

## ข้าวไทยกับคุณค่าทางโภชนาการ

**๑. วิตามิน** ข้าวไทยอุดมไปด้วยวิตามินต่าง ๆ ที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เช่น

*วิตามินบี ๑* มีคุณสมบัติเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ช่วยการทำงานของระบบประสาทและหัวใจ อีกทั้งช่วยป้องกันโรคเหน็บชา

*วิตามินบี ๓ หรือ ไนอะซิน* ช่วยการทำงานของสมองและระบบประสาท รวมทั้งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และ ช่วยรักษาสุขภาพของผิวหนัง เส้น และเนื้อเยื่อของระบบย่อยอาหาร

*วิตามินอี* มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง ช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของเซลล์ และลดการอุดตันของเส้นเลือด

*เราจะพบวิตามินเหล่านี้มากกว่าข้าวทั่วไป ได้แก่*

- ข้าวสังข์หยดพัทลุง
- ข้าวมะลินิลสุรินทร์
- ข้าวเจ้าเกษมสาไห้
- ข้าวเหนียวดำลิ้มผั่ว
- ข้าวเหนียวดำหมอ ๓๗

**๒. แร่ธาตุต่าง ๆ** ที่สำคัญต่อร่างกายก็พบได้ในข้าวไทย ได้แก่

*เหล็ก* เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดงและการสร้างโปรตีนอื่น ๆ ในร่างกาย แคลเซียม เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน ช่วยควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์

*แมกนีเซียม* จำเป็นสำหรับการส่งสัญญาณประสาทและการหดตัวของกล้ามเนื้อ

*สังกะสี* ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยให้ระบบสืบพันธุ์ทำงานเป็นปกติ โดยเฉพาะในเพศชาย

*ข้าวไทยที่มีแร่ธาตุเหล่านี้มากกว่าข้าวทั่วไป ได้แก่*

- ข้าวเล็บนกปัตตานี
- ข้าวสังข์หยดพัทลุง
- ข้าวเหนียวดำหมอ ๓๗
- ข้าวกำลันทนา
- ข้าวขาวบ้านนา ๔๓๒
- และ ข้าวดอกข่า ๕๐

นอกจากนี้ ข้าวไทยยังมีสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ได้แก่

**๓. แกมมาออรีซานอล** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีเฉพาะในข้าวเท่านั้น โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในลักษณะของข้าวกล้องงอก

- มีคุณสมบัติเด่นในการต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง
- ทั้งยังสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดโดยช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลจากอาหาร
- ช่วยลดการสะสมของไขมันที่เกาะบนเส้นเลือดแดงและยับยั้งการจับตัวกันของเกล็ดเลือด ซึ่งทำให้ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

- ช่วยเพิ่มฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต หรือ human growth hormones
- ช่วยเพิ่มการหลั่งน้ำดีซึ่งช่วยในการย่อยอาหาร
- นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ
- ช่วยบรรเทาอาการของวัยหลังหมดประจำเดือน
- และช่วยชะลอความชราของเซลล์ร่างกายอีกด้วย

**๔. Phytosterols** (อ่านว่า ไฟ-โต-สะ-เตอ-รอล) เป็นสารสำคัญอีกชนิดหนึ่งในข้าว มีคุณสมบัติ

- ช่วยลดคอเลสเตอรอล จึงช่วยป้องกันโรคหัวใจได้
- ช่วยลดการสะสมของไขมันที่ตับ
- อีกทั้งยังช่วยป้องกันโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งทรวงอก และมะเร็งต่อมลูกหมากได้
- GABA (อ่านว่า กา-บ้า) หรือ Gamma-aminobutyric acid (อ่านว่า แกมมา-อะมิโน-บิวทีริก-แอซิด)
- ช่วยในการทำงานของระบบประสาท
- ช่วยลดความรู้สึกรังเกียจ ทำให้อารมณ์ดีขึ้น
- ช่วยรักษาโรคสมาธิสั้น
- ช่วยเร่งระบบเผาผลาญพลังงานจากไขมัน
- ช่วยรักษาความดันเลือดให้เป็นปกติ
- ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดหรืออาการบาดเจ็บ
- ช่วยบรรเทาอาการก่อนประจำเดือน
- และช่วยให้นอนหลับสบาย

**๕. Acylated Steryl Glucoside** (อ่านว่า อะ-ซี-แล็ด-เต็ด-สะ-เตอ-ริล-กลู-โค-ไซด์) หรือ ASGs

- ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ช่วยในการทำงานของตับอ่อนจึงมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เราสามารถพบสารอาหารที่มีประโยชน์เหล่านี้ได้ใน....

- ข้าว กข๔๓
- ข้าวพิษณุโลก ๘๐
- ข้าวสังข์หยดพัทลุง
- ข้าวเจ้าเกษมเสาไห้
- ข้าวหอมกระดังงา ๕๙
- ข้าวกำลันทนา
- ข้าวมะลินิลสุรินทร์
- ข้าวเหนียวดำขอมไม่ไฟ ๔๙
- ข้าว กข๖๙ หรือทับทิมชุมแพ
- ข้าวเหนียวดำลิ้มผิว

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างสม่ำเสมอ ย่อมดีกว่าการการเสียเงินซื้ออาหารเสริมแพง ๆ หรือรอให้ป่วยจึงรักษาด้วยยา ข้าวเป็นอาหารที่เรารับประทานได้ทุกวัน ข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงจะช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรง มีสุขภาพดี.

กรมการข้าว

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑