รำข้าว คืออะไร ใช้ทำอะไรได้บ้าง

นำเสนอเมื่อ : 21 มี.ค. 2557

รำข้าวมีคุณค่าทางอาหารประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน ใยอาหาร เถ้า วิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ ปัจจุบันมีการนำรำข้าวมาใช้ประโยชน์ เช่น น้ำมันรำข้าว

รำข้าว คือ ส่วนที่ได้จากการขัดข้าวกล้องให้เป็นข้าวสาร ซึ่งประกอบด้วยชั้นเยื่อหุ้มเมล็ด และคัพภะเป็นส่วนใหญ่ ได้มาจากกระบวนการสีข้าว โดยทั่วไปจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ รำหยาบ ซึ่งได้จากการขัดผิวเมล็ดข้าวกล้อง และรำละเอียด ได้จากการขัดขาวและขัดมัน รำข้าวมีคุณค่าทางอาหารประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน ใยอาหาร เถ้า วิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ

ปัจจุบันมีการนำรำข้าวมาใช้ประโยชน์ เช่น น้ำมันรำข้าว เป็นน้ำมันสำหรับบริโภคที่มีคุณภาพดี จัดเป็นน้ำมันบริโภคที่มีคุณภาพ มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว 77% เป็นกรดไขมันที่จำเป็น 31.7% เป็นแหล่งของวิตามินอี มีสมบัติเป็นสารกันหืน ช่วยเร่งการเจริญเติบโตรวมทั้งช่วยให้ระบบการหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น น้ำมันรำข้าว เมื่อนำมาปรับปรุงคุณสมบัติด้วยกระบวนการเคมีฟิสิกส์ สามารถผลิตเป็นกะทิแปลงไขมัน ผลิตสบู่และเนยขาวอเนกประสงค์ได้.

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์