ม เนื่องจากผลิตภัณฑ์ข้าวกล้องงอกดังกล่าวมีคุณประโยชน์จากสารอาหารจำนวนมาก เช่น โยอาหาร กรดไฟติก วิตามินบี วิตามินอี และสารกาบา ซึ่งช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ตลอดจน ช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย” **ชาญวิทย์ รัตนาศรี** ผู้ประสานงานโครงการงานสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (สนช.) ให้ข้อมูล

ไทยเป็นผู้ส่งออก 'ข้าว' เป็นอันดับหนึ่งของโลกติดต่อกันมากกว่า 20 ปี แต่ชาวนายังจนเหมือนร้อยปีที่แล้ว ไม่รู้เป็นเพราะอะไร มูลค่าการส่งออกสินค้าข้าวและผลิตภัณฑ์แปรรูป ปี พ.ศ. 2548 มีมูลค่าสูงถึง 98,777 ล้านบาท จำนวนนี้เป็นการส่งออกผลิตภัณฑ์ในรูปของ 'ข้าวสาร' ที่ไม่ได้มีการแปรรูปถึงร้อยละ 95 หรือคิดเป็นมูลค่าสูงถึง 92,919 ล้านบาท ของมูลค่าการส่งออกของผลิตภัณฑ์ข้าวทั้งหมด

ขณะที่การส่งออกในรูปของผลิตภัณฑ์แปรรูปจากข้าวที่มาจากอุตสาหกรรมข้าวไทยมีเพียง ร้อยละ 5 หรือคิดเป็นมูลค่า 5,858 ล้านบาท หากเพิ่มมูลค่าจากข้าวสารธรรมดาให้เป็นผลิตภัณฑ์เพิ่มโภชนาการจะช่วยให้ไทยครองตำแหน่งผู้ส่งออกอันดับหนึ่งในตลาดโลกยาวนาน

“อุตสาหกรรมข้าว น่าจะขับเคลื่อนไปในอนาคตข้างหน้าคือ การแสวงหารูปแบบธุรกิจใหม่ ไม่ควรตามความต้องการของตลาดเพียงอย่างเดียว ต้องมีการนำเสนอผลิตภัณฑ์ที่สามารถปรับเปลี่ยนตามสภาวะเงื่อนไขของลูกค้านำได้ และต้องมีข้อมูลวิชาการรองรับ” ผู้ประสานงานโครงการนวัตกรรม เพิ่มเติม

สามปีที่ผ่านมามีสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (สนช.) ได้ผลักดันให้กลุ่มอุตสาหกรรมข้าวพัฒนานวัตกรรมข้าวไทยในรูปแบบต่างๆ มากกว่า 10 โครงการ ทั้งในระดับต้นแบบและลงทุนในเชิงพาณิชย์ เช่น โครงการข้าวกล้องงอก กามาไรซ์ โครงการข้าวกล้องสด ‘ไวทาลีไรซ์’ โครงการข้าวกล้องเพื่อสุขภาพ ‘โอไรซ์’ โครงการข้าวหุงสุกเร็ว

ยังมีผลิตภัณฑ์ข้าวเพิ่มมูลค่าอื่นๆ อีก เช่น โครงการเส้นอุตงสดจากแป้งข้าวเจ้า โครงการผลิตภัณฑ์เสริมอาหารพอลิแซคคาไรด์เปปไทด์จากข้าว โครงการน้ำมันรำข้าวชนิดออริซานอลสูง โครงการแป้งฝุ่นจากแป้งข้าวเจ้า โครงการสารเพิ่มปริมาณเม็ดยาจากข้าว โครงการสุราหอม 'สีเว่ย' และการใช้จุลินทรีย์สังเคราะห์แสงในการเพิ่มศักยภาพการผลิตข้าวอินทรีย์

ชาวนิยมมั่นใจว่า ประเทศไทยเป็นประเทศที่ขึ้นชื่อในด้านการผลิตข้าวมาอย่างยาวนาน เมื่อข้าวสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มได้ด้วยการปรับเปลี่ยนรูปแบบการผลิตจากข้าวกล้องธรรมดาเป็นข้าวกล้องสดและข้าวกล้องงอก ทำให้เก็บรักษาข้าวกล้องไว้ได้นาน แล้วยังได้สารอาหารที่เป็นประโยชน์เพิ่มมากขึ้น

ช่วงนี้กำลังนำขึ้น เสียงเพรียกหาข้าวกาบา ข้าวกล้องงอกดั่งระงม แต่สภาพเศรษฐกิจที่ไม่เอื้ออำนวยขอกินข้าวแคงจานละ 20 บาท 25 บาทก่อนแล้วกัน ส่วนข้าวกาบาที่ขายกิโลกรัมละ 200 บาท หนึ่งถึงราคา 3,000 บาท เดือนหนึ่งกินสักครึ่งคองพอแล้ว

- **มาหุงข้าวกล้องงอกกันเถอะ**

**วิธีทำน้ำข้าวกล้องงอกอย่างง่าย มีขั้นตอนดังนี้**

เริ่มจากเมล็ดข้าวกล้องใหม่ 100 กรัม หรือ 1 ชีด ขาวน้ำล้างเอากรวดทรายออกก่อนหนึ่งครั้ง แล้วนำไปแช่น้ำประมาณ 1 ลิตร ทิ้งไว้ประมาณ 5-6 ชม. พอให้สังเกตเห็นตุ่มงอกสีขาวที่ปลายเมล็ดข้าว จากนั้นผึ่งให้แห้ง แล้วนำไปต้มใช้ไฟปานกลางให้เดือด แต่อย่าให้เดือดมาก เพราะถ้าร้อนมากเกินไป สารกาบาจะถูกทำลายมาก หากเดือดพอดีให้เคี่ยวไปสัก 15-20 นาที สารกาบายังอยู่ในข้าวถึง 70 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นปริมาณเพียงพอต่อร่างกาย เสร็จแล้วใช้ผ้าขาวบาง หรือกระชอน กรองน้ำออกมาดื่ม เพิ่มรสชาติโดยโรยเกลือป่นให้ออกเค็มเล็กน้อย พออร่อยลิ้น

ถ้าอยากได้ข้าวอ่อนละมุนลิ้นให้นำข้าวกล้องไปแช่น้ำสัก 1 ชั่วโมง รอมเมล็ดข้าวบานออกเล็กน้อยหุงได้ทันที จะทำให้เมล็ดข้าวนุ่ม น่ารับประทานมาก การหุงข้าว จะทำให้สารกาบาถูกทำลายไปประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ แต่กาบาที่เหลือก็เพียงพอต่อร่างกายที่จะต้องบริโภคทุกวันอยู่แล้ว

---

ที่มา : [http://www.bangkokbiznews.com/home/news/life-style/lifestyle/2009/02/04/news\\_13072.php](http://www.bangkokbiznews.com/home/news/life-style/lifestyle/2009/02/04/news_13072.php)