

## ເມືຕືນໂນໂລຍະ

ฉบับທี่ 22,209 ວັນອັກສາທີ່ 3 ສິງຫາມພ.ສ. 2553 ໭/໭/໨/໩

## ຜົລິດວັນທີເນື້ອຂຶ້ນຮູບ

ໃນອຸດຸທະກຮົມອາຫາຣົມຜົລິດວັນທີຈາກເນື້ອສັດໄປເປັນຜົລິດວັນທີທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມນິຍາມເປັນອໍາຍ່າງນາກ ເນື້ອຈາກມີຮາສາດີ ເນື້ອສັນຜັກທີ່ມີເອກັກຂະໜົງ ແລະ ດີງຄຸດໃຈໜູ້ເວົາໂກ ປັຈຈຸນັບຈຶງມີການພັນນາກາປົກສັ່ວົງ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ປົມາມເນື້ອສັດວົງເພີ່ມພອດຕ້ອຄວາມຕ້ອງກາງຂອງໜູ້ເວົາໂກ ອ່າງໄກ້ຕາມໃນສັດວົງຫາຍືນດີຢັ້ງນີ້ ເນື້ອບາງສ່ວນທີ່ມີຄຸນກາພົດຕໍ່ ໄນເໜ້າແມ່ນສົມຜົມກາພົດຕໍ່ ເຊັ່ນ ເນື້ອຮ່ວງໃຫ້ ຂາໜ່າງ ເນື້ອທີ່ເປັນສ່ວນປະກອບຂອງວ່າຍາຍໃນ ເປັນດັ່ນ ເນື້ອຈາກນີ້ເນື້ອສັ້ນຜັກທີ່ ແහົນຍາ ໄນວ່ອນນຸ່ງ ດັ່ນນັ້ນຈຶງນີ້ເພີ່ມມູນຄ່າທີ່ອີງທີ່ມີຄຸນກາພົດຕໍ່ ໂດຍນຳມາທຳຜົລິດວັນທີເນື້ອຂຶ້ນຮູບ ສິ້ງທີ່ໄດ້ໂດຍນຳມີຄຸນກາພົດຕໍ່ນໍາຫຼັນທີ່ໂດຍບໍດເພື່ອລົດໝາດ ແລ້ວກໍາໄໝໃຫ້ກົດກາເຫື່ອມີຕິດຂອງຂຶ້ນເນື້ອໄທປະຈຸນໄດ້ລັກຂະນະທີ່ຕ້ອງກາງ ສ່ວນຜົມທີ່ມີໜ້າທີ່ລຳຄັ້ນໃນກາຮົມຜົລິດເນື້ອຂຶ້ນຮູບ ໄດ້ແກ່ ສາຮລະລາຍເກລືອໂໂສເຕີມ ຄລອໄວຣີ ແລະເກລືອຟົກລົເຟ ໂດຍສາຮລະລາຍເກລືອໂໂສເຕີມຄລອໄວຣີມີໜ້າທີ່ລັກດີປ່ອຕິນ ສິ້ງຂ່າຍໃນກາຮົມຂຶ້ນຮູບຂອງຂຶ້ນເນື້ອ ສາຮລະລາຍເກລືອຟົກລົເຟຂ່າຍ ເພີ່ມກາຮົມນ້ຳຂອງຂຶ້ນເນື້ອ ແລະເພີ່ມປະສິທິພິກາພາກທຳການຂອງສາຮລະລາຍເກລືອໂໂສເຕີມຄລອໄວຣີ ສິ້ງໃນກາຮົມທຳຜົລິດວັນທີເນື້ອຂຶ້ນຮູບຈໍາເປັນດັ່ງຄວາມຄຸນປົມາມ ກາຮົມໃຊ້ເກລືອຟົກລົເຟໃຫ້ເໜ້າແສນໄປຈະທຳໃຫ້ເກົດກິລົນຮົມລ້າຍລຸ່ມ ເນື້ອມີລັກຂະນະເດັ່ນລ້າຍຍາງ ສິ້ງຈາກທຳໃຫ້ຄວາມຍອນຮັບຂອງ ຜູ້ເວົາໂກຄລອດຄົງ ນອກຈາກນີ້ຂ້ອຍດີໃນກາຮົມໃຊ້ເພີ່ມມູນຄ່າເນື້ອຄຸນກາພົດຕໍ່ແລ້ວ ຜົລິດວັນທີເນື້ອຂຶ້ນຮູບຢັ້ງມີປະໂຍ້ນອັກຫາຍປະກາງ ດັ່ງຕອບປິ່ງ ສາມາດກຳທຳດັ່ນນາດ ຮູ່ປ່າງຂອງຂຶ້ນເນື້ອ ສັດສ່ວນຂອງປ່ອຕິນ ແລະໃໝ່ນໃໝ່ໃຫ້ເໜ້າແສນຕໍ່ຕ້ອງກາງພັສັງຂອງອໜູ້ເວົາໂກໄດ້ ສາມາດປ່ຽນປຸງສັດສ່ວນຂອງເນື້ອໃຫ້ໄດ້ລັກຂະນະທາ ປະສາຫຼັນຜັກຕາມຕ້ອງກາງ ແລະສາມາດທຳຈາກເນື້ອສັດວົງໄດ້ຫາຍືນດີ ເຊັ່ນ ເນື້ອວັນ ເນື້ອໜູ້ ເນື້ອແກ.

ໝາຍຮະນະເກໂຄໂນໂລຍືການອາຫາຣົມ ຄະວິທະຍາສາສົກ ຈຸ່າລາງກຽນໆໝາຍຫາຍລ້າຍ

## ເມືຕືນໂນໂລຍະ

ฉบับທี่ 22,211 ວັນພຸກທັບດີທີ່ 5 ສິງຫາມພ.ສ. 2553 ໭/໭/໨/໩

## ປະໂຍ້ນຂອງນໍ້າມັນຮຳຂ້າວ

ປະໂຍ້ນຂອງຂ້າວມີຫາຍອໍາຍົດຕື່ອ ນໍາສ່ວນແລ້ດີຂອງຂ້າວເພື່ອໃຫ້ໃນກາຮົມເວົາໂກ ແລະເນື້ອນໍ້າຂ້າວເປົລືກ (rice paddy) ໄປຝ່າກຮະບານກາຮົມຂ້າວ ສ່ວນນອກຄຸດຂອງຂ້າວປັບລືກຫົວໜ້ວກ (rice husk) ສີ່ນີ້ມີຍູ່ປະມານ 20% ຈະຢູ່ກືສີອັກໄປ່ທີ່ໄດ້ຂ້າວກໍລ້າງ (brown rice) ທີ່ມີຜົວສິ້ນຕ້າລົດອ່ອນ ແລະໃນກະບານກາຮົມຂ້າວເພື່ອປັບລືກຂ້າວກໍລ້າງໃຫ້ເປັນຂ້າວລາວນັ້ນທີ່ໄດ້ຮັ້າຂ້າວ (Rice bran) ພົກສິ້ນຕ້າລົດອ່ອນທີ່ແກກອອກມາຈາກຂ້າວກໍລ້າງນີ້ແມ່ນຈຸກຂ້າວ (Rice germ) ບ່ານຍູ່ດ້ວຍດີ 15-20% ເປັນທີ່ຮູ້ກັດແລ້ວວ່າສ່ວນຂອງຈ້າກຂ້າວແລະຈຸກຂ້າວນີ້ມີວິທາມີນ ລາຍກາຮົມທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໄກ້ນາກກາຮົມກາມກາມຍາ ແລະເນື້ອນໍ້າສ່ວນຂອງຈ້າກຂ້າວແລະຈຸກຂ້າວນີ້ມີແປງຢູ່ປັນໃໝ່ນີ້ວັນຈີ້ຂ້າວ (rice bran oil) ສີ່ນີ້ນໍ້າມັນຮຳຂ້າວນີ້ ພົບວາມສຳເນົາດ້ານອນຸມູລືສະຫະດຸກຮົມຫາດີ (Natural antioxidant) ຫລາຍໝືນດີ ອ່າຍ່າເຊີນ Oryzanol, Tocopherol, Tocotrienol Gamma-oryzanol ມີຄຸນສົມບັດໃນກາຮົມເປັນຄຸຫົ້ວດ້ານອນຸມູລືອີສະໄຣ (Antioxidant activity) ຄລ້າຍກັບ vitamin E ເປັນສາກທີ່ສາມາດກຳທຳຕໍ່ຕ້ອງກາງຮົມໄດ້ ແລະສາມາດປ່ຽນປຸງຈຸຈະດັບໃໝ່ນໃນ plasma ລດຈະດັບ total plasma cholesterol ໃນເລັ້ນເສືອດ aortic ເພີ່ມຈະດັບ HDL cholesterol ແລະຍັບຍັດກາເກະລຸນຂອງ platelet ນອກຈາກນີ້ຍັ້ງມີຄຸນສົມບັດ antioxidant ອັກດ້ວຍ ເນື້ອຈາກພົວວ່າໃນນໍ້າມັນຮຳຂ້າວປະກອບດ້ວຍລາຍດ້ານອນຸມູລືອີສະໄຣ tocopherols, tocotrienols (ສູງຄົງ 300 mg/kg ຂອງ ວິທາມີນອີ) ແລະ Gamma-oryzanol (ສູງຄົງ 3,000 mg/kg) ດັ່ນນັ້ນປັຈຈຸນັບການນໍານໍ້າມັນຮຳຂ້າວນາໃຫ້ປະໂຍ້ນທຳກັງເຄື່ອງສໍາອາງໄດ້ໃຫ້ເປັນສ່ວນ ປະກອບໃນຜົລິດວັນທີ່ເຄື່ອງສໍາອາງແລະຜົລິດວັນທີ່ລົງປ່ານໃນປະເທດໄທ ເພີ່ມຈະດັບໃໝ່ນໃນກາຮົມປ່ອກັນແລ້ງ UV ແລະທຳໃຫ້ຜົວຊຸມຂຶ້ນ ແລະນໍ້າມັນຮຳຂ້າວນີ້ມີຄຸນສົມບັດພິເຕີເຄື່ອງດ້ວຍ ສາມາດສົມຜັກຜົວໜ້າທີ່ໄດ້ອ່າງຈຳວົດເຖິງແລ້ງແລ້ງມີກິລືນ້ອັກດ້ວຍ.

ສຳນັກງານພັນນາວິທະຍາສາສົກ ແລະເກໂຄໂນໂລຍືແກ່ຫ້າຕີ ກະທຽວວິທະຍາສາສົກ ແລະເກໂຄໂນໂລຍື