



ว.แนะวิธีทำน้ำข้าวกล้องงอกจากข้าวสีนิล เพื่อสุขภาพอุดมด้วยคุณค่าโภชนาการ

ปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสนใจในเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพแนวทางหนึ่งที่จะทำให้อาหารพร้อมบริโภคนั้นถูกสุขอนามัยและเป็นหนึ่งในช่องทางที่นำมาประกอบอาชีพได้ก็คือ การลงมือทำหรือผลิตอาหารนั้นๆ ด้วยตนเองหรือภายในครอบครัว

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม โดย ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ นำข้าวกล้องงอกจากข้าวสีนิลพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ **เครื่องดื่มน้ำข้าวกล้องงอกจากข้าวสีนิล** ซึ่ง

อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสำหรับบริโภคเพื่อดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

ทั้งนี้การรับประทานข้าวกล้องจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเมตabolic โรคเบาหวาน ช่วยระบบย่อยอาหาร และช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ การทำน้ำข้าวกล้องงอกจากข้าวสีนิล นอกจากจะได้ประโยชน์จาก "สารกาบา" หรือ Gamma amino butyric acid ซึ่งมีความสำคัญในการทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาท ช่วยรักษาสมอง และป้องกันโรคอัลไซเมอร์แล้ว ในข้าวกล้องสีนิลยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี 2 และ



โยอาหาร ซึ่งพบในปริมาณที่สูงกว่าข้าวพันธุ์อื่นๆ

ขั้นตอนการเตรียมข้าวกล้องงอก

1.เตรียมเมล็ดข้าวกล้องที่สดใหม่และมีเมล็ดสมบูรณ์ (เนื่องจากจะสามารถงอกได้ดีโดยเมล็ดข้าวกล้องต้องมีอายุไม่เกิน 1 ปี เพราะมีจมูกข้าวและเปลือกหุ้มเมล็ดอยู่)

2.นำข้าวกล้องไปชาน้ำ

และแช่น้ำไว้ 3-5 ชั่วโมง

3.เทข้าวที่อุ้มน้ำใส่ผ้าขาวบางสะอาดและมีความหนานุ่มแล้วใช้ผ้าห่อคลุมโดยให้มีอากาศให้เมล็ดข้าวหายใจ ทิ้งไว้ข้ามคืนหรือประมาณ 10-12 ชั่วโมง

ขั้นตอนการเตรียมถั่วเหลือง

1.นำถั่วเหลืองซีกและถั่วพิชอื่นๆ มาทำความสะอาดแช่น้ำสะอาด ทิ้งไว้ข้ามคืน หรือประมาณ 8 ชั่วโมง (สามารถลดเวลาในการแช่ถั่วพิช โดยการใช้น้ำอุ่น)

2.ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง นำขึ้นเพื่อสะเด็ดน้ำ

ส่วนผสมการนำข้าวกล้องงอกจากข้าวสีนิลอย่างง่าย ประกอบด้วย

- 1.ข้าวกล้องงอก 25 กรัม
- 2.ถั่วเหลือง 20 กรัม
- 3.งาดำ 10 กรัม
- 4.น้ำตาลทรายแดง 25 กรัม
- 5.น้ำสะอาด 500 กรัม

ขั้นตอนการทำ นำข้าวกล้องงอกและถั่วเหลือง นึ่งนาน

15-20 นาที แล้วนำไปเทลงในโถปั่น เติมน้ำสะอาด ปั่นจนเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นกรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง นำขึ้นตั้งไฟนาน 5-10 นาที แล้วเติมน้ำตาลทรายแดง ก็จะได้ผลิตภัณฑ์น้ำข้าวกล้องงอกจากข้าวสีนิล

เคล็ดลับความอร่อย

เพิ่มความอร่อยด้วยธัญพืชชนิดต่างๆ อาทิ ถั่วแดง ถั่วเขียว และลูกเดือย หรือใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาลทรายแดงเพื่อให้หวานก็ได้

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมการผลิตเครื่องดื่ม “น้ำข้าวกล้องงอกจากข้าวสีนิล” ได้ที่ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ วว. โทร.02-5779000 โทรสาร 02-5779009 ในวันและเวลาราชการ หรือที่ E-mail : tistr@tistr.or.th