

## ข้าวกล้องกรอบปรุงรส ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ



หม่อมก้องกับ  
ข้าวกล้องกรอบปรุงรส.

**ข้าวกล้อง** คือ ข้าวที่ผ่านการกะเทาะเอาเปลือกออกด้วยการขัดสีเพียงครั้งเดียว จึงมีสีขาวขุ่นและยังคงมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) อยู่ ซึ่งเป็นส่วนที่มีคุณค่าอาหารเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

**สารอาหาร** ที่มีอยู่ในข้าวกล้อง ได้แก่ **เกลือแร่, วิตามิน** และยังมี **พลังงาน** มากกว่าข้าวขาวที่ขัดสีแล้ว แต่ผู้บริโภค โดยเฉพาะวัยรุ่น ...วัยรุ่น มักไม่ ชื่นชอบในการเปิบ สักเท่าไรเพราะเนื่องจากสีมันและรสชาติที่ไม่คุ้นลิ้น...

**นายประสิทธิ์ ไชยประเสริฐ** หรือกล้อง นักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้สร้างไอเดีย "ข้าวกล้องกรอบปรุงรส" ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวแปรรูปใหม่จากข้าวกล้อง มีรสชาติดี ทั้งยังมีสรรพคุณป้องกันโรคอีกด้วย นอกจากนี้มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ราคาถูกกว่าข้าวขาว

**หม่อมก้อง** เล่าว่า **ข้าวกล้องกรอบปรุงรส** คือ การนำเอาข้าวกล้องที่เหลือจากการรับประทานมาแปรรูปใหม่ ดีกว่านำไปทิ้งโดยไม่มีประโยชน์ ซึ่งในข้าวกล้องช่วย **ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ป้องกันมะเร็งลำไส้** นอกจากนี้ **การบริโภคข้าวกล้องจะทำให้ รู้สึกอิ่มเร็วและอิ่มนาน** เพราะมีใยอาหารมากกว่า **ข้าวขาวถึง 3 เท่า** และใช้เวลาในการย่อยที่นานกว่าข้าวขาว และให้ได้รับประโยชน์เพิ่มมากขึ้น จึงมีการเพิ่มเมล็ดธัญพืชลงไปด้วย เช่น **งาขาว, งาดำ, เมล็ดฟักทอง และเมล็ดทานตะวัน**

สำหรับส่วนผสมสำหรับข้าวกล้องกรอบปรุงรส ข้าว กล้อง 60 กรัม น้ำปลา 5 กรัม น้ำตาลปีบ 30 กรัม น้ำมันมะพร้าว 20 กรัม พริกป่น 2.5 กรัม แมะแซ 30 กรัม งาดำ งาขาว เมล็ดทานตะวันและเมล็ดฟักทอง 15 กรัม



ขั้นตอนการทำ.



ส่วนผสมต่างๆ

**นายประสิทธิ์** เล่าต่อว่า วิธีทำเริ่มจากนำข้าวกล้องที่เหลือไปอบตู้อบลมร้อนใน อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส ประมาณ 1 ชั่วโมง จนแห้งสนิท หรือหากไม่มีตู้อบ ใช้ **วิธีการโบราณดั้งเดิม คือ ตากแดด 3-4 วัน** จากนั้นนำข้าวกล้องที่ได้นำไปทอดในน้ำมันที่ร้อนเต็มที่ กระทั่งมีสีเหลืองจึงตักขึ้น **ก่อนนำน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันมะพร้าว พริกป่น และแมะแซ ผสมรวมกันเทลงในกระทะ เคียวไฟปาน กลางจน นำปรุงเป็นยางมะตุม ปล่อยให้เย็นแล้วผสมข้าวกล้องและธัญพืชรวมกัน**

ก่อนจะนำไปคลุกกับน้ำปรุงรสที่เคียวจนเข้ากัน ตั้งไว้จนอุ่นนำมาขึ้นรูปเป็นก้อนกลมในปริมาณก้อนละ 5 กรัม พักไว้ให้เย็นเท่านี้ก็นำมาเปิบได้แล้ว...

**ข้าวกล้องกรอบปรุงรส** เป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจที่สามารถทำรับประทานภายในครอบครัว หรือแม่บ้านคนไหนสนใจทำขายได้ก็ไม่จน **กริ่งกร้างได้ที่ 08-0758-5165** ซึ่ง **หม่อมก้อง** เจ้าของไอเดียบอกอีกว่า...ไม่คิดค่าลิขสิทธิ์แต่อย่างใด...!!!

**ไชยรัตน์ สัมฉุน**