ข้าวกล้อง vs ข้าวซ้อมมือ แตกต่างกันอย่างไร?

ตาม พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

ข้าวกล้อง

(น.) ข้าวที่ตำหรือสี
เอาเปลือกออกครั้งแรก
ยังมีจมูกข้าว
และเยื่อสีแดง ๆ
หุ้มเมล็ดข้าวอยู่.

ข้าวซ้อมมือ

(น.) ข้าวกล้อง
ที่นำมาตำ
เยื่อรำจะหลุดไป
เหลือแต่เมล็ดข้าว

ข้าวกล้อง

ข้าวที่สีเอาเปลือกออกหรือผ่านขั้นตอนการสีเพียงครั้งเดียว โดยที่จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวยังอยู่ ลักษณะของข้าวกล้องจะมีสีน้ำตาลอ่อน ซึ่งจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดเป็นส่วนที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง นอกจากนั้นข้าวกล้องยังมีเส้นใยอาหาร ที่ช่วยป้องกันการดูดซึมไขมันชนิดอิ่มตัว สารอาหารในข้าวกล้องที่ประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานดีขึ้น

ข้าวซ้อมมือ

ข้าวกล้องที่นำมาผ่านกระบวนการขัดสีเพิ่มขึ้น เพื่อขัดเอาเยื่อหุ้มเมล็ดออกไปเพียงบางส่วน ซึ่งจุดประสงค์หลักก็เพื่อให้ข้าวที่หุงสุกแล้วมีความนุ่ม ทานง่ายขึ้น คุณค่าทางโภชนาการยังอยู่ครบ เว้นแต่เส้นใยอาหารและเกลือแร่บางส่วนอาจสูญเสียไปบ้าง

ข้าวกล้อง แตกต่างจากข้าวซ้อมมืออย่างไร?

จากความหมายของข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือที่กล่าวมา จะเห็นว่ามีความแตกต่างกันน้อยมาก เพราะข้าวซ้อมมือก็คือการนำข้าวกล้องมาขัดสีเพิ่มขึ้น เนื่องจากข้าวกล้องที่นำมาบริโภคจะมีข้อด้อยคือแข็งและหุงสุกยาก การนำมาทานส่วนใหญ่จะผสมรวมกับข้าวขาวทั่วไปในอัตราส่วน ข้าวกล้อง 1 ส่วน ผสมกับข้าวขัดขาวทั่วไป 2 ส่วน

ส่วนข้าวซ้อมมือ ที่เกิดจากการนำข้าวกล้องมาขัดสีเพิ่มขึ้น ก็เพื่อให้ข้าวมีความนุ่มและทานง่ายขึ้น สามารถหุงข้าวซ้อมมือทานแทนข้าวขัดขาว ได้เลยโดยไม่ต้องนำมาผสมกับข้าวขัดขาวเหมือนกับข้าวกล้อง ดังนั้นข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือจึงไม่ใช่ข้าวชนิดเดียวกัน แต่มีคุณค่าทางโภชนาการหรือดีต่อสุขภาพเช่นเดียวกัน

ในอดีตข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือก็คือข้าวทุกสายพันธุ์ที่นำมาสีเพียงครั้งเดียวเพื่อให้เป็นข้าวกล้อง และนำมาตำด้วยมือเพื่อให้ได้ข้าวซ้อมมือ ต่อมาข้าวซ้อมมือก็คือการนำข้าวกล้องมาขัดสีเพิ่ม แต่ในปัจจุบันมีการปรับปรุงและพัฒนาพันธุ์ข้าวโดยการผสมข้ามสายพันธุ์ ทำให้เกิดพันธุ์ข้าวใหม่ๆ และทำให้ได้ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือที่มีความหอม นุ่มอร่อยมากขึ้น

ที่มา :: ข้าวกล้องแตกต่างจากข้าวซ้อมมืออย่างไร “https://ricedee.com”

ศูนย์วิจัยข้าวล้านนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
239 ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทรศัพท์ 053-944911
แฟกซ์ 053-944912