

# อาหารธรรมชาติ..... เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

ท่านทราบไหมว่าข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ มีวิตามินโปรตีน ไขมัน และเกลือแร่มากกว่าข้าวขาวมากมายทีเดียว?

ท่านทราบไหมว่า เมล็ดข้าวที่คุณกินทุกวันนี้มีวิตามินเกลือแร่ และสารอาหารต่าง ๆ ที่สำคัญต่อร่างกายรวม 20 กว่าชนิด?

ถ้าท่านกินข้าวกล้องเป็นประจำท่านจะมีสุขภาพแข็งแรงกว่ากินข้าวขาว

ทำไมเราต้องมาสนใจเรื่องข้าวซึ่งเป็นอาหารธรรมชาติที่เรากินอยู่ทุกวัน บางคนอาจจะคิดว่าเขารู้จักข้าวดีแล้ว แต่ผมเชื่อว่าคนส่วนมากยังไม่ทราบว่าข้าวกล้องมีวิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมแล้วมากกว่า 20 ชนิด ถ้าเรากินข้าวขาวก็แสดงว่าเรากินข้าวชนิดหนึ่ง หรือข้าวที่ด้อยคุณภาพกว่าวันละ 3 ครั้ง ทำให้เรามีร่างกายไม่แข็งแรงเท่าที่ควร บางคนอาจจะคิดว่าเขากินข้าวขาวมาหลายสิบปี ไม่เห็นมีปัญหาอะไร แต่ถ้าศึกษากันจริงๆ จากหลักฐานและคุณสมบัติของข้าวกล้องและอาหารอื่น ๆ ที่มีคุณภาพตามธรรมชาติ คุณจะรู้สึกว่าคุณภาพของคุณดีกว่าเก่ามาก

ก่อนอื่นเรามาดูว่าข้าวกล้องคือข้าวชนิดใด ข้าวกล้องคือข้าวที่สีเอาเปลือก หรือแกลบออกเท่านั้นไม่ได้ขัดสีเอาเปลือกออก ส่วนข้าวขาว คือ ข้าวที่ขัดสีเอาเปลือกออกจนเหลือแต่เมล็ดข้าวที่ขาว

สมัยก่อนเราไม่มีเครื่องจักรสีข้าว เราใช้มือตำเอาแกลบหรือเปลือกออก จึงเป็นที่รู้จักกันทั่วไปว่า "ข้าวซ้อมมือ" แต่ปัจจุบันนี้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีก้าวหน้ามาก เราจึงมีเครื่องจักรสีข้าวแทนการใช้แรงงานคน ทำให้เราเสียคุณสมบัติของข้าวไปมากมาย เพราะเราใช้เครื่องจักรขัดสีข้าวออกจนข้าวเป็นสีขาว ส่วนรำข้าวไว้เลี้ยงหมู เป็ด และไก่

อันที่จริงเครื่องจักรสีข้าวก็สามารถสีเอาแกลบออกแต่เพียงอย่างเดียว จะไม่ขัดเอาเปลือกก็ได้ และข้าวที่สีเอาแกลบออกแต่ไม่ได้ขัดเอาเปลือกนี้เองที่เราเรียกกันว่า "ข้าวกล้อง" หรือบางคนยังเรียกติดปากกันว่า "ข้าวซ้อมมือ" หรือ "ข้าวแดง"

ความเจริญ ยังไม่มีถนนหนทางที่รถจะเข้าไปได้และความเจริญทางด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ ยังเข้าไปไม่ถึง ชาวบ้านยังคงกินข้าวซ้อมมือ (ข้าวกล้อง) กันทุกครัวเรือน จนกระทั่งไม่กี่ปีมานี้ทางการได้สร้างถนนผ่านหมู่บ้านนี้ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ในหมู่บ้านถูกเปลี่ยนแปลงไป มีคนมาตั้งโรงสีข้าวขึ้น ชาวนาจึงนิยมส่งข้าวที่เก็บเกี่ยวได้ไปสีที่โรงสี เพราะทุนแรงงานและรู้สึกว่าการสีสมัยดี ทุกคนในหมู่บ้านหันมากินข้าวขาวแทน และผลที่ปรากฏคือ ชาวบ้านเป็นโรคปากนกกระจอก โรคเหน็บชา และโรคขาดอาหารต่าง ๆ มากมาย และนี่คือผลของความก้าวหน้าและการพัฒนาให้มีถนนดี ๆ ใช้ และมีเครื่องจักรต่าง ๆ ใช้แทนแรงงานคน

ในฟิลิปปินส์ เมื่อปี ค.ศ. 1910 มีคนสังเกตเห็นลูกเสือในค่ายเป็นโรคเหน็บชามาก และเขาสงสัยว่าอาจเป็นเพราะกินข้าวขาว จึงได้ทำการเปลี่ยนเป็นข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้องแทน ปรากฏว่าโรคเหน็บชา (Beri-Beri) ต่าง ๆ ลดปริมาณลงจากร้อยละ 10 เป็นร้อยละ 1 ภายใน 1 ปี

ในเรือนจำแห่งหนึ่งที่เกาะชวาในอินโดนีเซีย ปรากฏว่า โรคเหน็บชาที่เกิดกับนักโทษลดลงจนเกือบจะไม่มีเลย เมื่อทางการหันกลับมาเลี้ยงข้าวกล้อง (ข้าวซ้อมมือ) แทนข้าวขาว

**ปัญหาโรคขาดอาหารของคนไทย เป็นปัญหาระดับชาติที่น่าเศร้ามาก** โปรดสังเกตว่าสมัยก่อนคนไทยเป็นโรคขาดอาหารน้อยมาก แต่เดี๋ยวนี้เราซึ่งเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา ปรากฏว่า เราเป็นโรคขาดอาหารมากถึงร้อยละ 25-50 ตั้งแต่ขาดเริ่มต้นมีอาการเล็กน้อย จนถึงขาดขั้นรุนแรง จากการวิจัยมีสถิติว่า **เด็กไทยประมาณสองในสาม เป็นโรคขาดอาหาร**

ท่านอาจจะตกใจว่าทำไมจึงมีจำนวนมาก คำตอบมี 2 ประเภท คือ

1. กินอาหารไม่เป็น
2. อาหารไม่พอกิน

ผมเชื่อว่าปัญหาใหญ่เป็นเพราะเรากินไม่เป็น ไม่ใช่เราไม่พอกิน ถ้าเราตอบว่าอาหารไม่พอกิน ก็จะเป็นการเสียชื่อประเทศของเรา เพราะเรากล่าวกันทั่วไปว่า "เมืองไทยเรานี้ อุดมสมบูรณ์ ในนามีปลา ในนามีข้าว" ถ้าอาหารไม่พอกิน เราก็ควรเลิกพูดประโยคนี้ได้แล้ว

สมัยที่คนไทยเราเริ่มมีเครื่องจักรสีข้าวใหม่ ๆ นั้น ข้าวที่สีด้วยเครื่องจะมีราคาแพงกว่า เศรษฐีหรือคนรวยเท่านั้นที่สามารถซื้อทาน ส่วนคนจนก็ยังกินข้าวซ้อมมือ (ข้าวกล้อง) กันอยู่ แต่เมื่อเครื่องจักรได้วิวัฒนาการดีขึ้นจนสามารถสีข้าวได้ในราคาที่ถูกลง ทำให้ใครต่อใครหันมากินข้าวโรงสีกัน เพราะคิดว่าข้าวขาวที่สีด้วยเครื่องจักรนั้น คือ ข้าวที่ดีเพราะเห็นพวกเศรษฐีเขากินกันจึงอยากจะเอาอย่าง และรู้สึกภูมิใจที่ได้กินข้าวชนิดเดียวกัน โดยหารู้ไม่ว่า ข้าวขาวเป็นข้าวที่ขาดคุณภาพ และจะทำให้มีการเจ็บป่วยมากขึ้น

ในปัจจุบันนี้คนในหมู่บ้านเกือบทุกหมู่บ้านกินข้าวขาวกันหมด และพบว่า ชาวบ้านเป็นโรคเหน็บชาและโรคปากนกกระจอกและโรคขาดอาหารกันมากขึ้น

จะเห็นได้ว่าสมัยก่อนที่คนยังกินข้าวซ้อมมือกันอยู่นั้น ปัญหาโรคเหน็บชา และโรคปากนกกระจอกมีน้อยมาก ไม่เหมือนสมัยนี้ เพราะไม่ได้กินข้าวซ้อมมือ (ข้าวกล้อง) ดังนั้นคนจึงเป็นโรคทั้งสองนี้ และเป็นโรคขาดอาหารต่าง ๆ มากขึ้น

ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งทางภาคเหนือของประเทศไทยที่อยู่ห่างไกล

เวลาเป็นโรคเหน็บชา หรือปากนกกระจอกต้องใช้วิตามิน บี 1 และ บี 2 มารักษา เวลาการรักษาต้องซื้อวิตามินราคาแพง ๆ ทั้ง ๆ ที่เป็นของฟรี มีอยู่แล้วในอาหารหลักของประเทศไทยเรา คือข้าวกล้อง การใช้วิตามินจึงเป็นการเสียงบประมาณของชาติและเสียดุลการค้าโดยไม่จำเป็น

คนที่มืออาชีพเลี้ยงไก่ เป็ด และหมู เขาต้องศึกษาให้ดีกว่าจะให้อาหารอะไรจึงจะดีที่สุดต่อสัตว์ของเขา ปรากฏว่าเขาเหล่านั้นค้นพบว่า **รำข้าวเป็นส่วนที่มีประโยชน์ที่สุดของข้าว** ซึ่งคนเราขัดทิ้ง ดังนั้น เมื่อผสมรำข้าวในอาหารให้หมู และไก่กิน จึงทำให้สัตว์เหล่านั้นโตเร็ว อ้วน และสมบูรณ์ ขายได้ราคาดี

คนจนหรือคนที่ฐานะไม่ค่อยดีปกติก็กินอาหารไม่ค่อยเพียงพออยู่แล้ว ยังยังกินอาหารที่ไม่ค่อยมีคุณภาพ เช่น ข้าวขาว ก็จะทำให้เขาเป็นโรคขาดอาหาร และโรคต่าง ๆ มากขึ้น เป็นเหตุให้ตาย หรือเจริญเติบโตได้น้อย อีกอย่างหนึ่งการกินข้าวขาวทำให้เขาขาดวิตามิน และเกลือแร่ (TRACE ELEMENTS) บางชนิดที่มีอยู่มากกว่าในข้าวกล้อง แม้ว่าเวลาขาดสารอาหารบางชนิดนี้ อาการอาจไม่แสดงออกมารีบแรงนัก แต่ก็ไม่ใช่ว่าไม่สำคัญเพราะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราเจ็บป่วยง่ายขึ้น

คนที่มีฐานะดี ถ้ากินข้าวขาวก็จะมีปัญหาเช่นเดียวกัน คนมีเงินคิด

ข้อสังเกตอีกข้อหนึ่ง คือ ประเทศไทยเราเป็นประเทศที่ขายข้าวมากที่สุดในโลก ประเทศไทยเรานับว่าโชคดีมาก เราเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร เราเป็นประเทศเกษตรกรรมที่สามารถผลิตอาหารได้มากพอที่จะขายให้ต่างประเทศได้ ในโลกนี้มีเพียงไม่กี่ประเทศเท่านั้นที่สามารถผลิตอาหารได้มากเกินความต้องการ และส่งไปขายต่างประเทศ

สรุปแล้ว ปัญหาใหญ่ของโรคขาดอาหารไม่ใช่อยู่ที่อาหารไม่เพียงพอ แต่เป็นเพราะเรากินอาหารไม่ถูกหลัก และกินอาหารด้อยคุณภาพ

นอกจากนี้ ยังมีส่วนผลิตอาหารไปขายต่างประเทศ ถ้าคนไทยเราหันกลับมากินอาหารให้ถูกหลัก (เช่นกินข้าวกล้อง) และหันมาปลูกพืชผักเลี้ยงครอบครัวให้เพียงพอ (ถ้ามีเหลือจึงค่อยส่งไปขายให้ต่างประเทศ) และคนไทยรักคนไทยช่วยเหลือกันมากขึ้น ผมเชื่อว่าปัญหาโรคขาดอาหาร ในประเทศไทยจะแก้ได้

โรคปากนกกระจอก ยังถือว่าเป็นปัญหาทางโรคขาดอาหารที่สำคัญมากในประเทศไทย ถ้าเราหันมากินข้าวกล้อง ปัญหา 2 อย่างนี้จะหายไป เพราะข้าวกล้องมีวิตามินบี 1 และ บี 2 มาก ถ้ากินเป็นประจำจะไม่เป็นโรคทั้ง 2 นี้

ประมาณ 7-12% แล้วแต่พันธุ์ข้าว นักค้นคว้าชื่อโรสเดล (ROSEDALE) ได้วิเคราะห์ว่าการขัดสีข้าวกล้องจนมีสีขาวจะทำให้โปรตีนสูญหายประมาณ 30% ถ้าดูอย่างผิวเผิน การสูญเสียเพียงแค่นี้ไม่มากนัก แต่อย่าลืมว่าเราต้องกินข้าววันละ 3 มื้อ และข้าวเป็นอาหารที่เรากินมากที่สุด โดยเฉพาะในคนที่ทำงานหนัก เช่น กรรมกร อาจกินข้าวมากถึง 2,000 กว่าแคลอรี ในหนึ่งวัน ก็ จะสูญเสียโปรตีนไปมาก การสูญเสียโปรตีนจำนวนนี้อาจจะทำให้เป็นโรคขาดโปรตีนได้โดยเฉพาะในคนที่ฐานะไม่ค่อยดี ดังนั้น การกินข้าวกล้อง หรือข้าวขาวไม่ใช่เรื่องเล็ก เป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าคนไทยหันมากินข้าวกล้องและสนใจวิถีกินอาหารให้ถูกหลัก ประเทศชาติก็จะเจริญมากขึ้น และมีคนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

มนุษย์เราค่อนข้างแปลก บางครั้งเรายอมรับความจริงในรูปของทฤษฎีเท่านั้น แต่เราไม่ค่อยปฏิบัติ เช่น นักโภชนาการและคนทั่วไปยอมรับว่าข้าวกล้องดีกว่าข้าวขาว แต่มีก็คนที่กินข้าวกล้อง? แม้เรารู้ข้อดีของการป้องกันดีกว่ารักษา เราก็มักจะปล่อยให้เกิดโรคแล้วค่อยมารักษา ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาก็ปลายเหตุ

มีความรู้แต่ไม่ใช่ ผู้ไม่รู้เสียเลยจะดีกว่า

เท่าที่กล่าวมาแล้วจะเห็นว่าข้าวกล้อง (ข้าวซ้อมมือ) ดีกว่าข้าวขาวมากนัก แต่ทำไมคนภาคเอเชียและคนไทย

ว่าเราสามารถซื้ออาหารได้ตามใจปาก แต่ความจริงแล้ว ส่วนมากไม่ค่อยกินอย่างถูกหลัก เช่น กินของหวาน ๆ มาก ไขมันมาก ๆ และอาหารไม่ธรรมชาติ (ข้าวขาว) กินมากเกินไป กินอิมเกินไป กินเนื้อสัตว์มากเกินไป ทำให้โมเลกุลเตอรอลสูง ดังนั้นคนที่คิดว่าเขามีเงิน และอยู่ดีกินดีเกินไป ก็อาจตายด้วยโรคคนรวย เช่นโรคหัวใจวาย โรคเส้นเลือดแตก หรือตีบในสมอง และโรคเบาหวาน เป็นต้น

ส่วนมากยังหลงกินแต่ข้าวขาว ทั้งนี้เป็นเพราะความเคยชินและเข้าใจผิดว่าข้าวกล้องหยาบไม่อร่อย ถ้าเราเริ่มกินข้าวกล้องไปสักกระยะหนึ่งเราก็จะรู้สึกที่ข้าวกล้องอร่อยกว่าข้าวขาว ยกตัวอย่าง เช่น ฝรั่งเศสกินขนมปังทุกวัน ถ้าเราเปลี่ยนให้เขากินข้าวแทนเขาก็อาจจะไม่ชอบ และในทำนองเดียวกัน เราเคยชินกับการกินข้าว อยู่ ๆ จะให้เรากินขนมปังแทนทุกวัน เราก็คงจะทำได้ยาก อาจจะรู้สึกไม่อิมและไม่มีแรงก็ได้ ตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ เรากินข้าว

ขาวทุกวันเป็นเวลาหลายสิบปี ตอนนี้อาจจะเปลี่ยนเป็นข้าวกล้องก็อาจรู้สึกไม่อร่อยในระยะแรก ๆ ส่วนคนที่กินข้าวกล้องเป็นประจำเช่นตัวผมเอง ผมรู้สึกที่ข้าวกล้องอร่อยกว่าข้าวขาวมาก ผมกลับรู้สึกที่ข้าวขาวจืด ๆ ไม่มีรสชาติ ผมและครอบครัวทานข้าวกล้องเป็นประจำทุกมื้อที่บ้านเป็นเวลาประมาณ 7 ปีแล้ว

**สรุปแล้วการกินข้าวกล้องดีกว่ากินข้าวขาวอย่างมาก และจะทำให้สุขภาพกายดีขึ้น ถ้าสุขภาพกายดีสุขภาพจิต และ**

**สติปัญญาจะดีตามด้วย เมื่อเราไม่เจ็บป่วยเราก็ไม่ต้องเสียเงิน เสียเวลา และเสียความสุข จงไปซื้อข้าวกล้องมาหุงเสียแต่วันนี้เถิด ★★★★★**

**นพ.โชติช่วง ชุตินทร**  
(บทความนี้ เสนอในที่ประชุมอภิปรายเรื่อง "อาหารธรรมชาติ เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า" จัดที่ห้องประชุมสภาสตรี ฯ บ้านมนังคศิลา เมื่อ 30 ม.ค. 2526 ผู้ร่วมอภิปรายด้วย มี นพ.ไกรสิทธิ์ ตันติศิริรินทร์ จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และ พิชัย วาสนาสัง)

**วิธีหุงข้าวเพื่อสงวนคุณค่าอาหาร**

1. เก็บกากและสิ่งสกปรกออกก่อนข้าวขาว
2. การข้าวขาวควรชามครึ่งเดียว
3. การข้าวขาวควรใช้น้ำน้อย ๆ ชามเบา ๆ และเร็ว เพราะวิตามิน บี ละลายได้ในน้ำ
4. ต้องหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำหรือเทน้ำทิ้ง

**หมายเหตุ**

1. การเก็บข้าวกล้อง ไม่ควรเก็บข้าวสารไว้นานเกินไป ข้าวสารจะเก่าและมีแมลงคุณภาพจะด้อยลง
2. เวลาหุงข้าวกล้องอาจจะต้องเติมน้ำมากกว่าปกติ แล้วแต่ชนิดของข้าว และอาจจะใช้เวลานานกว่าปกติเล็กน้อย
3. โปรดอย่าเข้าใจผิดว่า ข้าวกล้องย่อยยากกว่าข้าวขาว (ข้าวกล้องไม่ได้ย่อยยากกว่า เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และถั่วต่าง ๆ)

**วิธีสังเกตข้าวกล้องที่ดี**

ข้าวกล้องจะสีจากข้าวพันธุ์อะไรก็ได้มีชื่อเรียกต่าง ๆ กันแล้วแต่พันธุ์ข้าว แต่หลักใหญ่ที่ควรจำคือ ควรกินข้าวที่มีจมูกข้าว (เอ็มบริโอ) ติดอยู่ และรำข้าวไม่ได้ถูกขัดสีทิ้งมากนัก วิธีสังเกตง่าย ๆ ดังนี้ คือ

1. เมล็ดข้าวกล้องที่ดีเป็นรูปยาวรี ไม่มีรอยแห้ว แสดงว่าจมูกข้าว (เอ็มบริโอ) ซึ่งเป็นส่วนที่มีประโยชน์มากไม่ได้ถูกขัดสีทิ้งไป
2. เมล็ดข้าวมีสีน้ำตาลหรือสีแดงติดอยู่เล็กน้อยแล้วแต่พันธุ์ของข้าว เพราะยังไม่ได้ถูกขัดสีจนขาว

**ซื้อข้าวกล้องได้ที่ไหน**

มีหลายคนบ่นให้ฟังว่าข้าวกล้องหาซื้อยาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะประชาชนยังไม่นิยมกินกัน ทำให้ร้านขายข้าวสารไม่ค่อยสั่งมาขาย แต่ถ้ามีคนนิยมกินกันมากขึ้น ผมเชื่อว่าร้านขายข้าวสารต่าง ๆ ก็จะรับหามาขายมากขึ้น แต่ปัจจุบันหาซื้อได้ตาม

1. ร้านสหกรณ์และซูเปอร์มาร์เก็ต บางแห่ง
2. ร้านขายข้าวใกล้ๆ โรงพักพลับพลไทย (มีหลายชนิด)
3. ตลาดกลางเกษตรกร บ้านลีนคำพหลโยธิน (ที่ตลาดนี้ปัจจุบันมีขายเพียงชนิดเดียว)
4. ส่งพิเศษจากร้านขายข้าวหรือโรงสีข้าว

# อาหารธรรมชาติ เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

(ต่อเนื่องจากจันทร์ที่แล้ว)

## ข้าวกล้องมีอะไรดีกว่าข้าวขาว

1. ข้าวกล้องมี วิตามิน บีหนึ่ง มากกว่าข้าวขาวประมาณ 4 เท่า ถ้ารับประทานเป็นประจำจะป้องกันโรคเหน็บชา (BERIBERI)
2. วิตามินบีสอง มีมากจะป้องกันโรคปากนกกระจอก (ANGULAR STOMATITIS)
3. วิตามิน บีรวม มีมากกว่าจะป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย และขาไม่มีแรง อาการปวดแสบและเสียวในขา ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อ ลิ้นแตกหรือมีแผล ริมฝีปาก เจ็บหรือมีแผล โรคผิวหนังบางชนิด โรคปลายประสาทอักเสบ และโรคเกี่ยวกับระบบประสาทบางชนิด
4. วิตามินบีรวม ยังบำรุงสมอง ทำให้เรียนเก่งขึ้น และเจริญอาหาร
5. ธาตุเหล็ก มีมากเป็น 2 เท่า
6. ฟอสฟอรัส มีมากกว่า ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
7. แคลเซียม มีมากกว่าจะทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว
8. ไชมัน มีมากกว่า ให้พลังงานแก่ร่างกาย
9. กากอาหาร มีมากกว่าจะช่วยป้องกันท้องผูกและมะเร็งในลำไส้ใหญ่
10. เกลือแร่และวิตามินต่าง ๆ (TRACE ELEMENTS) ในข้าวกล้องมีรวมกัน 20 กว่าชนิด มีหน้าที่ทำให้การทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์
11. โปรตีน มีมากกว่า ช่วยเสริมสร้างร่างกาย
12. แป้ง (คาร์โบไฮเดรต) มีน้อยกว่าข้าวขาว ช่วยลดความอ้วน ส่วนคนที่ผอมก็จะสมบูรณ์ขึ้นเนื่องจากได้รับสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้น
13. ประหยัดเงินทอง เพราะเจ็บป่วยน้อยกว่า ข้าวกล้องน่าจะมีราคาถูกกว่า เพราะต้นทุนในการผลิตต่ำกว่า
14. มีผลทำให้สุขภาพจิตและสติปัญญาดีขึ้น เพราะสุขภาพกายดีขึ้น

□ □ □ □

## ผลเสียของการกินข้าวขาว

โรคและอาการต่าง ๆ ต่อไปนี้ จะลดลงมากหรือป้องกันได้ ถ้ากินข้าวกล้อง

เป็นประจำ และกินอาหารเพียงพอและถูกหลัก

1. โรคเหน็บชา เพราะขาดวิตามิน บีหนึ่ง ข้าวกล้องมีวิตามินบีหนึ่งมากกว่าข้าวขาว 385 % (พบมากในประเทศที่กินข้าวขาวเป็นอาหารหลัก)
2. โรคปากนกกระจอก เพราะขาดวิตามินบีสอง ข้าวกล้องมีวิตามินบีสองมากกว่าข้าวขาว 66 % (ตามชนบทมีเด็กเป็นโรคปากนกกระจอก 60 %)
3. โรคท้องผูก เพราะมีกากอาหารน้อย ข้าวกล้องมีกากอาหารมากกว่าข้าวขาว 133 %
4. โรคทางระบบประสาททางชนิด และโรคปลายประสาทอักเสบ เพราะขาดวิตามินบีรวม
5. อารมณ์เสีง่ายกว่า หงุดหงิด เพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งเป็นวิตามินที่เสริมสร้างระบบประสาทของร่างกาย และถ้าระบบประสาทของเราไม่ดีทำให้เราควบคุม อารมณ์ได้ไม่ดีนัก
6. เบื่ออาหาร เพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งข้าวกล้องมีมากกว่าข้าวขาว
7. โรคขาดโปรตีน ข้าวกล้องมีโปรตีนร้อยละ 7 - 12 (เด็กไทยประมาณร้อยละ 40 - 60 เป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงาน)
8. โรคผิวหนังบางชนิด ขาดวิตามินบีบางตัว
9. อ่อนเพลียรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ปวดเมื่อยตามตัวและขา เพราะขาดวิตามินบีรวม

## จะหัดกินข้าวกล้องอย่างไร

1. ความอร่อย ขึ้นอยู่กับนิสัยความเคยชิน ถ้าคุณพยายามกินดูสัก 3 - 6 เดือน คุณอาจจะรู้สึกว่าการกินข้าวกล้องดีกว่าข้าวขาว
2. ซื้อข้าวกล้องที่สีหลายครั้งก็ได้ แต่ต้องเป็นชนิดที่ยังไม่สีจนขาว เพราะถ้าเป็นข้าวกล้องที่ยังไม่สีจนขาวออกจริง ๆ คุณอาจจะไม่ชิน และอาจจะรู้สึกว่าเป็น "หยาบ" ข้าวกล้องแบ่งออกได้หลายระดับ คือ สีรำออกมากน้อยไม่เท่ากัน ถ้าสีรำออกบ้าง แต่ไม่หมดทีเดียวก็จะนุ่มกว่า (เช่น ข้าวมันปู และข้าวอนามัยสวนจิตรลดา และข้าวกล้องพันธุ์ข้าวหอมมะลิ) แม้วิตามินจะน้อยลงบ้าง แต่ก็อร่อยและยังดีกว่าข้าวขาว เหมาะสำหรับคนที่จะเริ่มกินข้าวกล้อง จะลองกินชนิดนี้ก่อนก็ได้แล้วค่อย ๆ

ปริมาณสารอาหารใน 100 กรัม

	B1 Thiamine	B2 Riboflavin	ธาตุเหล็ก Iron	แคลเซียม Calcium	โปรตีน Protein
	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg
ข้าวกล้อง BROWN RICE	0.34	0.05	1.6	32	7.6
ข้าวขาว POLISHED RICE	0.01	0.03	0.8	24	6.4
ข้าวกล้องดีกว่าข้าวขาวร้อยละ	385%	66%	100%	33%	19%

Composition of Foods (U.S. Dept. of Agriculture Handbook) Food Composition Table for Use in East Asia (FAO)

TRACE ELEMENTS ปริมาณสารอาหารใน 100 กรัม

	Magnesium	Manganese	ZINC	Cobalt	Copper	Selenium	Iodine	B6	Panthenic Acid	Folic Acid
	Mg	Mg	Mg	μgm	μgm	μgm	μgm	Mg	Mg	μgm
ข้าวกล้อง BROWN RICE	52	(1.5)	1.9	4.2	(360)	38.8	2.2	.62	1.5	20.0
ข้าวขาว POLISHED RICE	14	0.9	1.5	0.9	230	31.8	2.0	.11	0.22	3.6
ข้าวกล้องดีกว่าข้าวขาวร้อยละ	271%	67%	27%	367%	57%	22%	10%	463%	581%	455%

FOOD COMPOSITION TABLE FOR USE IN EAST ASIA (FAO)

เปลี่ยนเป็นข้าวกล้องชนิดที่ไม่ได้ขัดสี ร้าออกเลย

3. ตอนแรกหัดกินอาทิตย์ละ 3 หรือ 4 ครั้ง แล้วก็เพิ่มเป็นวันละมื้อ และอีกสองมื้อกินข้าวขาว และต่อไปเพิ่มเป็นข้าวกล้องวันละสองมื้อ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
4. ผสมข้าวขาวกับข้าวกล้องก็ได้ อย่างน้อยมีข้าวที่มีคุณภาพบ้างก็ดีกว่า จะผสมครั้งต่อครั้ง หรือที่ส่วนก็ได้ แล้วคุณก็จะค่อย ๆ ค้นกับรสชาติของข้าวกล้องเอง
5. ซื้อรำละเอียดจากโรงสีมาหุงกับข้าวก็ได้
6. ถ้าคุณลองอย่างไรก็ยังกินไม่ได้ อย่างน้อยก็สอนให้ลูก ๆ กิน เพราะไม้อ่อนดัดง่าย ไม่แคะดัดยาก (ถ้าเป็นเด็กทารกให้แบ่งข้าวกล้องเป็นอาหารเสริมเมื่ออายุ 4 - 6 เดือน

ขึ้นไป อย่าให้ลูกของคุณติดนิสัยกินข้าวขาวตั้งแต่เริ่มหัดกิน และอย่าลืมว่าข้าวกล้องเป็นอาหารเสริมในเด็กทารก ส่วนนมเป็นอาหารหลัก

□ □ □ □

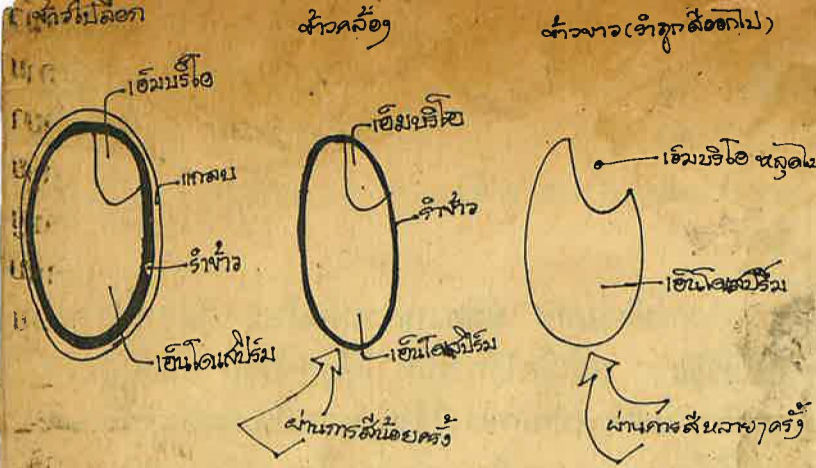
## คำอธิบาย

- ข้าวเปลือก (PADDY RICE) ข้าวที่ยังไม่สียังมีแกลบ (เปลือก) อยู่
- ข้าวกล้อง (BROWN RICE) ข้าวที่สีเอาแกลบ (เปลือก) ออก แต่ไม่ได้ขัดสี ร้าออก ยังมีเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวอยู่ ซึ่งเป็นส่วนที่มีประโยชน์มาก (ข้าวกล้อง ก็คือ ข้าวที่ไม่ได้ขัดสีจนขาวนั่นเอง)
- ข้าวขาว (POLISHED RICE) ข้าวที่ขัดสีเอา ร้าออกจนมีสีขาว
- รำข้าว (RICE BRAN) ส่วนที่สีออกมาจากเมล็ดข้าวกล้อง เป็นส่วนที่มีประโยชน์มาก

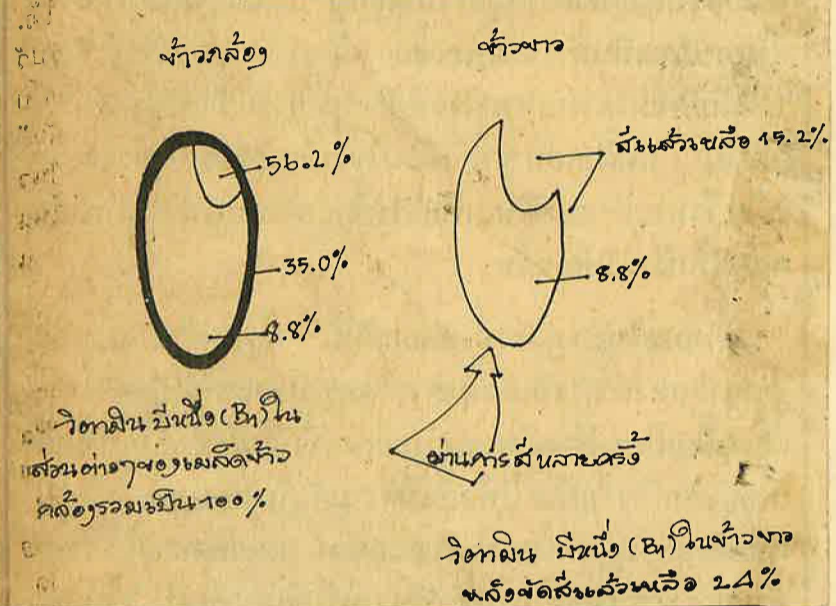
การขัดสีข้าวขาวจะเสีวิตามินบีหนึ่งไป 76%!

ใช้แกลบมีทุก ๆ ชนิด และเพื่อป้องกันข้าวกล้อง เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

ถ้าในเราเป็นประเทศที่ส่งออกข้าวมากที่สุดในโลก และผลิตอาหารต่าง ๆ ไปขายมากมาย แต่มีเด็กไทยเป็นโรคขาดอาหารมากกว่าร้อยละ 50 ??



งานตอนการสีข้าว  
 8. ปริมาณวิตามินบี 1 ในข้าวกล้องกับข้าวขาว



**เอ็มบริโอ (EMBRYO)** จมูกข้าว คือ ส่วนที่จะเจริญเป็นยอดและราก เป็นส่วนที่มีประโยชน์มาก (ในข้าวขาว เอ็มบริโอ จะหลุดออกเป็นรอยแห้วเพราะการขัดสีและจะปนอยู่ในรำข้าว)

**เอ็นโดสเปิร์ม (ENDOSPERM)** ส่วนประกอบที่มากที่สุด 80% ของเมล็ดข้าว มีแต่คาร์โบไฮเดรต (แป้ง) ข้าวขาว คือ ส่วนที่เป็นเอ็นโดสเปิร์ม ซึ่งเป็นส่วนที่ไม่ค่อยมีวิตามิน และเกลือแร่

**ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง** (แต่ปัจจุบันใช้เครื่องสีแทน)

**ข้าวแดง ข้าวกล้อง** (นักโภชนาจะชอบคุณทางการที่จัดหาข้าวแดงหรือข้าวที่มีคุณภาพมาให้เขากิน)

**ข้าวหอมมะลิสวนจิตรลดา และข้าวมันปู** เท่าที่สังเกต เป็นข้าวกล้องที่ขัดสีรำออกบ้างแล้ว แต่ก็ยังมีคุณภาพดีกว่าข้าวขาว (ข้าวมันปูเป็นพันธุ์สีแดง) (โปรดดูวิธีสังเกตข้าวกล้องที่ดี)

**แป้งข้าวกล้อง** ทำจากข้าวกล้อง เหมาะสำหรับใช้เป็นอาหารเสริมแก่ทารกเมื่อมีอายุตั้งแต่ 4 - 6 เดือนขึ้นไป

**ข้าวกระยาไทย หรือข้าววิตามิน** ข้าวขาวที่เคลือบด้วย 1. วิตามินบีหนึ่ง 2. วิตามินบีสอง 3. ไนอาซิน 4. เหล็ก เพื่อให้มีคุณค่าทางอาหารสูงเกินกว่าข้าวขาว แต่อย่าลืมว่า ตอนที่เรารัดสีข้าวจนขาวนั้น เราเสียวิตามินและสารอาหารต่างๆ ไปถึง 20 กว่าชนิด แต่เราเสริมได้เพียง 4 ชนิดเท่านั้น และการซื้อข้าวเสริมวิตามินเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น

**ข้าวหอมมะลิ** บางครั้งคนขายเรียกข้าวกล้องว่าข้าวหอมมะลิ เนื่องจากฟุ้งแล้วชวนซื้อและชวนกิน คำว่า "หอมมะลิ" จึงใช้กันแพร่หลายกับอาหาร ออามะลิจริงหรือไม่ต้องพิจารณาตนเอง (โปรดดูวิธีสังเกตข้าวกล้องที่ดี)

**นพ. โชติช่วง ชุตินทร**

### วิธีหุงข้าวเพื่อสงวนคุณค่าอาหาร

1. เก็บกากและสิ่งสกปรกออกก่อนหุงข้าว
2. การหุงข้าวควรหุงครั้งเดียว
3. การหุงข้าวควรใช้น้ำน้อย ๆ หนาว ๆ และเร็ว เพราะวิตามิน บี ละลายได้ในน้ำ
4. ต้องหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำหรือเทน้ำทิ้ง

**หมายเหตุ** 1. การเก็บข้าวกล้อง ไม่ควรเก็บข้าวสารไว้มากเกินไป ข้าวสารจะเก่าและมีแมลงคุณภาพจะด้อยลง

2. เวลาหุงข้าวกล้องอาจจะต้องเติมน้ำมากกว่าปกติ แล้วแต่ชนิดของข้าว และอาจจะใช้เวลานานกว่าปกติเล็กน้อย

3. โปรดอย่าเข้าใจผิดว่า ข้าวกล้องย่อยยากกว่าข้าวขาว (ข้าวกล้องไม่ได้ย่อยยากกว่า เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และถั่วต่างๆ)

#### วิธีสังเกตข้าวกล้องที่ดี

ข้าวกล้องจะสีจากข้าวพันธุ์อะไรก็ได้มีชื่อเรียกต่าง ๆ กันแล้วแต่พันธุ์ข้าว แต่หลักใหญ่ที่ควรจำคือ ควรกินข้าวที่มีจมูกข้าว (เอ็มบริโอ) ติดอยู่ และรำข้าวไม่ได้ถูกขัดสีทิ้งมากนัก วิธีสังเกตง่าย ๆ ดังนี้ คือ

1. เมล็ดข้าวกล้องที่ดีเป็นรูปยาวรี ไม่มีรอยแห้ว แสดงว่าจมูกข้าว (เอ็มบริโอ) ซึ่งเป็นส่วนที่มีประโยชน์มากไม่ได้ถูกขัดสีทิ้งไป
2. เมล็ดข้าวมีสีน้ำตาลหรือสีแดงติดอยู่เล็กน้อยแล้วแต่พันธุ์ของข้าว เพราะยังไม่ได้ถูกขัดสีจนขาว

#### ซื้อข้าวกล้องได้ที่ไหน

มีหลายคนบ่นให้ฟังว่าข้าวกล้องหาซื้อยาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะประชาชนยังไม่นิยมกินกัน ทำให้ร้านขายข้าวสารไม่ค่อยสั่งมาขาย แต่ถ้ามีคนนิยมกินกันมากขึ้น ผมเชื่อว่าร้านขายข้าวสารต่างๆ ก็จะรีบหามาขายมากขึ้น แต่ปัจจุบันหาซื้อได้ตาม

1. ร้านสหกรณ์และซูเปอร์มาร์เก็ตบางแห่ง
2. ร้านขายข้าวใกล้ๆ โรงพักพลับพลาไชย (มีหลายชนิด)
3. ตลาดกลางเกษตรกร ย่านสินค้ำพลโยธิน (ที่ตลาดนี้ปัจจุบันมีขายเพียงชนิดเดียว)
4. สิ่งพิเศษจากร้านขายข้าวหรือโรงสีข้าว