เรื่อง ข้าว

The Office Of Academic Resource Information And Technology

รายละเอียด

ข้าว ชื่อสามัญ Rice

ข้าว ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Oryza sativa L. จัดอยู่ในวงศ์หญ้า (POACEAE หรือ GRAMINEAE)

ข้าวเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวจำพวกธัญพืชที่สามารถกินเมล็ดได้ โดยจะแบ่งออกเป็น 2 สปีชีส์ใหญ่ ๆ คือ Oryza glaberrima (ปลูกเฉพาะในเขตร้อนของแอฟริกา) และ Oryza sativa (ปลูกกันทั่วโลก) สำหรับชนิด Oryza sativa ยังแบ่งแยกย่อยออกไปได้อีกคือ Javanica, Japonica (ปลูกมากในเขตอบอุ่น) และ indica (ปลูกมากในเขตร้อน)

สำหรับประเทศไทยข้าวที่ปลูกจะเป็นชนิด indica โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ข้าวเจ้าและข้าวเหนียว นอกจากนี้พันธุ์ข้าวยังได้ถูกปรับปรุงและคัดสรรสายพันธุ์มาโดยตลอด จึงทำให้มีหลากหลายสายพันธุ์ทั่วโลกที่มีรสชาติและคุณประโยชน์ของข้าวที่แตกต่างกันออกไป โดยพันธุ์ข้าวไทยที่มีชื่อเสียงระดับโลกก็คือ ข้าวหอมมะลิ โดยข้าวที่มีคุณค่าทางอาหารสูงก็คือ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวนึ่งก่อนสี และข้าวเสริมวิตามิน

ข้าวที่แนะนำให้รับประทาน คือ ข้าวกล้องที่ยังมีจมูกข้าวและรำข้าวติดอยู่ เพราะจะทำให้ร่างกายของเราได้

รับสารอาหารที่มีคุณค่า ส่วนข้าวขัดขาวที่ขายกันอยู่ทั่วไปนั้นไม่แนะนำให้รับประทานเท่าไหร่ เพราะจะให้แค่พลังงานเท่านั้นและยังได้น้ำตาลเป็นของแถมอีกด้วย หากรับประทานต่อเนื่องไปนานๆ ก็อาจจะทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดตีบตัน โรคสมองเสื่อม รวมไปถึงโรคอัมพฤกษ์ได้ !

ข้าว จัดว่ามีประโยชน์และมีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างมากตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบ้านเราไม่ว่าใคร ๆ ก็จะรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพราะเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานและความอบอุ่น นอกจากนี้ยังใช้ทำเป็นขนมหวานต่าง ๆ ทำปุ๋ย ของใช้ ของเล่นต่างๆ เครื่องประดับ และใช้เป็นยารักษาโรคได้อีกด้วย

สรรพคุณของข้าว

1. ช่วยบำรุงร่างกาย เพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ฟื้นฟูกำลัง ป้องกันอาการอ่อนเพลีย (วิตามินบี 2)
2. ช่วยเสริมสร้างการเจริญโตของร่างกาย
3. ข้าวกล้องมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ชรา (ข้าวกล้องงอก)
4. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส (วิตามินอี)
5. ข้าวกล้องมีวิตามินบี 3 ซึ่งบำรุงสุขภาพผิวหนังและลิ้นได้
6. ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท (โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวกล้อง)
7. ข้าวกล้องงอกช่วยป้องกันและลดโอกาสการเกิดโรคความจำเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์
8. ช่วยแก้อาการเบื่ออาหารได้ (วิตามินบี 2)
9. ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง (ฟอสฟอรัส)
10. ช่วยป้องกันและเสริมสร้างการสึกหรอของร่างกาย (โปรตีน)
11. ลูทีนในข้าวช่วยบำรุงและรักษาสายตา ป้องกันโรคต้อกระจก จึงเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ทำงานในออฟฟิศหรือต้องใช้สายตาอย่างหนักในการนั่งหน้าคอมพ์นานๆ (ลูทีน, เบตาแคโรทีน)
12. ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง (ธาตุเหล็ก, ธาตุทองแดง)
13. ช่วยลดการจับตัวของลิ่มเลือด ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด (เบตาแคโรทีน, วิตามินอี)
14. ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ส่งออกซิเจนในเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย (ธาตุเหล็ก)
15. ประโยชน์ของข้าวหอมมะลิ ใยอาหารของข้าวหอมมะลิกล้องจะช่วยดูดซับของเสียและสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกายได้ (ข้าวหอมมะลิกล้อง)
16. เส้นใยอาหารของข้าวหอมนิลมีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ (ข้าวหอมนิล)

The Office of Academic Resource Information And Technology

17. ช่วยแก้ร้อนใน กระหายน้ำ (น้ำข้าว)

18. ชช่วยรักษาอหิวาตกโรค (น้ำข้าว)

19. ช่วยแก้อาเจียนเป็นเลือด (น้ำข้าว)

20. ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน (ข้าวหอมมะลิกล้อง)

21. ข้าวหอมมะลิแดงช่วยป้องกันโรคคอหอยพอก (ไอโอดีน)

22. ช่วยแก้ตาแดง (น้ำข้าว)

23. ช่วยแก้เลือดกำเดา (น้ำข้าว)

24. ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก (แผลที่มุมปาก) และริมฝีปากบวม (วิตามินบี 2)

25. ช่วยเสริมการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ (โดยเฉพาะข้าวกล้อง)

26. ช่วยแก้อาการอาหารไม่ย่อย (น้ำข้าว)

27. การรับประทานข้าวกล้องจะได้กากอาหารมากเป็นพิเศษ ซึ่งจะช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูกและมะเร็งลำไส้ได้เป็นอย่างดี

28. ช่วยรักษาโรคท้องร่วง (ข้าวผัวไม่ลืม)

29. ข้าวประโยชน์ช่วยแก้พิษต่างๆ (น้ำข้าว)

30. ช่วยลดการเกิดหรือลดอาการของการเป็นตะคริวได้ (แคลเซียม)

31. ช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวนึ่งก่อนสี เพราะจะมีวิตามินบี 1 สูง

32. ประโยชน์ข้าวกล้องงอกช่วยให้ผ่อนคลายและหลับสบายมากยิ่งขึ้น (ข้าวกล้องงอก)

33. ข้าวกล้องช่วยลดอาการผิดปกติต่างๆ ของหญิงวัยทอง (ข้าวกล้องงอก)

34. ช่วยรักษาอาการตกเลือดหลังคลอดได้ (ข้าวผัวไม่ลืม)

The Office Of Academic Resource Information And Technology

ประโยชน์ของข้าว

1. เมล็ดข้าว สามารถนำมาทำเป็นเครื่องประดับได้

2. รำข้าวสามารถนำมาใช้ทำเป็น น้ำมันรำข้าว ใช้เป็นอาหารสัตว์ได้ ทำลิปสติก ทำยาหม่อง ทำแวกซ์ หรือทำเป็นโลชันบำรุงผิว ฯลฯ

3. ฟางข้าวสามารถใช้ทำเป็นปุ๋ย ปลูกเห็ด ทำเป็นของเล่น กระดาษ ทำเป็นแกลบหรือขี้เถ้า ผสมทำเครื่องปั้นดินเผา ถ่านกัมมันต์หรือถ่านดูดกลิ่น ใช้เป็นส่วนผสมของยาขัดรถ ฯลฯ

4. ประโยชน์ข้าวนอกจากจะใช้บริโภคเป็นอาหารหลักแล้วยังใช้ทำเป็นของหวานชนิดต่างๆ อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นขนมไทย เช่น ลอดช่อง ขนมตาล ขนมกล้วย ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด

ขนมหม้อแกง ปลากริมไข่เต่า ทำเป็นแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว ฯลฯ

คุณค่าทางโภชนาการของข้าวขาวดิบต่อ 100 กรัม

1. พลังงาน 365 กิโลแคลอรี
2. คาร์โบไฮเดรต 80 กรัม
3. น้ำตาล 0.12 กรัม
4. เส้นใย 1.3 กรัม
5. ไขมัน 0.66 กรัม
6. โปรตีน 7.13 กรัม
7. น้ำ 11.61 กรัม
8. วิตามินบี 1 0.0701 มิลลิกรัม 6%
9. วิตามินบี 2 0.0149 มิลลิกรัม 1%
10. วิตามินบี 3 1.62 มิลลิกรัม 11%
11. วิตามินบี 5 1.014 มิลลิกรัม 20%
12. วิตามินบี 6 0.164 มิลลิกรัม 13%
13. ธาตุแคลเซียม 28 มิลลิกรัม 3%
14. ธาตุเหล็ก 0.80 มิลลิกรัม 6%
15. ธาตุแมกนีเซียม 25 มิลลิกรัม 7%
16. ธาตุแมงกานีส 1.088 มิลลิกรัม 52%
17. ธาตุฟอสฟอรัส 115 มิลลิกรัม 16%
18. ธาตุโพแทสเซียม 115 มิลลิกรัม 2%
19. ธาตุสังกะสี 1.09 มิลลิกรัม 11%

% ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่ (ข้อมูลจาก : USDA Nutrient database)

The Office of Academic Resource Information And Technology

วิธีเลือกซื้อข้าวกล้อง

ข้าวกล้อง คือ ข้าวที่สีเพียงครั้งเดียว โดนกะเทาะเอาเปลือกนอกออกเท่านั้น จะไม่มีการขัดสีเอาเส้นใยที่อยู่รอบๆ เมล็ดออก โดยหลักการเลือกซื้อข้าวกล้องให้ได้ประโยชน์สูงสุดมีดังนี้

1. เมล็ดข้าวจะต้องสมบูรณ์ ไม่แตกหักหรือแหว่งตรงปลายเมล็ด เพราะถ้าเมล็ดแหว่งหรือแตกหักก็แสดงว่าจมูกข้าวหายไปแล้ว ซึ่งตรงนี้แหละสำคัญมากๆ เพราะจมูกข้าวเป็นแหล่งรวมสาร

อาหารที่มากที่สุดในเมล็ดข้าว

2. สีของเมล็ดต้องขาวขุ่น หรือมีสีน้ำตาลปนบ้างเล็กน้อยขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ บางครั้งอาจจะมีสีเขียวอ่อนๆ ติดอยู่ นั่นแสดงว่าเป็นข้าวที่เพิ่งเก็บเกี่ยวใหม่ๆ เยื่อหุ้มจึงยังติดอยู่

3. เมล็ดข้าวต้องแห้งสนิท ไม่มีความชื้น ไม่มีราขึ้น บรรจุอยู่ในถุงที่ปิดสนิท และมีแหล่งที่ผลิตชัดเจน

4. การซื้อแต่ละครั้งควรซื้ออย่างพอเหมาะกับสมาชิกในครอบครัวที่รับประทานได้ 1-2 อาทิตย์ เพื่อความสดใหม่

วิธีการหุงข้าวกล้องให้ได้คุณค่ามากที่สุด

1. เมื่อเปิดถุงใช้ ควรปิดให้สนิทเพื่อป้องกันหนูและแมลงสาบมาแพร่เชื้อ

2. การหุงแต่ละครั้งควรหุงให้พอดีสำหรับการรับประทานในแต่ละมื้อ เพื่อป้องกันการสูญเสียวิตามิน

3. เริ่มจากการซาวน้ำข้าวกล้องก่อนหุง ควรซาวไม่เกิน 1-2 ครั้ง เพราะการซาวน้ำหลายรอบจะทำให้สูญเสียวิตามินบางชนิดที่ละลายน้ำไปได้

4. เมื่อหุงสุกแล้วให้ถอดปลั๊กทันทีและรับประทานทันทีได้ก็จะดีมาก เพราะวิตามินบางชนิดเมื่อถูกความร้อนนานๆ จะทำให้เสื่อมสลายไปได้โดยง่าย ยิ่งถ้าเสียบทิ้งไว้ทั้งวัน วิตามินหรือแร่ธาตุที่สำคัญก็จะไม่เหลืออยู่เลย

คำสำคัญ : ข้าว

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-19

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1577&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology