



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 3 ฉบับที่ 5 พฤษภาคม 2557

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ ข้าวกล้อง...ของดีที่ถูกกลืน ★

“... ข้าวกล้อง คนไทยส่วนใหญ่ไม่ค่อยกินกัน เพราะเห็นว่าเป็นข้าวของคนจน ข้าวกล้องมีประโยชน์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ข้าวขาวเมื่อดีสวยแต่เขาเอาของดีออกไปหมดแล้ว มีคนบอกว่าคนจนกินข้าวกล้องเรากินข้าวกล้องทุกวัน เรานี้ก็คนจน”

(พระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว)



❶ ข้าวกล้องมีอะไรดีกว่าข้าวขาว ❶

- **เกลือแร่และวิตามินต่างๆ** กว่า 20 ชนิด มีมากกว่าข้าวขาว มีส่วนช่วยทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลียและขาไม่มีแรง อาการปวดแสบและเสียวในขา ปวดน่อง ปวดกล้ามเนื้อ ลึ้นแตกหรือมีแผล ริมฝีปากเจ็บหรือมีแผล โรคผิวหนังบางชนิด โรคปลายประสาทอักเสบ และโรคเกี่ยวกับระบบประสาทบางชนิด นอกจากนี้ ยังช่วยบำรุงสมอง ทำให้เรียนเก่งขึ้น
- **ข้าวกล้องมีวิตามินบี 1** มากกว่าข้าวขาวประมาณ 4 เท่า ถ้ากินเป็นประจำ จะป้องกันโรคเหน็บชา
- **มีวิตามินบี 2** มากกว่าข้าวขาว 66% ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก
- **ธาตุเหล็ก** มีมากเป็น 2 เท่า ช่วยป้องกันและรักษาโรคโลหิตจาง
- **แคลเซียม** มีมากกว่า ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว
- **มีฟอสฟอรัส** ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน และช่วยป้องกันโรคนี้ในกระเพาะปัสสาวะ
- **แมงกานีส** มีส่วนช่วยในการทำงานของเอนไซม์ การสร้างฮอร์โมนเพศ และการเจริญเติบโต
- **กากใยอาหาร** มีมากกว่าข้าวขาว 133% ช่วยป้องกันท้องผูกและมะเร็งลำไส้ใหญ่
- **โปรตีน** มีมากกว่าข้าวขาว 30% ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ
- **มีไขมัน** ชนิดดีต่อร่างกาย ไม่มีโคเลสเตอรอล
- **แป้ง** มีน้อยกว่าข้าวขาว ช่วยลดความอ้วน ส่วนคนที่ผอมจะสมบูรณ์ขึ้น เนื่องจากได้รับสารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้น



๑๑) ข้าวกล้องกับการลดความอ้วน ๑๑)

หลักการก็คือ ถ้าร่างกายมีระดับอินซูลินในเลือดสูง ร่างกายก็จะหยุดเผาผลาญไขมันให้เป็นพลังงาน แต่จะหันมาใช้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตแทน เหตุที่ระดับอินซูลินสูงได้นั้นก็คือ การกินคาร์โบไฮเดรตลงที่น้อยไป ซึ่งได้แก่ ข้าวขาว หรือแป้งที่ผ่านการขัดสีนั่นเอง ดังนั้น เพื่อไม่ให้ระดับอินซูลินเพิ่มสูงเร็วเกินไป จึงแนะนำให้กิน ข้าวกล้อง แทนข้าวขาว เนื่องจากข้าวกล้องมีเยื่อเปลือกบางๆ ห่อหุ้มอยู่ ส่งผลให้การย่อยข้าวกล้องเป็นแบบช้าๆ ค่อยๆ ปลดปล่อยน้ำตาลกลูโคสออกมา จึงทำให้อินซูลินหลังออกมาน้อย ทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันเป็นพลังงานได้ตามปกติ และนี่คือเหตุผลที่ว่า ทำไมเราจึงควรทานข้าวกล้องเพื่อลดความอ้วนนั่นเอง



หลายคนอาจจะเคยลองกินข้าวกล้อง แล้วต้องเปลี่ยนใจกลับไปกินข้าวขาวใหม่ เนื่องจากไม่เคยชินกับความแข็งกระด้างของข้าวกล้อง นั่นเป็นเพราะเราไม่รู้จักรหัสที่ถูกรหัส การหุงข้าวกล้องต้องใส่น้ำมากกว่าหุงข้าวขาว และการเปลี่ยนจากการกินข้าวขาวมาเป็นข้าวกล้องนั้น ครั้งแรกให้ผสมข้าวกล้อง 1 ใน 4 หรือ 1 ใน 3 ของข้าวขาวก่อน หลังจากนั้นก็ค่อยๆ เพิ่มเป็นข้าวขาวครึ่งหนึ่งผสมกับข้าวกล้องอีกครึ่งหนึ่ง เมื่อคุ้นกับรสชาติและผิวสัมผัสของข้าวกล้องแล้วจึงค่อยๆ ลดข้าวขาวลงไปเรื่อยๆ จนเหลือแต่ข้าวกล้องเพียงอย่างเดียว

