

ขาว 4 ชนิดประโยชน์หลากหลาย สำหรับสายรักสุขภาพ (1)



คนไทยปลูกและบริโภค “ข้าว” มาเป็นเวลานาน ข้าวผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทย ทั้งในชีวิตประจำวัน ในสังคมและวัฒนธรรม ประเพณีต่างๆ อาหารจากข้าวนอกจากจะมากด้วยคุณประโยชน์ ยังแฝงไปด้วยภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมา สมัยก่อนคนไทยนิยมรับประทานข้าวขัดสี หรือ ข้าวขาว ซึ่งผ่านการกะเทาะเปลือกออกแล้ว แล้วนำไปขัดสีส่วนเยื่อหุ้มออก ทำให้เมล็ดมีสีขาวสวยน่ารับประทาน แต่อย่างไรก็ตามทำให้สารอาหารหลายชนิดสูญเสียไป

ปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับอาหารมากขึ้น ใส่ใจต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น จึงทำให้ผู้บริโภคหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร ทำให้บริโภคข้าวขัดขาวน้อยลง รวมทั้งเลือกข้าวสายพันธุ์ต่างๆ ที่มีคุณค่าทางอาหารกันมากขึ้น มาทำความรู้จักกับ “ข้าว 4 ชนิด” ที่มีมากด้วยคุณค่าของสารอาหารสำหรับผู้บริโภคสายรักสุขภาพ

ข้าวสังข์หยดพัทลุง

ข้าวสังข์หยดเป็นข้าวพันธุ์ไทยแท้ที่มีมานานับร้อยปี ปลูกได้ผลดีในจังหวัดพัทลุง โดยเมื่อปี 2543 สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงมีรับสั่งให้ศูนย์วิจัยข้าวพัทลุงปลูกข้าวสังข์หยด และเมื่อวันที่ 24 กันยายน 2546 ทางศูนย์วิจัยข้าวพัทลุงได้นำข้าวสังข์หยดมาถวายแด่พระองค์และหลังจากนั้นพระองค์ก็ทรงให้นำปลูกเพื่อขยายพันธุ์เพิ่ม โดยได้มีการนำผลิตภัณท์ข้าวสังข์หยดไปออกจำหน่ายตามงานแสดงสินค้าต่างๆ ศูนย์ศิลปาชีพ ฯลฯ ทำให้เป็นที่รู้จักกันมากขึ้น

เมื่อปี 2549 ข้าวสังข์หยดถูกประกาศให้เป็น “สินค้าบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์” หรือ “ข้าว GI” (Geographical Indications) โดยกรมการข้าว และกรมวิชาการเกษตร มีชื่อเรียกว่า “ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง” ซึ่งเป็นข้าว GI พันธุ์แรกของประเทศไทย ที่ได้ชื่อว่าข้าวสังข์หยด เพราะเพี้ยนมาจากสังข์หยด เชื่อกันว่าเพราะร้อยจนหยดรับประทานไม่ได้ถึงกับต้องสั่งให้หยุดรับประทาน เมื่อหุงสุกเมล็ดข้าวจะนุ่มมาก หอม และหุงขึ้นหม้อ แม้กระทั่งตั้งจานเย็นก็ยังนุ่มอยู่ มีความคงตัวของเมล็ดข้าวสูง นอกจากความอร่อยและคุณค่าทางโภชนาการที่สูงกว่าพันธุ์อื่นๆ แล้ว ยังย่อยง่ายช่วยให้ระบบขับถ่ายดีได้โดยไม่ต้องทำงานหนัก เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งข้าวสังข์หยดมีกากใย โปรตีน ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็กสูง มีแกมมาโอไรซานอล กาบตา แอนติออกซิแดนท์ป้องกันมะเร็ง ช่วยชะลอความแก่ ป้องกันความจำเสื่อม บำรุงโลหิต โรคหัวใจ

และเพราะมีกากใยสูงจึงดีต่อระบบขับถ่ายและลำไส้

ข้าวไรซ์เบอร์รี่

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (Rice berry) เกิดจากการผสมข้ามพันธุ์ระหว่างข้าวเจ้าหอมนิล และข้าวขาวดอกมะลิ 105 มีลักษณะเป็นข้าวเจ้าสีม่วงเข้ม ที่มีส่วนประกอบเป็นสารแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นรงควัตถุหรือสารสี ที่สามารถละลายน้ำได้ดี และจัดอยู่ในกลุ่มของฟลาโวนอยด์หรือสารต้านอนุมูลอิสระประสิทธิภาพสูง เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย มีสารอาหารและคุณประโยชน์สูง โดยเฉพาะผู้สูงวัย ควรรับประทานข้าวไรซ์เบอร์รี่ เพราะมีสารอาหารที่ช่วยบำรุงร่างกาย เสริมสร้างประสิทธิภาพในการไหลเวียนของเลือด ชะลอความแก่ บำรุงสายตาและระบบประสาท ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคอ้วน สามารถรับประทานข้าวไรซ์เบอร์รี่ได้ เนื่องจากในข้าวสายพันธุ์นี้มีดัชนีน้ำตาลที่ต่ำกว่าข้าวทั่วไป สตรีมีครรภ์ ควรรับประทานเพราะในข้าวไรซ์เบอร์รี่มีสารโฟเลต อีกทั้งยังมีน้ำตาลต่ำ ช่วยให้ควบคุมน้ำหนักไม่ให้ครรภ์เป็นพิษ นอกจากนี้ยังมีธาตุเหล็กสูงซึ่งในหญิงมีครรภ์จะมีความต้องการแร่ธาตุชนิดนี้มากกว่าคนปกติ ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หากรับประทานข้าวไรซ์เบอร์รี่เป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหาร โดยเฉพาะธาตุเหล็ก ช่วยในการบำรุงโลหิตและบำรุงร่างกายให้แข็งแรง

นอกจากนี้ข้าวไรซ์เบอร์รี่ยังมีสารอาหารอื่นๆ อีกมากมาย ได้แก่

- **ธาตุสังกะสี** สังกะสีที่โปรตีน สร้างคอลลาเจน รักษาผิว ป้องกันผมร่วง และกระตุ้นรากผม
- **ธาตุเหล็ก** สร้างและจ่ายพลังงานในร่างกาย เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง และเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้ออกซิเจนในร่างกายและสมอง
- **วิตามินอี** ชะลอความแก่ บำรุงผิวพรรณ ลดอัตราเสี่ยงของโรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดสมองและหัวใจ ทำให้ปอดทำงานดีขึ้น
- **วิตามินบี** จำเป็นต่อการทำงานของสมอง ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร ป้องกันโรคเหน็บชา
- **เบต้าแคโรทีน** ชะลอความแก่ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง บำรุงสายตา
- **ลูทีน** ป้องกันจอประสาทตาเสื่อม บำรุงการไหลเวียนของเลือดในเส้นเลือดฝอยที่หล่อเลี้ยงตา
- **โพลีฟีนอล** ทำลายฤทธิ์ของอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้
- **แทนนิน** แก้อาการท้องร่วง แก้บิด ช่วยสมานแผล
- **แกมมาโอไรซานอล** ลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในหลอดเลือด ทำให้เลือดหมุนเวียนไปเลี้ยงอวัยวะ

แนวหน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/กีฬา-บทความ

วันที่: อาทิตย์ 16 มิถุนายน 2567

ปีที่: 45

ฉบับที่: 15751

หน้า: 7(ล่าง)

Col.Inch: 59.76

Ad Value: 74,700

PRValue (x3): 224,100

คลิป: ขาว-ดำ

คอลัมน์: วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน: ข้าว 4 ชนิดประโยชน์หลากหลาย สำหรับสายรักสุขภาพ (1)

ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างเป็นปกติ ลดอัตราเสี่ยงของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง สมอเสื่อม

- กาโกโยอาหาร ช่วยลดระดับไขมันและคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจ ช่วยควบคุมน้ำหนัก และช่วยระบบขับถ่าย

- โอมก้า 3 สำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของสมอง ดับและระบบประสาท ทั้งยังลดระดับคอเลสเตอรอล

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)