

## กินข้าวอยู่ทุกวัน...ความสำคัญเป็นอย่างไร??

นำเสนอเมื่อ : 7 ม.ค. 2552

### ข้าวกล้องคืออะไร

คือข้าวที่สีเอาเปลือก (แกลบ) ออกโดยที่ยังมีจมูกข้าว และเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) อยู่ ข้าวกล้องจะมีสีน้ำตาลอ่อน ซึ่งจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวนี้มีคุณค่าอาหารที่มีประโยชน์มาก สำหรับชาวชาวที่เรากินๆ กินอยู่นั้น เป็นข้าวที่เกิดจากการขัดสีหลายๆ ครั้ง จนเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวและจมูกข้าวหลุดออกไป จนเหลือแต่เนื้อในของข้าว ข้าวกล้องบางคุณเรียกกันติดปากว่า ข้าวหอมมือหรือข้าวแดง เนื่องจากในสมัยโบราณ ชาวบ้านใช้วิธีตำข้าวกินกันเอง จึงเรียกว่า ข้าวหอมมือ แต่ปัจจุบันเราใช้เครื่องจักรสีข้าวแทน จึงเรียกข้าวที่สีเอาเปลือกออกนี้ว่า ข้าวกล้อง ข้าวกล้องมีโปรตีนประมาณ 7-12% (แล้วแต่พันธุ์ข้าว) นักคนควาชื่อ โรสเดล ( Rosedale ) ได้วิเคราะห์ว่า การขัดสีข้าวกล้องจนมีสีข้าว จะทำให้โปรตีนสูญหายไปประมาณ 30%



## ประโยชน์มากมายของการกินข้าวกล้อง

- ได้วิตามินบีรวมช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย แขน ขาไม่มีแรง ปวดกล้ามเนื้อ โรคผิวหนังบางชนิด บำรุงสมองทำให้เจริญอาหาร
  - ใต้วิตามินบี 1 ซึ่งถ้ากินเป็นประจำช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้
  - ใต้วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก
  - ใต้ออสฟอรัส ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
  - ใต้อแคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว
  - ใต้อทองแดง สร้างเม็ดเลือด และเฮโมโกลบิน
  - ใต้อธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
  - ใต้อโปรตีน ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ
  - ใต้อไขมัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ไขมันในข้าวกล้องเป็นไขมันที่ดี ไม่มีโคเลสเตอรอล
  - ใต้อไนอะซิน ช่วยระบบผิวหนังและเส้นประสาท และป้องกันโรคเพลลากรา (โรคที่เกิดจากการขาดไนอะซิน)
- จะมีอาการท้องเสีย ประสาทไหว โรคผิวหนัง)
- ใต้อคาโบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย
  - ใต้อกากอาหาร ข้าวกล้องมีกากอาหารมาก ซึ่งทำให้ท้องไม่ผูก และช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้อีกด้วย
  - ใต้อวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ในข้าวกล้องจะช่วยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

## ข้าวกล้องมีอะไรดีกว่าข้าวขาว

### ธาตุเหล็ก มีมากเป็น 2 เท่าช่วยป้องกันโลหิตจาง

- ข้าวกล้องมีวิตามินบี 1 มากกว่าข้าวขาวประมาณ 4 เท่า ถ้ากินเป็นประจำ จะป้องกันโรคเหน็บชา
  - วิตามินบี 2 มีมากจะป้องกันโรคปากนกกระจอก
  - วิตามินบีรวม มีมากกว่าจะป้องกัน และบรรเทาอาการอ่อนเพลียและขาไม่มีแรง อาการปวดแสบและเสียวในขา
- ปวดน่อง ปวดกล้ามเนื้อ ลิ้นแตกหรือมีแผล ริมฝีปากเจ็บหรือมีแผล โรคผิวหนังบางชนิด โรคปลายประสาทอักเสบ และโรคเกี่ยวกับระบบประสาทบางชนิด
- วิตามินบีรวม ยังบำรุงสมอง ทำให้เรียนเก่งขึ้นและเจริญอาหาร
  - ธาตุเหล็ก มีมากเป็น 2 เท่า ช่วยป้องกันโลหิตจาง
  - แคลเซียม มีมากกว่า ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว
  - ไขมัน มีมากกว่าให้พลังงานแก่ร่างกาย
  - กากอาหาร มีมากกว่าจะช่วยป้องกันท้องผูก และมะเร็งลำไส้ใหญ่
  - เกลือแร่และวิตามินต่างๆ ในข้าวกล้อง มีรวมกัน 20 กว่าชนิด มีหน้าที่ทำให้การทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ
  - โปรตีน มีมากกว่าช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ
  - แป้ง (คาร์โบไฮเดรต) มีน้อยกว่าข้าวขาว ช่วยลดความอ้วน ส่วนคนที่ผอมจะสมบูรณ์ขึ้น
- เนื่องจากได้รับสารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้น
- ประหยัดเงินทอง เพราะเจ็บป่วยน้อยกว่า ข้าวกล้องจะมีราคาถูกกว่า เพราะต้นทุนในการผลิตต่ำกว่า
  - มีผลทำให้สุขภาพจิตและสติปัญญาดีขึ้น เพราะสุขภาพกายดีขึ้น

### ผลเสียของการกินข้าวขาว

- โรคและอาการต่างๆ ต่อไปนี้จะลดลงมากหรือป้องกันได้ ถ้ากิน ข้าวกล้อง เป็นประจำ และกินอาหารเพียงพอและถูกหลัก
- โรคเหน็บชา เพราะขาดวิตามินบี 1 ข้าวกล้องมีวิตามินบี 1 มากกว่าข้าวขาว 385% (พบมากในประเทศที่กินข้าวขาวเป็นอาหารหลัก)
- โรคปากนกกระจอก เพราะขาดวิตามินบี 2 ข้าวกล้องมีวิตามินบี 2 มากกว่าข้าวขาว 66% (ตามชนบทมีเด็กเป็นโรคปากนกกระจอก 60%)
- โรคโลหิตจาง เพราะขาดธาตุเหล็ก เนื่องจากข้าวกล้องมีธาตุเหล็กมากกว่าข้าวขาว 2 เท่า (ประชากรไทยเป็นโรคโลหิตจาง 40%)
- โรคหัวใจเพราะภาวะบัสสาวะ (พบมากทางภาคเหนือและภาคอีสาน โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี) เกี่ยวเนื่องจากการขาดธาตุฟอสฟอรัส และอื่นๆ ซึ่งมีในข้าวกล้อง
- นอกจากนั้นฟอสฟอรัสยังช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟันอีกด้วย
- โรคท้องผูก เพราะมีกากอาหารน้อย ข้าวกล้องมีกากอาหารมากกว่า 133% (ข้าวกล้องช่วยป้องกันท้องผูก และมะเร็งลำไส้ใหญ่)
- โรคทางระบบประสาทบางชนิด และโรคปลายประสาทอักเสบ เพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งมีมากในข้าวกล้อง (วิตามินบีรวม ช่วยบำรุงสมอง ทำให้เรียนเก่งขึ้น และเจริญอาหาร)
- อารมณ์เสียง่ายกว่า หงุดหงิดเพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งเป็นวิตามินที่เสริมสร้างระบบประสาทของร่างกาย และถ้าระบบประสาทของเราไม่ดี ทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดีนัก
- เบื่ออาหาร เพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งข้าวกล้องมีมากกว่าข้าวขาว
- โรคขาดโปรตีน ข้าวกล้องมีโปรตีน ร้อยละ 7-12 (เด็กไทยประมาณร้อยละ 40-60 เป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงาน) ข้าวกล้องมีโปรตีนมากกว่าข้าวขาว 20-30%
- โรคผิวหนังบางชนิด ขาดวิตามินบีบางตัว
- อ่อนเพลีย รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ปวดเมื่อยตามตัวและขา เพราะขาดวิตามินบีรวม
- โรคชัก เนื่องจากขาดวิตามิน บี 6 ซึ่งมีมากในข้าวกล้อง
- ขาวขามีแป้ง (คาร์โบไฮเดรต) พอๆ กับข้าวกล้อง แต่มีเกลือแร่และวิตามินต่างๆ น้อยกว่าข้าวกล้อง (ในข้าวกล้องจะมีวิตามินรวมกัน 20 กว่าชนิด) ที่ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์
- จะเห็นได้ว่า ผลเสียของการกินข้าวขาวมีมาก เพราะการขัดสีส่วนที่มีคุณค่าต่อร่างกายออกไป หลายท่านอาจจะกินข้าวขาว เพราะไม่รู้ว่ามีข้าวที่มีคุณค่ามากกว่าของข้าวกล้องอยู่ จนบางคนไม่เคยรู้จักข้าวกล้องด้วยซ้ำ คนสมัยโบราณแต่ละบ้านจะตำข้าวกินเอง ซึ่งเรียกว่า ข้าวหอมมือ ซึ่งก็คือ ข้าวกล้อง คนสมัยก่อนจึงมีร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคอย่างที่คนสมัยนี้เป็นกันเท่าไร เช่น โรคเบาหวาน, หัวใจวาย, มะเร็ง ฯลฯ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ก็เพราะการกินไม่เป็น

