



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ข้าวกล้อง...บองดีมีประโยชน์



ข้าวกล้องคือข้าวที่สีเอาเปลือก (แกลบ) ออกโดยที่ยังมีจมูกข้าว และเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) อยู่ ข้าวกล้องจะมีสีน้ำตาลอ่อน ซึ่งจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวนี้มีคุณค่าอาหารที่มีประโยชน์มาก สำหรับข้าวขาวที่เรากินๆ กันอยู่นั้น เป็นข้าวที่เกิดจากการขัดสีหลายๆ ครั้ง จนเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวและจมูกข้าวหลุดออกไป จนเหลือแต่เนื้อในของข้าว

ข้าวกล้องบางคนเรียกกันติดปากว่า ข้าวซ้อมมือหรือข้าวแดง เนื่องจากในสมัยโบราณ ชาวบ้านใช้วิธีตำข้าวกินกันเอง จึงเรียกว่า ข้าวซ้อมมือ แต่ปัจจุบันเราใช้เครื่องจักรสีข้าวแทน จึงเรียกข้าวที่สีเอาเปลือก

ออกนี้ว่า ข้าวกล้อง

ข้าวกล้องมีโปรตีนประมาณ 7-12% (แล้วแต่พันธุ์ข้าว) นักค้นคว้าชื่อ โรสเดล (Rosedale) ได้วิเคราะห์ว่า การขัดสีข้าวกล้องจนมีสีขาว จะทำให้โปรตีนสูญหายไปประมาณ 30%

ประโยชน์มากมายของการกินข้าวกล้อง

- ได้วิตามินบีรวม ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย แขน ขาไม่มีแรง ปวดกล้ามเนื้อ โรคผิวหนังบางชนิด บำรุงสมอง ทำให้เจริญอาหาร
- ได้วิตามินบี 1 ซึ่งถ้ากินเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้
- ได้วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระชอก
- ได้ฟอสฟอรัส ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
- ได้แคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว
- ได้ทองแดง สร้างเม็ดโลหิต และเฮโมโกลบิน
- ได้ธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
- ได้โปรตีน ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ
- ได้ไขมัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ไขมันในข้าวกล้องเป็นไขมันที่ดี ไม่มีโคเรสเตอรอล
- ได้น้ำมัน 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 มีมากจะป้องกันโรคปากนกกระชอก
- วิตามินบีรวม มีมากกว่าจะป้องกัน และบรรเทาอาการอ่อนเพลียและขาไม่มีแรง อาการปวดแสบและเสียวในขา ปวดน่อง ปวดกล้ามเนื้อ ลื่นแตกหรือมีแผล 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

ปริมาณสารอาหารในข้าวขาวกับข้าวกล้อง

สารอาหาร ข้าวขาว ข้าวกล้อง

วิตามิน – บี 1 4 จานกว่า 1 จาน

วิตามิน – บี 2 2 จาน 1 จาน

วิตามิน – บี 6 5 จานกว่า 1 จาน

กากข้าว 2 จานกว่า 1 จาน

ขอบคุณที่มาและภาพจาก สมาคมธรรมทัศน์

ข้าวกล้อง, ข้าวขาว, สารอาหารในข้าว, วิตามินในข้าว, ข้อดีของการกินข้าวกล้อง



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
 รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งคุย...ก็รู้แล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์