



ข้าวสี: “ข้าวดี กินเป็นยา” (2)

กินข้าวเป็นยา...สุขภาพดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

พันธุ์ข้าวไทยไม่ขัดสี

เปี่ยมคุณค่าอาหาร คนส่วนใหญ่เวลาไปซื้อข้าวถุงในซูเปอร์มาร์เก็ตก็มักจะเลือกข้าวขาว ที่หุงแล้วนุ่ม หอม อร่อยลิ้น ต่างจากข้าวที่ยังไม่ขัดสี ที่ราคาแพงกว่า แถมถ้าหุงไม่เป็นก็จะแข็ง ทานไม่อร่อย ทั้ง ๆ ที่ทุกคนก็รู้ดีอยู่แล้วว่า ข้าวขัดสีคือข้าวที่หมดประโยชน์สำคัญมากมายจากการขัดเอาสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพออกไป

สำหรับข้าวมีสีเหล่านี้ ส่วนใหญ่จะเป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองที่ล้วนมีความสำคัญในตัวของมันเอง และข้าวสายพันธุ์ที่มีสีเข้ม แดงบ้าง ดำบ้างนั้น ล้วนเป็นแหล่งสะสมสารอาหารและยาป้องกันรักษาโรคชั้นเยี่ยมที่มีมากกว่าข้าวขาวราว 2-3 เท่า สายพันธุ์ที่พบเห็นได้บ่อยคือ ข้าวกล้องข้าวมันปู ซึ่งมีสีแดง และ ข้าวดำ ข้าวก่ำ เป็นข้าวเหนียวสีดำที่นิยมนำไปทำขนมหวานพวกเปียกข้าว หรือข้าวเหนียวมูล รวมทั้งข้าวหอมนิล ข้าวเหนียวกัญญา ต่อมาภาครัฐและเอกชนที่ให้ความสำคัญจึงต่อการพัฒนาพันธุ์ข้าวมีสีทั้งหลาย กลายเป็นพันธุ์ข้าวใหม่ ๆ ขึ้นมา โดยปรับปรุงพันธุ์ข้าวให้มีโภชนาการสูง เพื่อให้ข้าวนั้นมีคุณค่าในการบำบัดและป้องกันโรคไปพร้อมเลย

ใครไม่อยากจะ

ข้าวหน่วยเชื้อ

ขอแนะนำให้กินข้าวเป็นยา ชาวนครศรีธรรมราชโชคดีที่ได้กินข้าว พันธุ์ข้าวพื้นเมืองที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เนื่องจากมีวิตามินอีสูงกว่าข้าวทั่วไปถึง 22 เท่า วิตามินอีทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ลดอาการโรคหัวใจวาย เสริมระบบภูมิคุ้มกัน บำรุงผิวให้สดใส และทำให้แผลเป็นหายเร็วขึ้น แล้วยังมีธาตุเหล็กช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง และช่วยสร้างเม็ดเลือด แดงมีสารกาบา ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย



สำหรับคนที่นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ควรกินข้าวเหนียวกำใหญ่ หรือข้าวเหนียวนางหก

เพราะเป็นพันธุ์ข้าวที่มี “เบต้าแคโรทีน” ในสัดส่วนที่สูงมาก ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันสายตาเสื่อมก่อนวัยอันควร นอกจากนี้ข้าวเหนียวกำใหญ่ ข้าวเหนียวกำน้อย ยังมีสารอาหารประเภทลูทีนและซีแซนทีนในปริมาณมาก ช่วยป้องกันภาวะเสื่อมของจอตาและจอประสาทตาเสื่อมอย่างเฉียบพลันได้ รวมทั้งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่างๆ



โฟเลต (Folic acid) เป็นสารอาหารอีกชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย หากร่างกายมนุษย์ได้รับสารโฟเลตไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดอาการหลงลืมในผู้สูงอายุ สำหรับ **สตรีมีครรภ์** หากได้รับสารโฟเลตไม่เพียงพอ เสี่ยงเกิดโรคปากแหว่ง เพดานโหว่ในทารกแรกเกิด ทั้งนี้ คนไทยควรได้รับโฟเลต 400 ไมโครกรัม ต่อวัน วิธีที่ง่ายที่สุดคือ หันมาบริโภคข้าวพื้นเมือง ที่มีโฟเลตสูง ได้แก่ **ข้าวเจ้าเหลือง** (สีน้ำตาลเข้ม) มีโฟเลตสูงถึง 116.47 ไมโครกรัม ต่อ 100กรัม รองลงมาคือ ข้าวเจ้ามะลิดำ ข้าวเหนียวลำตาล ข้าวเหนียวป่องแก้ว ข้าวเหนียวสันปลาหลด ข้าวเหนียวขาวใหญ่ และข้าวเจ้ามะลิแดง



นักกีฬาที่ต้องการได้ปร่างกายก่อนลงแข่งขัน หรือผู้ที่มีร่างกายอ่อนเพลีย

ควรหาข้าวเหนียวมาบริโภค โดยเฉพาะ **ข้าวเหนียวป่องแก้ว ข้าวเหนียวขาวใหญ่ ข้าวเหนียวอินกาฬสินธุ์ ข้าวมะลิดำ** ฯลฯ เพราะข้าวกลุ่มนี้ เพราะเป็นอาหารที่ให้พลังงานอย่างรวดเร็ว เหมาะกับผู้ที่ใช้กำลัง ในอนาคตข้าวกลุ่มนี้ มีศักยภาพสูงที่จะนำมาแปรรูปเป็นเครื่องดื่มบำรุง สำหรับนักกีฬาหรือผู้ป่วยที่ต้องใช้แรงงานทันที

หนุ่มสาวรายได้ไม่ยากเป็นหมัน

ผู้ชายต้องการสังกะสีมากกว่าผู้หญิง เพราะช่วยสร้างสเปิร์ม ให้แข็งแรง ตามหลักโภชนาการ ผู้ชายควรบริโภคธาตุสังกะสี 13 มิลลิกรัม ต่อวัน ผู้หญิงต้องการ 10 มิลลิกรัม ต่อวัน โดยเลือกบริโภค

ข้าวเหนียวกำใหญ่ (ข้าวกล้อง)

มีปริมาณธาตุสังกะสีมากถึง 3.04 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม รองลงมาคือ ข้าวเหนียวแดง ข้าวหอมนิล ข้าวกำเปลือกขาว ข้าวนางหก ข้าวเจ้าเหลือง

