

## เปิดสูตรน้ำข้าวกล้องงอกขึ้นโต๊ะเสวย "ในหลวง"

นำเสนอเมื่อ : 17 ส.ค. 2552

สำนักพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่(มช.) เผยสูตรน้ำข้าวกล้องงอกขึ้นโต๊ะเสวยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ชาวบ้านทำกินเองได้ง่ายราคาไม่แพง สารอาหารครบถ้วน เผยคนไทยไม่รู้วิธีการหุงข้าวที่ได้คุณค่าทางโภชนาการ



### \*\*รู้จักการผลิตน้ำข้าวกล้องงอก

ข้าวกล้อง หรือผลิตภัณฑ์จากข้าวกล้องแทนข้าวขาว(ข้าวสาร) เนื่องจากข้าวกล้องผ่านกรรมวิธีการสีเพียงครั้งเดียวเพื่อเอาเปลือก(แกลบ)ออกไป ทำให้ข้าวที่เหลือยังมีจมูกข้าว และเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว(รำ)อยู่ครบถ้วน ซึ่งจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวนี้ ล้วนอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใยอาหาร จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าข้าวประเภทอื่นๆ

ข้าวกล้องที่ไม่ได้ผ่านการถนอมคุณค่าอย่างถูกหลักวิชาการ หลังจากกะเทาะเปลือกแล้ว จะเสื่อมสภาพลงทุกๆ วินาทีไม่ว่าจะบรรจุในภาชนะพิเศษสุญญากาศ หรือไม่ก็ตาม สาเหตุจากเอนไซม์ไลเปส ในข้าวกล้องจะไปย่อยกรดไขมัน มีผลให้กรดไขมันที่มีในข้าวกล้องเสื่อมสภาพลง จนมีกลิ่นเหม็นหืนในที่สุด นอกจากนี้ปฏิกิริยายังก่อให้เกิดปัญหาอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ร่างกายด้วย

ส่วนข้าวกล้องงอก ถือเป็นนวัตกรรมหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยม เนื่องจากเป็นข้าวกล้องที่ต้องผ่านกระบวนการงอกตามปกติ ในข้าวกล้องจะมีสารอาหาร จำนวนมาก เช่น ใยอาหาร กรดไฟติก วิตามินซี วิตามินอี และสารกาบา ซึ่งช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ช่วยคุมเบาหวาน เป็นต้น

เมื่อนำข้าวกล้องมาแช่น้ำทำให้งอก จะทำให้ข้าวกล้องมีสารอาหารเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะสารกาบา นอกจากนี้ได้ประโยชน์จากปริมาณสารอาหารสูงขึ้นอยู่แล้ว ยังทำให้ข้าวกล้องงอกที่หุงสุก มีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่มรับประทานได้ง่ายกว่าข้าวกล้องธรรมดา จึงง่ายแก่การหุงรับประทานได้โดยไม่ต้องผสมกับข้าวขาว

### \*\*ประโยชน์จากข้าวกล้องงอก

จากการศึกษาทางกายภาพและทางชีวเคมีพบว่า เมล็ดข้าว ประกอบด้วยเปลือกหุ้มเมล็ด หรือแกลบ ซึ่งจะหุ้มข้าวกล้อง ในเมล็ดข้าวกล้องประกอบด้วย จมูกข้าว หรือ คัพภะ รำข้าว(เยื่อหุ้มเมล็ด) และเมล็ดข้าวขาวหรือเมล็ดข้าวสาร สารอาหารในเมล็ดข้าวประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต เป็นส่วนประกอบหลัก โดยมีโปรตีน วิตามินบี วิตามินอี และแร่ธาตุ ที่แยกไปอยู่ในส่วนต่างๆของเมล็ดข้าว นอกจากนี้ยังพบสารอาหารประเภทไขมัน ที่พบได้ในรำข้าวเป็นส่วนใหญ่



ข้าวเมื่ออยู่ในสภาวะที่มีการเจริญเติบโตจะมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี การเปลี่ยนแปลงจะเริ่มขึ้นเมื่อน้ำได้แทรกเข้าไปในเมล็ดข้าว โดยจะกระตุ้นให้เอนไซม์ภายในเมล็ดข้าวเกิดการทำงาน เมื่อเมล็ดข้าวเริ่มงอก สารอาหารที่ถูกเก็บไว้ในเมล็ดข้าวก็จะถูกย่อยสลายไปตามกระบวนการทางชีวเคมี จนเกิดเป็นสารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเล็กลง และน้ำตาลรีดิวซ์ นอกจากนี้โปรตีนภายในเมล็ดข้าวก็จะถูกย่อยให้เกิดเป็น กรดอะมิโนและเปปไทด์ รวมทั้งยังพบการสะสมสารเคมีสำคัญ เช่น แกมมาอะมิโนบิวทิริกแอซิด หรือ ที่รู้จักกันว่า สารกาบา หรือ GABA และโดยเฉพาะสารแกมมาอะมิโนบิวทิริกแอซิด หรือ ที่รู้จักกันว่า สารกาบา หรือ GABA

**สารกาบาเป็นกรดอะมิโน จากกระบวนการ decarboxylation ของกรดกลูตาเมต**  
กรดนี้มีความสำคัญในการทำหน้าที่ สารสื่อประสาท ในระบบประสาทส่วนกลางและสารกาบา ยังเป็นสารสื่อประสาทประเภทสารยับยั้ง โดยจะทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมองที่ได้รับการกระตุ้น ช่วยทำให้สมองผ่อนคลาย และนอนหลับสบาย อีกทั้งยังทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นต่อมไพธู ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต ทำให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับและเกิดสาร lipotropic ป้องกันการสะสมไขมัน

จากการศึกษาและวิจัยพบว่า การบริโภคข้าวกล้องงอก ที่มีสารกาบามากกว่าข้าวกล้องปกติ 15 เท่า จะสามารถป้องกันการทำลายสมอง เนื่องจากสารเบตาอามิโนลอยด์เปปไทด์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรค สมองเสื่อมความทรงจำ( อัลไซเมอร์ ) ดังนั้น จึงได้มีการนำสารกาบา มาใช้ในวงการแพทย์เพื่อการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่างๆ หลายนโรคเช่นโรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ โรคหลงผิด เป็นต้น รวมทั้งผลการวิจัยด้านสุขภาพระบุว่า ข้าวกล้องงอกที่ประกอบด้วย สารกาบา มีผลช่วยลดความดันโลหิต ลด LDL ลดอาการอัลไซเมอร์ ลดน้ำหนัก ทำให้ผิวพรรณดี และใช้บำบัดโรคเกี่ยวกับระบบประสาทส่วนกลาง

หากประชาชนสนใจที่จะซื้อให้ไปซื้อได้ที่ศูนย์ศิลปาชีพทุกสาขา โดยเฉพาะที่ศูนย์ศิลปาชีพ จ.อุบลราชธานี จะมีจำหน่ายเป็นจำนวนมาก สำหรับกระแสดังนี้ที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในเวลาอันรวดเร็ว เพราะคนไทยบริโภคข้าวมาตลอดชีวิต แต่คนไทยส่วนใหญ่ยังไม่รู้ว่าการบริโภคที่ถูกต้องจะต้องทำอย่างไรให้คุณค่าทางโภชนาการ และสารอาหารยังอยู่ครบถ้วน โดยเฉพาะในข้าวกล้อง ซึ่งยังมีจมูกข้าว และเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวที่เป็นสีน้ำตาลและสีแดง จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วน ทั้งวิตามิน เกลือแร่ และแคลเซียม



### **\*\*วิธีทำน้ำข้าวกล้องงอกอย่างง่าย\***

เริ่มจากเมล็ดข้าวกล้องใหม่ 100 กรัม หรือ 1 ชีด จะต้องล้างน้ำล้างเอากรวดทรายออกก่อนหนึ่งครั้ง แล้วนำไปแช่น้ำประมาณ 1 ลิตร ทั้งไว้ประมาณ 5-6 ชม. ก็จะเกิดเป็นตุ่มงอกสีขาวขึ้นมาที่เมล็ดข้าวพอมองเห็น จากนั้นให้เอาขึ้นมาล้างให้แห้ง แล้วนำไปต้มในไฟปานกลางให้เดือด แต่อย่าให้เดือดมาก เพราะการอมมากเกินไป สารกาบาจะถูกทำลายมาก หากเดือดพอดีให้เคี่ยวไปสัก 15-20 นาที สารกาบาจะยังอยู่ในข้าวถึง 70 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นปริมาณเพียงพอต่อร่างกาย

เสร็จแล้วใช้ผ้าขาวบาง หรือกระชอน กรองน้ำออกมาดื่ม เพิ่มรสชาติโดยโรยเกลือป่นให้ออกเค็มเล็กน้อย ก็จะเพิ่มความอร่อย นอกจากความหอมหวานที่มีอยู่ในน้ำข้าวกล้องงอกแล้ว **ทั้งหมดนี้เป็นสูตรที่ศูนย์วิจัยพันธุ์ข้าวปทุมธานี ทำเพื่อทดลองๆ ถวายในหลวง ทุก 3 วัน** ส่วนการหุงข้าวกล้องให้ใครรสชาติอร่อย นุ่มลิ้น จะต้องนำข้าวกล้องไปแช่น้ำสัก 1 ชั่วโมง ให้เมล็ดข้าวบานออกเล็กน้อยก็หุงได้ทันที จะทำให้เมล็ดข้าวนุ่ม นุ่มลิ้นรับประทานมาก การหุงข้าว จะทำให้สารกาบาถูกทำลายไปประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ แต่กาบาที่เหลือก็เพียงพอต่อร่างกายที่จะต้องบริโภคทุกวันอยู่แล้ว แต่ถาเราทำน้ำข้าวกล้องงอกขึ้นมา จะเพิ่มคุณค่าสารอาหารขึ้นอีก 10 เท่าเลยทีเดียว

### **\*\*หุงข้าวกล้องให้อร่อย นุ่มลิ้น\***

จะต้องนำข้าวกล้องไปแช่น้ำสัก 1 ชั่วโมง ให้เมล็ดข้าวบานออกเล็กน้อยก็หุงได้ทันที จะ ทำให้เมล็ดข้าวนุ่ม นุ่มลิ้นรับประทานมาก การหุงข้าว จะทำให้สารกาบาถูกทำลายไปประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ แต่กาบาที่เหลือก็เพียงพอต่อร่างกายที่จะต้องบริโภคทุกวันอยู่แล้ว แต่ถาเราทำน้ำข้าวกล้องงอกขึ้นมา จะเพิ่มคุณค่าสารอาหารขึ้นอีก 10 เท่าเลยทีเดียว

ข้อมูล : สำนักพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่