

## ไรซ์เบอร์รี่ ข้าวดี มีประโยชน์

เรียบเรียงโดย ชื่นจิต สี่พญา  
บรรณารักษ์ชำนาญการ  
จอย ผิวสะอาด  
บรรณารักษ์ปฏิบัติการ

**คำสำคัญ :** ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวต้านเบาหวาน Riceberry

ข้าวไรซ์เบอร์รี่เป็นข้าวที่ได้รับการคัดเลือกและพัฒนาจากข้าวเจ้าหอมนิล ม. เกษตรศาสตร์ (พันธุ์พ่อ) กับข้าวขาวดอกมะลิ 105 สถาบันวิจัยข้าว (พันธุ์แม่) ลักษณะประจำพันธุ์ ความสูงประมาณ 106 ซม. อายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 130 วัน เมล็ดเรียวยาว สีม่วงดำ



ภาพที่ 1 ต้นข้าวไรซ์เบอร์รี่

ที่มา : <http://www.welovefarmers.com/wp-content/uploads/2015/09/2.jpg>



ภาพที่ 2 เมล็ดข้าวไรซ์เบอร์รี่

ที่มา : <http://www.nanagarden.com/product/229267>

ข้าวไรซ์เบอร์รี่มีธาตุเหล็กและสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีใยอาหารที่อยู่ในรำข้าวสูงจึงช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นช้ากว่าการบริโภคข้าวกล้องและข้าวขาวขัดทั่วไป จึงเหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน มีสรรพคุณช่วยลดระดับไขมันและคอเลสเตอรอล ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดลได้ร่วมกันศึกษาผลของการรับประทานข้าวไรซ์เบอร์รี่ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่าสามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น เนื่องจากข้าวไรซ์เบอร์รี่มีดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวขัดสีพันธุ์เดียวกัน การทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำจะช่วยให้เซลล์ร่างกายใช้อินซูลินได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นเซลล์จะรับน้ำตาลในเลือดไปใช้เป็นพลังงานได้มากขึ้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง ข้าวไรซ์เบอร์รี่จึงจัดเป็นทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก คุณสมบัติทางโภชนาการของข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่ มีดังนี้

ปริมาณอะไมโลส (amylose)	15.6	%
อุณหภูมิแป้งสุก	< 70	องศาเซลเซียส
ธาตุเหล็ก	13-18	มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม
ธาตุสังกะสี	31.9	มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม
โอเมก้า 3	25.51	มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม
วิตามิน อี	678	ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม
โฟเลต	48.1	ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม
เบต้า-แคโรทีน	63	ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม

โพลีฟีนอล	113.5	มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม
แทนนิน	89.33	มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม
แกมมาโอโรซานอล	462	ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม
ค่าดัชนีน้ำตาล	62	

นอกจากนี้รำข้าวและน้ำมันรำข้าวไรซ์เบอร์รี่ยังมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระที่ดี เหมาะสำหรับการใช้ทำผลิตภัณฑ์อาหารเชิงบำบัดอีกด้วย เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไฮเบอร์รี่ เป็นสารสกัดจากรำข้าวไรซ์เบอร์รี่ที่วิจัยและพัฒนาโดยศูนย์วิทยาศาสตร์ข้าว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการ และคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้รำข้าวไรซ์เบอร์รี่ผ่านการหีบน้ำมันด้วยกระบวนการสกัดเย็น (Cold Press) ผสมกับส่วนประกอบอื่น และผลิตออกมาให้อยู่ในรูปรำข้าวอัดเม็ด ซึ่งผลิตภัณฑ์ไฮเบอร์รี่นี้มีคุณสมบัติช่วยชะลอการเพิ่มของระดับน้ำตาลในเลือด ลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยรักษาสภาวะหลอดเลือดแข็งจากการพอกพูนของกรดไขมันอิ่มตัว และยังมีโปรตีน ไขมันไม่อิ่มตัว ไยอาหาร วิตามินบี1 สารต้านอนุมูลอิสระชนิดต่างๆ ที่ช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ มะเร็งเม็ดเลือดขาว และมะเร็งเต้านม

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กรมวิทยาศาสตร์บริการ ในฐานะที่เป็นแหล่งให้บริการสารสนเทศ ได้รวบรวมข้อมูลเรื่องข้าวไรซ์เบอร์รี่ทั้งในแง่ของการปลูก โภชนาการ ผลิตภัณฑ์ การนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อให้บริการแก่นักวิชาการ นักวิจัย ผู้ประกอบการ รวมถึงประชาชนทั่วไปที่สนใจศึกษาค้นคว้าเรื่องข้าวไรซ์เบอร์รี่ โดยสามารถสืบค้นข้อมูลผ่านเว็บไซต์สำนักหอสมุด <http://siweb.dss.go.th/>

### เอกสารอ้างอิง

- ดวงจันทร์ เฮงสวัสดิ์. ข้าวต้านเบาหวาน อาหารที่คุณเลือกได้. *อาหาร*. เมษายน-มิถุนายน 2557, 44(2), 15-18.
- ดวงจันทร์ เฮงสวัสดิ์. ไฮเบอร์รี่ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจากรำข้าวไรซ์เบอร์รี่. *อาหาร*. เมษายน-มิถุนายน 2557, 44(2), 55-56.
- ณัฐภูมิ สุดแก้ว. รำข้าวพันธุ์ไรซ์เบอร์รี่สารต้านอนุมูลอิสระสูง แปรรูปน้ำมันรำข้าวและลูกกลอนรำข้าวใช้รักษาโรค. *เกษตรกรรมธรรมชาติ*. 2550, 10(4), 13-17.
- ณัฐภูมิ สุดแก้ว. ยับยั้งโรคโลหิตจาง เบาหวาน มะเร็ง ด้วยข้าวสินเหล็กและข้าวไรซ์เบอร์รี่ คุณค่ายิ่งใหญ่ของข้าวในการบำบัดโรค. *เกษตรกรรมธรรมชาติ*. 2550, 10(6), 15-21.
- ณัฐภูมิ สุดแก้ว. หอมนิล ไรซ์เบอร์รี่ สินเหล็ก พันธุ์ข้าวโภชนาการสูง อาหารเลิศค่าและยาเลิศคุณ. *เกษตรกรรมธรรมชาติ*. 2550, 10(6), 29-33.
- รัชนิกร แสงขาว. สินเหล็ก-ไรซ์เบอร์รี่ มหัศจรรย์พันธุ์ข้าวพัฒนาสมอง ต้านอนุมูลอิสระ. *มติชน*. 24 ตุลาคม 2554, 34(12280), 21.

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
กรมวิทยาศาสตร์บริการ  
โทร. 0 2201 7289  
E-mail : [chuenjit@dss.go.th](mailto:chuenjit@dss.go.th), [joy@dss.go.th](mailto:joy@dss.go.th)  
พฤศจิกายน 2558