

# ข้าวสี: “ข้าวดี กินเป็นยา”

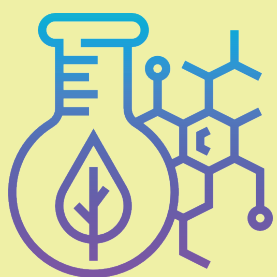
กินข้าวเป็นยา...สุขภาพดี มีชัยไปกว่าครึ่ง



**เมื่อเราพูดถึงข้าวสี** ความหมายคือข้าวกล้องเพราะสารสีคือรงควัตถุ (Pigments) ที่ถูกผลิตจากต้นข้าว ตามธรรมชาติ และอาจจะสะสมอยู่ตามส่วนบนดิน โดยเฉพาะเมล็ดที่รำข้าว รำข้าวเป็นเนื้อเยื่อต่างๆ ที่ห่อหุ้มเมล็ดข้าวที่มีส่วนที่สะสมแป้ง และส่วนจมูกข้าวอันเป็นจุดเจริญของต้นอ่อนอยู่ ปัจจุบันผู้บริโภคนิยมบริโภคข้าวขัดสี ซึ่งเป็นส่วนของเมล็ดที่สะสมแป้ง ส่วนรำข้าวส่วนใหญ่มักถูกนำไปสกัดน้ำมัน หรือนำไปผสมอาหารสัตว์ รำข้าวมีอยู่ 3 ชนิด คือ สีน้ำตาล, สีแดงและสีม่วง-ดำ

รำข้าวที่มีสีแดงมีรงควัตถุสีแดงอิฐ (cyaniding-3-glucoside)

ส่วนรำข้าวที่มีสีม่วง-ดำประกอบด้วยรงควัตถุสีแดง-น้ำเงิน (delphinidin-3-glucoside)



**สารรงควัตถุ (Pigment)** คือ สารที่ทำให้เกิดสี ช่วยในการป้องกันไม่ให้สารอาหารในข้าวถูกทำให้ลดลงโดยรังสี UV โดยเฉพาะสารที่มีความไวต่อแสง เช่น เบต้าแคโรทีนและลูทีน ซึ่งไม่สามารถพบได้ในข้าวขาวทั่วไป พบสารต้านมะเร็งมากกว่าข้าวกล้องมากกว่า 3-10 เท่า เช่น Polyphenol, Tannin และ Catechin

**โปรตีน** ในข้าวสีนั้นก็มากกว่าข้าวกล้องทั่วไป Amino Acid, Lysine และ Methionine มีโปรตีนที่ต้านอนุมูลอิสระสูง หากผ่านกระบวนการย่อยผ่าน Enzyme ทำให้เกิดโปรตีนสายสั้นที่ไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ (Gluten free) และ พบว่าวิตามิน B ในข้าวสีนั้นมีมากกว่าข้าวขาว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง B9 (Folate) ทำให้ได้รับสารต่อต้านอนุมูลอิสระมากกว่า เพราะได้ทั้งจากกลุ่มที่ละลายในน้ำและน้ำมัน



น้ำมันรำข้าวหีบเย็น ความพิเศษของมันคือ มีรงควัตถุบางชนิดละลายอยู่ ทำให้น้ำมันมีสีเขียวเข้ม น้ำมันรำข้าวมีส่วนของไขมันอยู่ ที่เรียกว่า phospholipid ที่มีผลต่อการพัฒนาความฉ่ำไวสมอง



**เครื่องสำอาง** ที่ทำมาจากข้าวสีนั้นช่วยในการยับยั้งการเกิด Melanin ที่ทำให้เกิดสีผิว เนื่องจากมีสาร oryzamide ที่เกิดจากการหีบเย็น นอกจากนี้ยังพบสารสำคัญในส่วน phytosterol ในระดับสูงคือ g-oryzanol, CoQ10, Triterpene (lupeol) ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ช่วยยับยั้งการอักเสบภายในเนื้อเยื่อในปริมาณที่สูงและเป็นสารต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง และหลอดเลือดอุดตัน

ข้าวกล้องสียังสามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ทางอาหาร นอกจากจะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ยังมีกากใยอาหารสูง จึงสามารถพูดได้ว่า “ข้าวสีนั้นสุขภาพได้ตั้งแต่ภายในถึงภายนอก”