

น้ำข้าวกล้องงอกข้าวสาลี

น้ำข้าวกล้องงอกจากข้าวสาลี เป็นหนึ่ง ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาท ช่วยรักษาสมดุลในเมนูเพื่อสุขภาพ ที่เหมาะกับสังคมใช้ชีวิตแบบ ในสมอง และป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ลดเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 ต้องทำงานที่บ้าน

ด้วยการรับประทานข้าวกล้องจะช่วยลด ความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน ช่วยระบบย่อยอาหาร และช่วยควบคุมน้ำหนัก ตัวได้ เนื่องจากในน้ำข้าวกล้องงอกมีวิตามิน อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี2 และใยอาหาร ใน ปริมาณที่สูงกว่าข้าวพันธุ์อื่นๆ และยังมีสารกาบา

ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมผลิตภัณฑ์อาหาร สุขภาพ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แห่งประเทศไทย(วว.) เผยเทคนิคการแปรรูปน้ำ ข้าวกล้องงอกจากข้าวสาลี...เตรียมเมล็ด ข้าวกล้องที่สดใหม่และมีเมล็ดสมบูรณ์ อายุไม่ เกิน 1 ปี เพราะยังมีจมูกข้าวและเปลือกหุ้มเมล็ด ในปริมาณ 25 กรัม นำไปซาวล้างน้ำและแช่ทิ้งไว้ 3-5 ชม. แล้วเทน้ำทิ้ง ใช้ผ้าขาวบางห่อคลุมทิ้งไว้

ถั่วเหลืองหนึ่งให้สุกใช้เวลา 15-20 นาที แล้วนำไปเท ลงในโถปั่น เติมน้ำ 10 กรัม น้ำสะอาด 500 กรัม บั่นจน เป็นเนื้อเดียวกันกรองด้วย กระชอนหรือผ้าขาวบาง ขึ้นตั้งไฟอ่อนเคี่ยวนาน 5-10 นาที แล้วเติมน้ำตาลทรายแดง 25 กรัม

จะได้ผลิตภัณฑ์ น้ำข้าวกล้องงอกจากข้าว สาลีเพื่อสุขภาพ ขนาด 250 มล. 3 ขวด.



10-12 ชม. จากนั้นนำถั่วเหลืองซีก 20 กรัม มาทำความสะอาด แช่น้ำสะอาด 8 ชม. นำมา พักให้สะเด็ดน้ำ

จากนั้นนำข้าวกล้องงอกและ

