"ข้าวกล้องงอก" ช่วยให้อารมณ์ดี

นำเสนอเมื่อ : 31 ส.ค. 2551

เชื่อหรือไม่ว่าข้าวกล้องที่เราเห็นกันอยู่โดยทั่วไปนั้น เมื่อนำไปผ่านกรรมวิธีแช่น้ำให้ส่วนของจมูกข้าวงอกออกมา กลับยิ่งเพิ่มคุณค่าของข้าวให้เพิ่มขึ้นกว่าเดิม

คุณค่าที่เพิ่มนั้นก็คือสาร **กาบา หรือ GABA** (Gamma-Aminobutyric acid) ซึ่งนักวิจัยไทยได้ค้นพบนวัตกรรมใหม่ผลิตข้าวกล้องงอกออกมาระยะหนึ่งแล้ว **"กาบา" นั้นเป็นสารที่เกิดขึ้นในเมล็ดข้าวขณะที่ข้าวเริ่มงอก** แต่ก็มีรายงานว่าข้าวบริเวณจมูกข้าว ช่วงนี้จะมีสารกาบามาก และจะหายไปเมื่อข้าวสร้างใบและรากออกมา กาบาเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับการส่งสัญญาณของระบบประสาท จากประสาทต่อประสาทในสมองส่วน กลางและบริเวณประสาทตา (re-tina) มีคุณสมบัติเป็นสารที่ช่วยผ่อนคลาย ทำให้จิตใจสงบ ลดความเครียด ลดความกังวล และลดอาการชัก สารกาบายังกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต และมีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญไขมันเพื่อให้พลังงานและสร้างกล้ามเนื้ออีกด้วย

การทำข้าวกล้องงอกนั้นก็ทำได้ไม่ยาก เราสามารถคัดเลือกข้าวกล้องมาทำเองได้ด้วย โดยเครือข่ายจัดงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ

บอกวิธีการทำไว้ว่า ให้นำข้าวกล้องไปแช่น้ำ ปริมาณเท่ากับการหุงข้าวกล้องปกติ แช่น้ำไว้อย่างน้อย 4 ชั่วโมง นำไปล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างเบามือ เทข้าวลงบนผ้าสะอาดและมีความหนานุ่ม หอคลุมด้วยผ้าให้มิดชิด รดน้ำพอชุ่ม อย่าให้แฉะ แต่มีอากาศให้หายใจ และระบายอากาศทิ้งไว้ 1 วัน 1 คืน หลังจากนั้นจะเห็นว่าบริเวณจมูกข้าวมีส่วนที่ข้าวงอกออกมา สามารถนำมาหุงต้มรับประทานได้ทันที ข้าวกล้องงอกนี้สามารถเก็บใส่กล่องพลาสติกแช่เย็น เก็บไว้ได้ไม่เกิน 5 วันเพราะจะเสียความสดใหม่ อยากอารมณ์ดีก็ทดลองทำข้าวกล่องงอกตามสูตรที่ว่ามา แต่ถ้ายังไม่แน่ใจจะลองแวะไปชิมข้าวกล้องงอกกันก่อนก็ได้ ที่ **"ลานข้าวพื้นบ้าน-อาหารท้องถิ่น"** ในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 5 ซึ่งจะมีขึ้นในวันที่ 3-7 กันยายนนี้ ที่เมืองทองธานี.

ข่าวจาก หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ