คุณประโยชน์ของข้าวแต่ละชนิด โดย ข้าวคุณแม่

ข้าวหอมมะลิขาว มีคุณค่าจากโปรตีน เส้นใยอาหาร ป้องกันท้องผูก ไนอะซีนรักษาผิวหนังและระบบประสาท ธาตุเหล็กและทองแดงช่วงสร้างเม็ดโลหิต ป้องกันโลหิตจางเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ

ข้าวแดงหอมมะลิ มีวิตามินบี 1 ป้องกันเหน็บชา วิตามินบี 2 ป้องกันปากนกกระจอด 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 ใบอาหาร เกลือแร่ ช่วยบำรุงร่างกาย ฟื้นฟูกำลังได้ดี เหมาะสำหรับผู้ป่วยพักฟื้น

ข้าวกล้องงอก มีสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มฟีโนลิค ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้า ชะลอความแก่ สารออริซานอลช่วยลดอาการผิดปกติของวัยทอง สารกาบา GABA ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ป้องกันความจำเสื่อม ช่วยให้ผ่อนคลายหลับสบาย ลดความดันโลหิต ใยอาหารควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดอาการท้องผูก วิตามินอีชะลอการเหี่ยวย่นของผิว

ข้าวหอมมะลิกล้อง มีจมูกข้าวและใยอาหารเป็นประโยชน์ต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย และระบบขับถ่าย ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน อ่อนเพลีย ร่างกายไม่มีแรง ใยอาหารช่วยดูดซับของเสีย และสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย ป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้

ข้าวหอมมะลิซ้อมมือ มีวิตามินบี 1 บี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก และอาการเบื่ออาหารวิตามินบีรวม ป้องกันระบบประสาทอักเสบ บำรุงสมอง แคลเซี่ยม หอสหอรัส เสริมสร้างกระดูก ป้องกันการเป็นตระคริว แมงกานิสช่วยกระตุ้นเอนไซม์ และการเจริญเติบโต

ข้าวผัวไม่ลืม (ข้าวก่ำเหนียวดำ) มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอสระเช่นเดียวกับวิตามินอี แต่คุณสมบัติดีกว่า เนื่องจากโครงสร้างของสารสำคัญมีขาจับมากกว่าในวิตามินอี ทำให้การยึดเกาะพิ้นผิวมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยในเรื่องต้อกระจก และยังใช้เป็นยารักษาโรคตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งอาการตกเลือดหลังคลอด โรคท้องร่วง และโรคผิวหนัง

สนใจ สินค้าออแกนิค 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