

สารบัญ

ข้าวไทยให้ไอคิว.....	5
ข้าวหอมมะลิแดงกับศักยภาพในการป้องกัน และบรรเทาโรคเบาหวาน.....	10
ข้าวพื้นบ้านมีสารแอนติออกซิแดนซ์มากกว่าข้าวทั่วไป.....	11
“กินข้าวเป็นยา” บำรุงสุขภาพแบบ “บริโภคน้ำบัค” ง่าย ๆ ด้วยอาหารหลักของไทย.....	18
สารอาหารในข้าว.....	23
สารอาหารในข้าวกล้อง.....	26
มาฝึกกินข้าวกล้อง.....	30
จุดกำเนิดและประวัติข้าวไทย.....	31
หุงข้าวเพื่อประโยชน์สูงสุด.....	36
ข้าวหอม-ข้าวฮาง.....	37
ข้าวกับในหลวง.....	41
น้ำข้าวกล้องงอก.....	47
“สารกาบา” พระเอกของข้าวกล้อง.....	49
เมนูข้าว.....	54
- ขนมครกข้าวกล้อง.....	55
- ไอศกรีมข้าวกล้องงอก.....	57
- ซุปข้าวกล้องงอก.....	60
- ข้าวอบเผือก.....	62





5 ธ.ค. 53

ข้าวไทยให้อิ๋ว

โดย นพ.ปัญญา ไพศาลอนันต์



ได้รับสิทธิในการจัดพิมพ์

สำนักพิมพ์แมงคอคอกมู๊ดส์

ในเครือ

บริษัท แมงคอคอกมู๊ดส์ จำกัด

สำนักงาน

518/5 ชั้น 8 อาคารมณีนยาเซ็นเตอร์ ถนนเพลินจิต

แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร : 089-1201156

แฟกซ์ : 0-2254-8219

ข้าวไทย
ให้อิ๋ว

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักทดสอบมาตรฐาน กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110009947

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ (ISBN) // 978-616-53114-9-6

บรรณาธิการบริหาร // พุดวิสิทธิ์ ธารพัฒน์พงศ์

บรรณาธิการ // บรรหาร หินประบุตร

กองบรรณาธิการ // วัลภา ประเสริฐศิลา

พิสูจน์อักษร // พิษรัช ประสิทธิ์มล

ออกแบบปก // ประเมศวร์ รัตนผล

เลขาฯ // 274 มีเดีย โทร. 0-2882-2122 แฟกซ์. 0-2882-2121/04936

พิมพ์ที่ // บริษัท สุภัชนิญต์ พรินติ้ง จำกัด โทร. 0-2956-1380-1

จัดจำหน่ายโดย // บริษัท แมงคอคอกมู๊ดส์ จำกัด

www.bangkok-book.com

โทร. 089-1201156 แฟกซ์ 0-2254-8219

เลขหมู่ 641-5637
2/113
2552
เลขทะเบียน 17364
ที่ 6, อ.ร. 2553