**บทความ**

[**สารอาหารใน "ข้าวกล้อง" อาหารสุขภาพของคนไทย**](http://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=167644&query=%CA%D8%A2%C0%D2%BE&s_mode=any&d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2558-04-28&limit_lang=&limited_lang_code=&order=&order_by=&order_type=&result_id=95&maxid=501)

โดย : *เทอดศักดิ์ คำเหม็ง*

จากกระแสรักสุขภาพทำให้หลายคนหันมาตื่นตัว ปรับวิธีการรับประทานอาหารและการดำเนินชีวิตที่ดีมากขึ้น แต่ก็ยังมีประเด็นที่ยังเข้าใจการรักษาสุขภาพแบบผิดๆ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ไม่รับประทานข้าวเพราะเข้าใจผิดคิดว่าข้าวทำให้อ้วน แต่หันไปรับประทานขนมปัง หรือพาสต้าจากข้าวสาลีแทนขณะที่ชาวต่างประเทศหันมารับประทานข้าวมากขึ้น เพราะข้าวไม่มีโปรตีนที่ทำให้เกิดอาการแพ้เหมือนข้าวสาลี ไม่มีโคเลสเตอรอล แถมยังมีไขมันต่ำ ข้าวจึงได้ชื่อว่าเป็นสุดยอดอาหารธัญพืช โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวกล้องที่มีคุณค่าอาหารอันเป็นประโยชน์ตามธรรมชาติ ซึ่งสารอาหารมหัศจรรย์ในข้างกล้องดีกว่าข้าวขาวในประเด็นของ โปรตีน ข้าวกล้องยังมีโปรตีน ช่วยเสริมสร้าง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แป้ง แป้งในข้าวกล้องถือเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (complex carbohydrate) ที่มีการย่อยสลายอย่างช้าๆ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในสภาวะควบคุม ข้าวกล้องจึงช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ และให้พลังงานต่ำ ช่วยรักษาน้ำหนักตัวไม่อ้วน แต่แป้งในข้าวขาวถือเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว (simple carbohydrate) ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงเร็ว ไม่สมดุลกับระดับอินซูลิน ทำให้น้ำตาลเหลือในกระแสเลือดมาก ร่างกายจะเปลี่ยนน้ำตาลเป็นไขมัน เป็นสาเหตุที่ทำให้อ้วนง่าย วิตามินและเกลือแร่ ข้าวกล้องมีวิตามินเอ วิตามินอี วิตามินบี 1 ที่ป้องกันโรคเหน็บชา วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก และวิตามินบีอื่นๆ อีกหลายชนิด และยังอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ซิลิเนียม แมกนีเซียมที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และโพแทสเซียม ช่วยลดความดันโลหิต ใยอาหาร ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ ลดการท้องผูก ป้องกันโรคเกี่ยวกับลำไส้ และโรคมะเร็งลำไส้ นอกจากนี้ยังป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน  สารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น แอนโทไซยานิน ไฟโตสเตอรอล โทโคเฟอรอล ออริซานอล กรดโฟลิก จากคุณสมบัติดังกล่าวทำให้องค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริการับรองให้ข้าวกล้องสามารถใช้ฉลากอาหารกล่าวอ้างของธัญพืชเต็มเมล็ด (whole grain) ที่ว่าเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ไขมันอิ่มตัวต่ำ และโคเลสเตอรอลต่ำได้อย่างเต็มภาคภูมิ แถมยังอ้างคุณสมบัติในการช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและมะเร็งบางชนิดได้ การเลือกซื้อข้าวกล้อง ไม่ว่าจะเป็นข้าวเจ้ากล้องหรือข้าวเหนียวกล้องที่ผ่านการกะเทาะใหม่ ควรมีจมูกข้าวติดอยู่ และใส่บรรจุในถุงสุญญากาศ การเก็บรักษา เนื่องจากอายุการเก็บรักษาข้าวกล้องที่มีคุณภาพจะอยู่ที่ 1-2 เดือน เพื่อป้องกันข้าวกล้องเก่ามีมอด กลิ่นอับและเหม็นหืน ควรซื้อครั้งละน้อยๆ แทน และถ้าเป็นไปได้ควรเก็บในตู้เย็น   
 การเลือกชนิดข้าวกล้อง ลองเลือกข้าวขาวดอกมะลิ 105 ซึ่งเป็นพันธุ์ที่นิยมนำมาทำเป็นข้าวกล้อง เพราะเมื่อหุงสุกแล้วจะมีความนุ่มเหนียว เทคนิคการหุงที่ถูกต้อง เริ่มจากล้างข้าวกล้องให้สะอาดและแช่น้ำก่อนหุง จะทำให้เนื้อนุ่มขึ้นและหุงเร็ว ข้าวกล้องที่วางขายในซูเปอร์มาร์เกตหรือร้านค้าก็มีมากมายจนเลือกไม่ถูก เช่น ข้าวกล้องบางชนิดที่มีผิวเมล็ดไม่เรียบ ข้าวกล้องสีน้ำตาลหรือสีเหลืองนวล สีแดง สีม่วงซึ่งขึ้นกับสารสีที่อยู่ในเยื่อหุ้มเมล็ด ซึ่งชื่อของข้าวกล้องที่เราเห็นกันบ่อยๆ ได้แก่  ข้าวซ้อมมือ เป็นข้าวที่กะเทาะเปลือกโดยใช้ครกกระเดื่อง หรือครกไม้ตำ แล้วนำมาฝัดแยกแกลบออก ข้าวอาจมีการแตกหักบ้าง มักเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำโดยกลุ่มแม่บ้านต่างๆ ข้าวมันปู เป็นข้าวที่มีสีน้ำตาลแดงแม้ว่าผ่านการขัดสีหลายครั้ง ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่าเป็นข้าวกล้อง ถ้าเป็นข้าวมันปูกล้องต้องมีคับภะข้าวติดอยู่ จึงจะเป็นข้าวที่มีคุณค่าอาหารสูง ข้าวหอมมะลิแดง เป็นข้าวที่มีเยื่อหุ้มเมล็ดสีแดง ทำให้ได้ประโยชน์จากสารให้สีแอนโทไซยานินอีกด้วย ซึ่งคุณค่าโภชนาการจะสูงก็ต้องทำเป็นข้าวกล้องหอมมะลิแดงเช่นกัน ข้าวกาบา (GABA-rice) ผลิตภัณฑ์ข้าวกล้องไทยที่ได้รับรางวัลจากสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ เป็นข้าวกล้องที่นำมาทำให้เริ่มงอก และควบคุมให้เกิดสาร GABA สูงสุด สูงมากกว่าในข้าวกล้องและข้าวขาว ทั้งยังมีใยอาหาร วิตามินอี วิตามินบี1 บี2 บี6 แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม กรดอะมิโนสูงขึ้นอีกด้วย กาบาจัดเป็นสารสื่อประสาทประเภทยับยั้ง ในระบบประสาทส่วนกลาง ทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมอง ป้องกันการนอนไม่หลับและอาการกระวนกระวายใจ ช่วยรักษาความดันของเลือด ช่วยให้ร่างกายสะสมไขมันน้อยลงจากการกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต นอกจากนี้ข้าวกาบายังหุงง่าย มีเนื้อสัมผัสนุ่ม รับประทานง่ายกว่าข้าวกล้องธรรมดา หากการรับประทานข้าวกล้องดูเป็นเรื่องยากสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคย อาจเริ่มจากข้าวกาบาก่อนก็ช่วยได้ ข้าวนึ่ง คือข้าวที่ได้จากการสีข้าวเปลือกที่ผ่านการแช่น้ำ นึ่งและอบแห้ง ผลดีของการทำข้าวนึ่งคือลดปริมาณข้าวหักระหว่างการขัดสี เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ เช่นวิตามินบี และแร่ธาตุบางชนิดซึมเข้าสู่เมล็ดข้าวขณะแช่ข้าวเปลือก ข้าวนึ่งมีลักษณะร่วนแข็งจึงนิยมกันแถบอินเดีย แอฟริกา และตะวันออกกลาง แม้ว่าข้าวนึ่งเป็นข้าวที่ผ่านการขัดสี แต่ก็มีคุณค่าอาหารมากกว่าข้าวขาว ข้าวฮาง หรือข้าวหอมทอง เป็นข้าวนึ่งชนิดหนึ่งที่ทำจากข้าวขาวดอกมะลิ 105 หรือข้าวเหนียว นิยมทำกันในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเฉพาะจังหวัดสกลนคร ข้าวก่ำ เป็นข้าวเหนียวดำที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีคุณค่าโภชนาการมาก ข้าวโภชนาการสูง ได้แก่ ข้าวเจ้าหอมนิล ข้าวธาตุเหล็กสูง ข้าวดัชนีน้ำตาลต่ำ ข้าวที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ข้าวแต่ละพันธุ์ต่างก็มีความเหมาะสมกับการใช้ประโยชน์ทางโภชนาการที่จำเพาะ  
ข้าวรวมมิตร เป็นความฉลาดของผู้ผลิตที่นำข้าวชนิดต่างๆ มาผสมกัน เช่น ข้าว 5 สี ประกอบไปด้วยข้าวกล้อง ข้าวสีแดง ข้าวสีม่วง ข้าวหอมนิลและข้าวเหนียวดำ การผสมข้าวกล้องผสมกับข้าวสาร การผสมข้าวกล้องผสมธัญพืชอื่น เช่น ถั่ว งา เป็นต้น เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารและจุดขายของผลิตภัณฑ์นั่นเอง แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดควรเลือกข้าวกล้องที่มีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดติดอยู่ อันเป็นส่วนที่มีคุณค่าโภชนาการสูง

ข้าวกล้องอาจมีราคาแพงกว่าข้าวขาว ทั้งๆ ที่ผ่านการกะเทาะเปลือกอย่างเดียว ไม่ต้องใช้เครื่องขัดขาว ซึ่งนั่นก็เป็นเพราะกลุ่มผู้บริโภคข้าวกล้องยังน้อย จึงทำให้มีราคาสูง ในอนาคตหากเราหันมากินข้าวกล้องกันมากขึ้น ราคาก็อาจถูกลง  และถ้าลองรับประทานข้างกล้องเป็นประจำ เราก็จะพบว่าข้าวกล้องอร่อยกว่าข้าวขาว โดยเฉพาะความกรุบกรอบ และเนื้อสัมผัสของข้าวเวลาเคี้ยว แถมยังมีคุณค่าอัดแน่นเต็มเมล็ด

อาจารย์พิมพ์ลภัส บุญชู

สาขางานการตลาด