

คุณประโยชน์ของข้าวแต่ละชนิด โดย ข้าวคุณแม่



ข้าวหอมมะลิขาว มีคุณค่าจากโปรตีน เส้นใยอาหาร ป้องกันท้องผูก ในอะซินรักษาผิวหนังและระบบประสาท ธาตุเหล็กและทองแดงช่วยสร้างเม็ดโลหิต ป้องกันโลหิตจางเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ

ข้าวแดงหอมมะลิ มีวิตามินบี 1 ป้องกันเหน็บชา วิตามินบี 2 ป้องกันปากนกกระจอก วิตามินบี 6 ป้องกันโรคเกี่ยวกับโรคผิวหนัง ไอโอดีนป้องกันคอหอยพอก ใยอาหารช่วยการขับถ่าย

ข้าวเบญจรงค์ (ทานข้าวคำเดียวได้คุณประโยชน์จากข้าวถึง 5 ชนิด) ทานง่ายสำหรับผู้เริ่มหัดทานข้าวกล้อง คุณประโยชน์ครบมีใยอาหารสูง มีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย วิตามินอีสูงช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ มีธาตุเหล็ก โปรตีน และฟอสฟอรัสสูงช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรงต้านโรค

ข้าวหอมนิล ในสารอาหารของข้าวมีโปรแกรม ธาตุเหล็ก และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีมากกว่าข้าวโดยทั่วไปถึง 7 เท่า ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง ใยอาหารในข้าวหอมนิลยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย

ข้าวดอย มีวิตามินบี 1 มากกว่าข้าวขัดขาวถึง 371 เท่า มีแหล่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ต่ำกว่า 15 ชนิด เช่นคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ใยอาหาร เหล็ก แร่ ช่วยบำรุงร่างกาย ฟันฟูกำลังได้ดี เหมาะสำหรับผู้ป่วยพักผ่อน

ข้าวกล้องงอก มีสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มฟีนอลิก ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้า ชะลอความแก่ สารออริซานอลช่วยลดอาการผิดปกติของวัยทอง สารกาบา GABA ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ป้องกันความจำเสื่อม ช่วยให้ผ่อนคลายหลับสบาย ลดความดันโลหิต ใยอาหารควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดอาการท้องผูก วิตามินอีชะลอการเหี่ยวเหี่ยวของผิว

ข้าวหอมมะลิกล้อง มีจมูกข้าวและใยอาหารเป็นประโยชน์ต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย และระบบขับถ่าย ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน อ่อนเพลีย ร่างกายไม่มีแรง ใยอาหารช่วยดูดซับของเสีย และสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย ป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้

ข้าวหอมมะลิซ้อมมือ มีวิตามินบี 1 บี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก และอาการเบื่ออาหารวิตามินบีรวม ป้องกันระบบประสาทอักเสบ บำรุงสมอง แคลเซียม หอสหรัส เสริมสร้างกระดูก ป้องกันการเป็นตะคริว แมงกานีสช่วยกระตุ้นเอนไซม์ และการเจริญเติบโต

ข้าวฟ่ำไม่ลีม (ข้าวกำเหนียวดำ) มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระเช่นเดียวกับวิตามินอี แต่คุณสมบัตินี้ดีกว่า เนื่องจากโครงสร้างของสารสำคัญมีซับซ้อนกว่าในวิตามินอี ทำให้การยึดเกาะพื้นผิวมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยในเรื่องต่อกระจก และยังใช้เป็นยารักษาโรคตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งอาการตกเลือดหลังคลอด โรคท้องร่วง และโรคผิวหนัง

สนใจ สินค้าอแกนิก จาก “ข้าวคุณแม่”

Contact: 0945049923 (คุณยะ), 093 548 9436 (คุณฝน)

Office bangkok: 02 634 3199

Shop@: 161-161/1 surawong bangrak bangkok 10500

email: sales.khaokhunmae@gmail.com

website: <http://www.khaokhunmae.com>