กินข้าวอยู่ทุกวัน...ความสำคัญเป็นอย่างไร???

นำเสนอเมื่อ : 7 ม.ค. 2552

ข้าวกล้องคืออะไร

คือข้าวที่สีเอาเปลือก (แกลบ) ออกโดยที่ยังมีจมูกข้าว และเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) อยู่ ข้าวกล้องจะมีสีน้ำตาลอ่อน ซึ่งจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดขาวนี้มีคุณค่าอาหารที่มีประโยชน์มาก สำหรับข้าวขาวที่เรากินๆ กันอยู่นั้น เป็นข้าวที่เกิดจากการขัดสีหลายๆ ครั้ง จนเยื่อหุ้มเมล็ดขาวและจมูกขาวหลุดออกไป จนเหลือแต่เนื้อในของขาว ข้าวกลองบางคนเรียกกันติดปากว่า ข้าวซอมมือหรือข้าวแดง เนื่องจากในสมัยโบราณ ชาวบ้านใช้วิธีตำข้าวกินกันเอง จึงเรียกว่า ข้าวซอมมือ แต่ปัจจุบันเราใช้เครื่องจักรสีข้าวแทน จึงเรียกข้าวที่สีเอาเปลือกออกนี้ว่า ข้าวกลอง ข้าวกลองมีโปรตีนประมาณ 7-12% (แล้วแต่พันธุ์ข้าว) นักคนควาชื่อ โรสเดล (Rosedale) ได้วิเคราะห์ว่า การขัดสีข้าวกลองจนมีสีขาว จะทำให้โปรตีนสูญหายไปประมาณ 30%



ประโยชน์มากมายของการกินข้าวกล้อง

• ได้วิตามินบีรวมช่วยป้องกันและบรรเทาอาหารอ่อนเพลีย แขน ขาไม่มีแรง ปวดกล้ามเนื้อ โรคผิวหนังบางชนิด บำรุงสมองทำให้เจริญอาหาร
ได้วิตามินบี 1 ซึ่งถ้ากินเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้
ได้วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก
ได้ฟอสฟอรัส ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
ได้แคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว
ได้ทองแดง สร้างเม็ดโลหิต และฮอโมโกลบิน
ได้ธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
ได้โปรตีน ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ
ได้ไขมัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ไขมันในข้าวกล้องเป็นไขมันที่ดี ไม่มีโคเรสเตอรอล
• ได้ไนอะซิน ช่วยระบบผิวหนังและเส้นประสาท และป้องกันโรคเพลลากรา (โรคที่เกิดจากการขาดไนอะซิน จะมีอาการท้องเสีย ประสาทไหว โรคผิวหนัง)
ได้คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย
ได้กากอาหาร ข้าวกล้องมีกากอาหารมาก ซึ่งจะทำให้ท้องไม่ผูก และช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้อีกด้วย
วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ 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 จะทำให้กระดูกแข็งแรง 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 ต่อไปนี้ จะลดลงมากหรือป้องกันได้ ถ้ากิน ข้าวกล้อง เป็นประจำ และกินอาหารเพียงพอและถูกหลัก

• โรคเหน็บชา เพราะขาดวิตามิน-บี 1 ข้าวกล้องมีวิตามิน-บี 1 มากกว่าข้าวขาว 385% (พบมากในประเทศที่กินข้าวขาวเป็นอาหารหลัก)
• โรคปากนกกระจอก เพราะขาดวิตามิน-บี 2 ข้าวกล้องมีวิตามิน-บี 2 มากกว่าข้าวขาว 66% (ตามชนบทมีเด็กเป็นโรคปากนกกระจอก 60%)
• โรคโลหิตจาง เพราะขาดธาตุเหล็ก เนื่องจากข้าวกล้องมีธาตุเหล็กมากกว่าข้าวขาว 2 เท่า (ประชากรไทยเป็นโรคโลหิตจาง 40%)
• โรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ (พบมากทางภาคเหนือและภาคอีสาน โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี) เกี่ยวเนื่องจากมาจากการขาดธาตุฟอสฟอรัส และอื่นๆ ซึ่งมีในข้าวกล้อง
นอกจากนั้นฟอสฟอรัสยังช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟันอีกด้วย
• โรคท้องผูก เพราะมีกากอาหารน้อย ข้าวกล้องมีกากอาหารมากกว่า 133% (ข้าวกล้องช่วยป้องกันท้องผูกและมะเร็งลำไส้ใหญ่)
• 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
ออนพลีย รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ปวดเมื่อยตามตัวและขา เพราะขาดวิตามินบีรวม
โรคชัก เนื่องจากขาดวิตามิน บี 6 ซึ่งมีมากในข้าวกล้อง
• ข้าวขาวมีแป้ง (คาร์โบไฮเดรต) พอๆ กับข้าวกล้อง แต่มีเกลือแร่และวิตามินต่างๆ น้อยกว่าข้าวกล้อง (ในข้าวกล้องจะมีวิตามินรวมกัน 20 กว่าชนิด) ที่ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์

จะเห็นได้ว่า ผลเสียของการกินข้าวขาวมีมาก เพราะการขัดสีส่วนที่มีคุณค่าต่อร่างกายออกไป หลายท่านอาจจะกินข้าวขาวเพราะไม่รู้ว่ายังมีข้าวที่มีคุณค่ามากอย่างข้าวกล้องอยู่ จนบางคนไม่เคยรู้จักข้าวกล้องด้วยซ้ำ คนสมัยโบราณแต่ละบ้านจะตำข้าวกินเอง ซึ่งเรียกว่า ข้าวซ้อมมือ ซึ่งก็คือ ข้าวกล้อง คนสมัยก่อนจึงมีร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคอย่างที่คนสมัยนี้เป็นกันเทาไร เช่น โรคเบาหวาน, หัวใจวาย, มะเร็ง ฯลฯ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ก็เพราะการกินไม่เป็น

mcot.net