

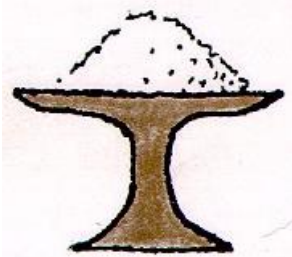
ท่านรู้จักข้าวกล้องดีหรือยัง?

ข้าวกล้อง เป็นอาหารธรรมชาติที่ถือได้ว่าเป็นอาหารอายุวัฒนะได้ เนื่องจากมีวิตามินเกลือแร่ และสารอื่น ๆ ที่ร่างกายต้องการมากกว่า 20 ชนิด

ข้าวกล้อง มีสีน้ำตาลอ่อน เป็นข้าวที่ ถูกขัดสีเพียงครั้งเดียว เพื่อเอาเปลือก (แกลบ) ออก จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวซึ่งเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่มีคุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายสูงยังคงอยู่



ส่วน **ข้าวขาว** ที่เราบริโภคกัน เป็นข้าวที่ ถูกขัดสีหลายครั้ง จนเหลือแต่เนื้อข้าวสีขาวที่แทบจะหาคุณค่าและประโยชน์อะไรไม่ได้ นอกจากแป้ง



ซึ่งเรากินเคยและติดใจในความนุ่มและสีขาวบริสุทธิ์น่ากิน จนมองข้ามคุณค่ามหาศาลของข้าวกล้องไป

ข้าวกล้อง สามารถนำมาทำอาหารคาว – หวาน และอาหารว่างได้หลายชนิด โดยใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาว ในอาหารที่มีข้าวขาวและแป้ง ข้าวเจ้าเป็นส่วนประกอบ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ข้าวผัด ข้าวยำ ข้าวหมก ข้าวมันปู ข้าวตุ๋น ขนมเปียกปูน ขนมกล้วย ข้าวลอย ขนมครก และข้าวเกรียบ เป็นต้น

คุณค่าทางอาหารและยา

ข้าวกล้อง มีคุณค่าทางอาหารที่สำคัญหลายอย่าง ได้แก่

1. **คาร์โบไฮเดรต** ให้พลังงานแก่ร่างกาย
2. **โปรตีน** ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
3. **ไขมันชนิดที่ไม่อิ่มตัว** ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
4. **เส้นใย** ช่วยเพิ่มกากอาหารทำให้ขับถ่ายสะดวก ป้องกันอาการท้องผูกและการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่
5. **วิตามินบี 1 (Thiamin)** ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ช่วยการทำงานของระบบประสาท เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ



6. **วิตามินบี2 (Riboflavin)** ช่วย ป้องกัน โรคปากนกกระจอก ช่วยเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน
7. **ไนอาซิน (Niacin)** ช่วยในการทำงานของระบบผิวหนังและระบบประสาท



8. **แคลเซียม-ฟอสฟอรัส** บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรงและธาตุเหล็ก จะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง

จมูกข้าว มีวิตามินอี ซีลีเนียมและแมกนีเซียม ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้วิตามินอี ยัง มีส่วนช่วยชะลอความแก่และซีลีเนียมช่วยป้องกันโรคมะเร็งอีกด้วย

วิธีหุงข้าวเพื่อสงวนคุณค่าอาหาร

- เก็บกากและสิ่งสกปรกออกก่อนชามข้าว
- การชามข้าว ควรชามครั้งเดียว
- การชามข้าว ควรใช้น้ำน้อยๆ ชามเบาๆ และเร็วเพราะวิตามินบีละลายในน้ำได้ ต้องหุงข้าวไม่เช็ดน้ำหรือเทน้ำทิ้ง

หมายเหตุ

- การเก็บข้าวกล้อง ไม่ควรเก็บข้าวสารไว้นานเกินไป ข้าวสารจะเก่าและมีแมลง คุณภาพจะด้อยลง (ใส่ใบมะกรูดเอาไว้จะช่วยกันได้)
- เวลาหุงข้าวกล้อง อาจจะต้องเติมน้ำมากกว่าปกติแล้วแต่ชนิดของข้าว และอาจใช้เวลา นานกว่าปกติเล็กน้อย
- โปรดอย่าเข้าใจผิดว่า ข้าวกล้องย่อยยากกว่าข้าวขาว (ข้าวกล้องไม่ได้ย่อยยากกว่าเนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่าง ๆ)



ข้าวกล้องอบเผือก

เครื่องปรุง

1. ข้าวกล้อง 1 ½ ถ้วย
2. เนย 2 ช้อนโต๊ะ
3. เห็ดหอม 2 ดอก
4. เกลือ พอประมาณ
5. พริกไทย พอประมาณ
6. น้ำซूप 2 ถ้วยตวง



เครื่องสำหรับรดหน้าข้าว

1. น้ำมันพืช เกลือ และพริกไทย พอประมาณ
2. กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
3. หมูหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ (หมักกับไข่ขาว แป้งมัน และซีอิ้วขาว) 100 กรัม
4. ผีอกต้มสุก 10 ชิ้น
5. น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
6. ซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา
7. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 10 เม็ด
8. น้ำตาล ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่เนยลงไป พอร้อนใส่ข้าวกล้องลงไปผัดให้ทั่ว ใส่เห็ดหอม เกลือ พริกไทยผัดให้เข้ากัน ยกออกจากเตา เทลงในหม้อหุงข้าว ใส่น้ำซूपลงไปหุงจนข้าวสุก
2. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันลงไปพอร้อน ใส่กระเทียมลงผัดพอหอม ใส่หมูหมักลงผัดให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำตาล ซีอิ้วขาว เกลือ พริกไทย และผีอกต้ม ผัดให้เข้ากัน
3. ก่อนยกออกจากเตา ใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงไปคลุกให้เข้ากัน ยกจากเตาใส่หม้อหุงข้าว คนให้ส่วนผสมเข้ากัน ปล่อยให้ข้าวละเอียดสักพักหนึ่งแล้วจึงตักเสิร์ฟ รับประทานกับผักสดหรือผักต้ม เช่น แครอท บร็อกโคลี่ ดอกกะหล่ำ ลวก

ข้าวกล้อง



เรียบเรียงโดย ... ฝ่ายโภชนาการ

ผลิต / เผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 – 219 – 888 ต่อ 5200, 9801