

กรมการค้าภายใน เร่งสร้างความตระหนักในคุณค่าข้าวไทย ย้ำข้าวไทยทุกชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการ



นางสาวสุทัศนีย์ ราชเรืองระบิน รองอธิบดีกรมการค้าภายใน เปิดเผยว่า จากนโยบายของรัฐบาลในการแก้ปัญหาข้าวและราคาข้าวในประเทศไทย กรมการค้าภายในมีโครงการเพื่อสนับสนุนการบริโภคข้าวในประเทศอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งเน้นที่การประชาสัมพันธ์ให้คนไทยบริโภคข้าวเพิ่มมากขึ้น รวมถึงสร้างความตระหนัก และเสริมสร้างความเข้าใจในคุณค่าของข้าวที่มีอยู่มากมาย และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

“ข้าวทุกพันธุ์มีคุณค่าทางสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และสามารถช่วยลดความเสี่ยงในโรคต่างๆ ได้ โดยจะแตกต่างกันเพียงแค่ปริมาณสารอาหารเท่านั้น การเลือกรับประทานข้าวใด จึงขึ้นอยู่กับความต้องการที่แตกต่างกันของผู้บริโภคแต่ละคน อาทิ ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรเลือกรับประทานข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้อง เพราะเส้นใยในข้าวกล้องจะช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลที่เยอะเกินความต้องการ เป็นการป้องกันระดับน้ำตาลในเลือดสูง ส่วนผู้ที่เป็นโรคไตควรจะกินข้าวที่ขัดสีแล้ว หรือข้าวขาว เพราะไตทำหน้าที่ขับไปแต่สเต็มส่วนนี้เกินความต้องการ ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่มีมากในข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี และจากการวิจัยพบว่า ข้าวพันธุ์ กข 43 มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน หรือผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับไต ”

“ยุคปัจจุบันคนไทยหันมาใส่ใจสุขภาพเพิ่มมากขึ้น บางคนเข้าใจผิดว่าข้าวทำให้อ้วนจึงลดปริมาณการบริโภคข้าว ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงแล้ว ข้าวไม่ได้ทำให้อ้วน แต่กับข้าวที่มีไขมันสูงต่างหากที่ทำให้อ้วน เพราะอย่างไรก็ตามร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตเพื่อให้พลังงาน หากเราลดหรือเลือกรับประทานข้าว อาจจะทำให้ไม่อ้วนกว่าเดิมด้วยซ้ำ เพราะต้องไปปรับประเทาะกับข้าวมากขึ้นกว่าเดิม หรือหากเลือกจะรับประทานอาหารพวกขนมปัง หรืออาหารแป้งอื่นๆ แทน ก็จะมีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยกว่าการรับประทานข้าว ที่สำคัญข้าวเป็นอาหารที่ทานแล้วไม่ทำให้มีอาการแพ้ เนื่องจากข้าวไทยไม่มีสารกลูเตน (Gluten) ที่พบได้ในข้าวสาลี ข้าวไรย์ หรือข้าวบาร์เลย์ที่เป็นส่วนประกอบของขนมปัง หรืออาหารแป้งบางชนิด โดยปริมาณที่เหมาะสมในการรับประทานข้าวต่อมื้อสำหรับผู้ชายอยู่ที่ไม่เกิน 3 ทัพพี และผู้หญิงอยู่ที่ไม่เกิน 2 ทัพพี โดยควรทานข้าวอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ ซึ่งกรมการค้าภายในอยากให้คนไทยได้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ตระหนักถึงคุณค่า และคุณประโยชน์ของข้าวไทย และหันกลับมาบริโภคข้าวไทยกันให้มากยิ่งขึ้น เพราะข้าวไทยมีคุณค่า ดีต่อสุขภาพ และดีต่อเศรษฐกิจของประเทศอีกด้วย” รองอธิบดีกรมการค้าภายใน กล่าว