ข้าวกล้องหอมมะลิแดง by ข้าวคุณแม่

ข้าวกล้องหอมมะลิแดง โดยข้าวกล้องหอมมะลิแดงนั้น จัดเป็นพันธุ์หนึ่งของข้าวหอมมะลิ มีคุณค่าทางโภชนาการเหมือนข้าวกล้องหอมมะลิเลย แต่จะมีเพิ่มเติมในส่วนของธาตุเหล็ก มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด ซึ่งจะเห็นชัดด้วยสีแดงในเมล็ดข้าว

ข้าวกล้องหอมมะลิแดง เป็นข้าวกล้องจากนาอินทรีย์ มีขั้นตอนการผลิตโดยใช้ปุยหมักจากธรรมชาติ น้ำหมักชีวภาพ ไม่ใช้ปุ๋ยเคมีและยาปราบศัตรูพืชใดๆ ทั้งสิ้น จะได้เมล็ดสวยงาม สีโดยไม่ขัดขาว จะได้เป็นเมล็ดข้าวสีแดงโดดเด่นกว่าข้าวกล้องทั่วไป

ข้าวหอมมะลิแดง เมล็ดข้าวเรียวยาวเยื่อหุ้มเมล็ดสีน้ำตาลแดงเข้ม เมื่อหุงแล้วได้เนื้อข้าวร่วน ให้รสสัมผัสคล้ายข้าวหอมมะลิที่มีความเคี้ยวมันและทรงคุณค่า โดยบริษัท เดอะสุขขะเฮ้าส์ (ไทยแลนด์) ได้ส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกในระบบอินทรีย์และทำสัญญาซื้อขายข้าวแบบ Fair trade กับเกษตรกรในแถบภาคเหนือตอนบนได้แก่จังหวัด เชียงใหม่ เชียงราย พะเยา ลำปาง และอุตรดิตถ์

ประโยชน์ของข้าวกล้องหอมมะลิแดง

เนื้อเกรนของข้าวแท้ๆช่วยให้อิ่มเร็ว และอิ่มท้องนาน ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ และเปี่ยมวิตามิน B ช่วยรักษาภูมิแพ้ เต็มไปด้วยไฟเบอร์ช่วยการขับถ่ายและดูดซับไขมัน อุดมธาตุเหล็กและทองแดงที่ช่วยบำรุงเลือด เหมาะกับผู้เป็นโลหิตจางและผู้หญิงมีประจำเดือน มากคุณค่าของ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ช่วยบำรุงสมอง บรรเทาอาการอ่อนเพลีย ไนอะซิน ทำให้ผิวหนังแข็งแรง และมีประสาทที่ฉับไว แคโรทินในข้าวจะแปลงสภาพเป็นวิตามินเอในร่างกาย ช่วยบำรุงสายตา

ข้าวกล้องหอมมะลิแดง มีคุณสมบัติเด่นทางด้านโภชนาการ โดยจะมีดัชนีน้ำตาลต่ำ ช่วยในการป้องกันและบรรเทาโรคเบาหวานได้ดี และจากการทดสอบพบว่า ข้าวหอมมะลิแดงที่หุงสุกแล้วมีการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลกลูโคสในช่วงเวลา 20 นาทีแรกค่อนข้างช้า คือ 10.60 กรัมต่อ 100 กรัม และปริมาณน้ำตาลกลูโคสหลังจากย่อยผ่านไป 120 นาที มีค่าเพียง 8.59 กรัมต่อ 100 กรัม แสดงให้เห็นว่า ข้าวหอมมะลิแดงน่าจะเป็นข้าวพื้นเมืองที่มีดัชนีน้ำตาลที่เหมาะกับการส่งเสริมให้ผู้บริโภคที่อยู่ในภาวะปกติ หรือผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 รับประทาน เพราะเมื่อรับประทานข้าวชนิดนี้เข้าไปแล้ว ร่างกายจะมีปริมาณน้ำตาลกลูโคสเพิ่มสูงขึ้นช้ากว่าข้าวเจ้าทั่วไป ที่สำคัญในข้าวกล้องทุกชนิดจะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ ทองแดง ธาตุเหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินอี ลูทีน สูง ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระ หรือแอนติออกซิแดนท์ (antioxidant) คือสารที่สามารถขจัดอนุมูลอิสระออกจากร่างกาย ในข้าวกล้องหอมมะลิแดง มีสารทองแดง ธาตุเหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินอี และลูทีนสูง ซึ่งการบริโภคอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคมะเร็ง ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคความจำเสื่อม โรคไขข้ออักเสบ แก่

เร็ว (ที่มาข้อมูล: บทความคุณค่าทางโภชนาการของสายพันธุ์ข้าวท้องถิ่น, มูลนิธิข้าวขวัญ)

จากการทดสอบของ เครือข่ายวิสาหกิจชุมชนเกษตรอินทรีย์จังหวัดสกลนคร พบว่า เมื่อนำข้าวขัดหอมมะลิแดงที่หุงสุกแล้วมาทำการย่อยด้วยเอนไซม์ชนิดต่างๆ มีการขึ้นของระดับของน้ำตาลกลูโคสในระยะเวลา 20 นาทีแรกช้าที่สุด โดยมีค่า rapidly available glucose (RAG) เฉลี่ย 10.60 กรัมต่อ 100 กรัม จะได้ปริมาณน้ำตาลกลูโคสที่เหลือและย่อยต่อจนกระทั่งนาที 120 พบว่ามีปริมาณน้อยเช่นกันกล่าวคือมีร้อยละ 8.50 แสดงให้เห็นว่าข้าวหอมมะลิแดงน่าจะเป็นข้าวพื้นเมืองที่มีดัชนีน้ำตาลและเหมาะกับการส่งเสริมให้ผู้บริโภคที่อยู่ในภาวะปกติ หรือผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ต้องพึ่งอินซูลินรับประทานเพราะทำให้เมื่อรับประทานข้าวชนิดนี้เข้าไปแล้ว เมื่อแป้งข้าวถูกย่อยเป็นน้ำตาลกลูโคสทำให้น้ำตาลกลูโคสขึ้นช้ากว่าข้าวเจ้าทั่วๆไปดังจะเห็นในตารางที่ 1 ซึ่งข้าวเจ้าที่ใช้เป็นตัวควบคุมมีปริมาณดัชนีน้ำตาล หรือ rapidly available glucose (RAG) อยู่สูงมาก ซึ่งไม่เหมาะที่จะแนะนำให้กับผู้ป่วยเบาหวานเลือกรับประทาน สาเหตุที่มีปริมาณ RAG ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าใยอาหารที่เป็นองค์ประกอบในข้าวขัดหอมมะลิแดงเป็นตัวช่วยขัดขวางการขึ้นของระดับ น้ำตาลกลูโคส หลังจากรับประทานข้าวเข้าไปแล้ว จึงส่งผลให้ระดับกลูโคสที่ 20 นาทีแรกขึ้นอย่างช้าๆ

สารอาหารของข้าวกล้องหอมมะลิแดง

– ธาตุเหล็ก 12 ม.ล./ก.ก.

– สังกะสี 3.8 ม.ล./ก.ก.

– ทองแดง 4.3 ม.ล./ก.ก.

– วิตามิลอี 336.62 ไมโครกรัม/กรัม

– เบต้าแคโรทีน 3.26 ไมโครกรัม/กรัม

– ลูทีน 9.12 ไมโครกรัม/กรัม

– โพลีฟีนอล 329.30 ม.ล./ 100 ก.

- ORAC µmol TE/กรัม 85.39

- FRAP µmol TE/กรัม 47.91

บทสรุปข้าวกล้องหอมมะลิแดง ข้าวหอมมะลิแดงสามารถลดน้ำตาลในเลือดได้เหมาะสำหรับควบคุมน้ำตาลสำหรับคนเป็นเบาหวาน ตัวอย่างและบุคคลอ้างอิงสอบถามได้ที่เครือข่ายอโศกกลุ่มนี้มีคนไข้ที่รักษาด้วยวิธีนี้ได้ผลมากมาย ข้าวหอมมะลิแดง จากการทดสอบ เปรียบเทียบพบว่ามีวิตามิน แร่ธาตุ ที่สำคัญต่อร่างกาย มีอยู่ในปริมาณที่สูงมาก ดูในรายละเอียดว่าแต่ละชนิดสำคัญอย่างไร ข้าวหอมมะลิแดงเป็นข้าวนาปี พันธุ์พื้นเมืองของไทย ปลูกได้ทุกภาค ตอบสนองความต้องการคนที่ต้องการ ทานอาหารเป็นยา ข้าวหอมมะลิแดงพันธุ์แท้ๆ จะทานนิ่ม และหอมมาก โดยเฉพาะขัดเป็นข้าวสารแล้วอร่อยมากเป็นพิเศษ แตคุณค่าอาหารจะน้อยลง