"กาบา (GABA)" สารอาหารในเมล็ดข้าว

นำเสนอเมื่อ : 16 มิ.ย. 2557

‘กาบา’ สารอาหารในเมล็ดข้าว

กาบา เป็นสารที่ส่งสัญญาณประสาท โดยส่งต่อสัญญาณ ประสาทชนิดหนึ่ง ไปยังประสาทอื่น ๆ ต่อเนื่องไป กาบากระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมน เร่งการเจริญเติบโตออกมา กาบา สารที่ช่วยผ่อนคลาย ทำให้จิตใจสงบ

GABA หรือ กาบา หรือ Gamma Amino Butyric Acid
เป็นสารที่เกิดขึ้นเป็นส่วนประกอบของเมล็ดข้าว และเกิดในภาวะที่ข้าวกำลังงอก แตกตุ่มรากข้าวสีขาว ความงอกของเมล็ดข้าว ช่วงนี้ข้าวจะสร้างสาร GABA ออกมาและหายไปเมื่อข้าวสร้างใบ สร้างรากออกมา กาบา เป็นสารที่ส่งสัญญาณประสาท โดยส่งต่อสัญญาณ ประสาทชนิดหนึ่ง ไปยังประสาทอื่น ๆ ต่อเนื่องไป กาบากระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมน เร่งการเจริญเติบโตออกมา กาบา สารที่ช่วยผ่อนคลาย ทำให้จิตใจสงบ คลายความเครียดของกล้ามเนื้อ ลดความเครียด เร่งการทำงานของสมอง ป้องกันอาการปวดหัว หรือ อาการซึมเศร้า มีผลต่อการป้องกันความเสื่อมของสมอง กาบา
มีบทบาทที่สำคัญในการเผาผลาญไขมันเพื่อให้พลังงานและสร้างกล้ามเนื้อ
ร่างกายจะสร้างฮอร์โมนชนิดนี้ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้แก่ มีไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ขอบคุณข้อมูลจาก http://thai-rice.exteen.com