

ไขปริศนาความต่าง ข้าวกล้อง ข้าวสี และ ข้าวขาว

อิชยา อิงภาคร

สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

ข้าวเป็นสายใยแห่งชีวิต มีความผูกพันกับวิถีชีวิตของชาวไทยมากกว่า 5,500 ปี จากการค้นพบหลักฐานรอยพิมพ์ข้าวเปลือกที่โนนนกทา อ.ภูเวียง จ.ขอนแก่น และยังมีการค้นพบเมล็ดข้าวที่ผสมอยู่ในดินที่นำมาทำเป็นภาชนะดินเผาที่บ้านเชียง จ.อุดรธานี ซึ่งหลักฐานทางประวัติศาสตร์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าข้าวเป็นอาหารที่หล่อเลี้ยงชีวิตคนไทยมาอย่างช้านาน

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทรสยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร ให้ความสนพระราชหฤทัยเรื่องข้าวเป็นพิเศษ พระราชวังของพระองค์เป็นที่ประทับแห่งเดียวในโลกที่มีแปลงนาข้าวทดลอง พระองค์ทรงทุ่มเทพระราชกรณียกิจด้านการพัฒนาข้าวไทย ทำให้คนไทยมีข้าวหลากหลายสายพันธุ์ นอกจากนี้พระองค์ยังเล็งเห็นปัญหาการบริโภคข้าวของคนไทย เนื่องจากคนไทยนิยมบริโภคข้าวที่ถูกขัดสีจนขาว แทนที่จะบริโภคข้าวกล้อง ซึ่งเป็นของดี ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อปี พ.ศ. 2541 ความว่า

"ข้าวที่ออกเป็นสีลักษณะนี้เป็นข้าวที่มีประโยชน์ อย่างข้าวกล้องคนไทยส่วนใหญ่ไม่ค่อยกินกันเพราะเห็นว่าเป็นข้าวของคนจน ข้าวกล้องมีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ข้าวขาวเม็ดสวยแต่เขาเอาของดีออกไปหมดแล้ว..."

เกือบยี่สิบปีผ่านไปหลังจากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช คนไทยก็ยังไม่นิยมรับประทานข้าวกล้อง ซึ่งเป็นข้าวที่ผ่านกระบวนการขัดสีเพื่อเอาเปลือกออกเพียงรอบเดียว ทำให้ข้าวกล้องยังคงมีจมูกข้าว และเยื่อหุ้มเมล็ดอยู่จึงอุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ข้าวกล้องแล้วคนไทยยังมีข้าวพันธุ์ไทย ซึ่งมีสีส้มและประโยชน์มากมายให้เลือกรับประทาน

ข้าวพันธุ์ไทยที่ไม่ขัดสีนั้นเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่น่าสนใจ เพราะเป็นแหล่งอาหารชั้นเยี่ยมที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ซึ่งมีหลากหลายสายพันธุ์ เช่น ข้าวพื้นเมือง ข้าวสีนิล ข้าวสังข์หยด รวมถึงข้าวไรซ์เบอร์รี่ที่ได้รับการพัฒนาสายพันธุ์ ซึ่งการที่คนไทยส่วนใหญ่มองข้ามการรับประทานข้าวสี รู้หรือไม่ว่ากำลังพลาดแหล่งอาหารชั้นยอดที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ

ความต่างของข้าวสี และข้าวขาว



ปัจจุบันข้าวที่ปลูกอยู่ทั่วโลกมีประมาณ 120,000 สายพันธุ์ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลัก ๆ คือ ข้าวเอเชีย (*Oryza Savita*) มีถิ่นกำเนิดอยู่บริเวณประเทศอินเดีย บังคลาเทศ และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และข้าวแอฟริกา (*Oryza glaberrina*)

ที่แพร่กระจายอยู่บริเวณเขตร้อนของแอฟริกาเท่านั้น ซึ่งข้าวสายพันธุ์ต่าง ๆ ที่ปลูกอยู่ในประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มของข้าวเอเชียทั้งหมด

ข้าวที่เราเห็นวางขายตามท้องตลาด นอกจากจะแตกต่างกันที่สายพันธุ์แล้ว กระบวนการขัดสียังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ข้าวแตกต่างกัน ลองสังเกตดูจะพบว่าข้าวที่วางขายนั้น มีทั้งข้าวสี และข้าวที่ถูกขัดสีจนขาว ซึ่งข้าวที่ผ่านกระบวนการขัดสีหลายครั้งจนขาวมีผลงานวิจัยรายงานว่า เมล็ดข้าวจะสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการไปประมาณ 50 – 80 % เพราะสารอาหารส่วนใหญ่จะอยู่บริเวณผิวของเมล็ดข้าว ทำให้ข้าวสูญเสียวิตามินไปเกือบหมด โดยเฉพาะธาตุเหล็ก ซึ่งจะพบบริเวณผิวของเมล็ดข้าวเท่านั้น จึงเหลือเฉพาะสารอาหารจำพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เท่านั้น แต่ก็เหลือในปริมาณที่น้อยมาก

รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี คงคาอุยฉาย ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้สัมภาษณ์ว่า “โดยทั่วไปข้าวสี และข้าวขาวให้สารอาหารประเภท โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เหมือนกัน แต่ในข้าวขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง และข้าวที่มีสีต่างๆ จะพบสารพฤกษเคมี ซึ่งเป็นสารประกอบออกฤทธิ์ทางชีวภาพ (Bioactive compounds) ที่ไม่ใช่สารอาหารแต่เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายพบได้ในอาหารประเภทพืช ผักต่าง ๆ เช่น สารโพลีฟีนอล สารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นรงควัตถุเม็ดสี ทำให้ข้าวมีสีต่าง ๆ เช่น สีดำ สีม่วง-ม่วงเข้ม สีแดง” สารพฤกษเคมีเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ข้าวสีมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขาว

คุณประโยชน์ของข้าวสี

ข้าวสี เป็นแหล่งอาหารที่มากด้วยสรรพคุณ ทั้งจากสารพฤกษเคมี วิตามิน และเกลือแร่ ทำให้มีประโยชน์ต่อร่างกายมหาศาล ดังนั้นเราจึงนำคุณประโยชน์ของข้าวสีมาฝากกัน

1. **ชะลอสัญญาณแห่งวัย:** ข้าวสี โดยเฉพาะข้าวที่มีสีม่วงเข้ม จะมีสารแอนโทไซยานินสูง (Anthocyanin) และสารแอนติออกซิแดน (Antioxidants) รวมถึง สารโทโคฟีรอล (Tocopherol) หรือวิตามินอี (Vitamin E) ซึ่งจะพบมากในข้าวที่มีสี สารเหล่านี้ล้วนแต่มีสรรพคุณในการช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดริ้วรอย ดังนั้นการบริโภคข้าวสีจึงช่วยบำรุงผิวพรรณของเราให้แลดูอ่อนเยาว์

2. **บำรุงสายตา:** เนื่องจากข้าวสีบางชนิด เช่น ข้าวไรซ์เบอร์รี่หรือข้าวพื้นเมือง (ข้าวหอมมะลิแดง) พบว่ามีสารเบต้าแคโรทีน (Beta carotene) และสารลูทีน (Lutein) อยู่ในปริมาณที่สูงกว่าข้าวพันธุ์อื่นๆ ซึ่งเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อการบำรุงสายตาและช่วยชะลอการเสื่อมของจอประสาทตา

3. **ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ:** เนื่องจากข้าวสีเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ จึงสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคบางชนิดได้ ยกตัวอย่างเช่น

- **โรคมะเร็ง:** เนื่องจากข้าวสีพบว่ามีใยอาหารสูง ซึ่งมีส่วนสำคัญในการช่วยเรื่องการขับถ่าย เพราะใยอาหารจะช่วยเพิ่มปริมาณและน้ำหนักของอุจจาระ ทำให้ร่างกายสามารถขับถ่ายได้สะดวก จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่

- **โรคอัลไซเมอร์:** สารกาบา (Gaba) สามารถช่วยป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งพบมากในข้าวกล้องงอก

- **โรคเหน็บชา:** วิตามินบี 1 (Vitamin B 1) หรือไทอะมิน (Thiamine) ซึ่งพบมากในข้าวกล้อง นอกจากจะช่วยเร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญสารอาหาร จำพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันแล้ว ยังมีหน้าที่สำคัญในการสื่อนำประสาท ทำให้ช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคเหน็บชาได้

- **โรคโลหิตจาง:** ข้าวกล้องจะมีธาตุเหล็กสูงกว่าข้าวขัด ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคโลหิตจางได้

เคล็ดลับการรับประทานข้าวกล้อง

ถึงแม้ว่าข้าวกล้องจะเป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่คนไทยส่วนมากยังไม่ชอบรับประทาน เพราะคิดว่าข้าวกล้องเหล่านี้ไม่นุ่ม ไม่หอม ไม่อร่อย ซึ่งแท้ที่จริงแล้วเป็นเพราะเราอาจเลือกรับประทานไม่ถูกวิธี วันนี้เรามีเคล็ดลับง่าย ๆ สำหรับคนที่เพิ่งเริ่มรับประทานข้าวกล้องมาฝากกัน

1. ควรเลือกข้าวกล้องที่มีความหอม นุ่ม และอร่อย เช่น ข้าวไรซ์เบอร์รี่ หรือข้าวพันธุ์อื่นๆที่นุ่ม เช่น ข้าวหอมมะลิ

2. ถ้าข้าวที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ-ปานกลาง ส่วนใหญ่แล้วข้าวเหล่านี้มักข้าวแข็ง อะมัยโลสสูง ดังนั้นเคล็ดลับการทานข้าวแข็งให้อร่อย ควรรับประทานข้าวหลังจากหุงสุกใหม่ๆทันที หรือขณะที่ยังอุ่น จะทำให้ข้าวที่มีลักษณะแข็งนั้นยังนุ่ม หอมอร่อยน่ารับประทาน

3. ให้ผสมลองผสมข้าวกล้องกับข้าวขาวที่ละเอียดที่ละน้อย และค่อยๆ เพิ่มสัดส่วน จนกระทั่งสามารถรับประทานข้าวกล้องได้ร้อยละ 50

นอกจากนี้ อาจารย์ รัชนี้ ยังให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า “เราควรรับประทานข้าวสาลีสลับกับข้าวขาว หรืออย่างน้อยขอให้ เป็นข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขาว รวมถึงควรรับประทานข้าวหลากหลายพันธุ์ เพราะข้าวแต่ละชนิดมีคุณสมบัติเด่นในตัวเองต่างกัน” ดังนั้นการรับประทานข้าวหลายชนิดจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ร่างกายมีโอกาสได้รับสารอาหารครบถ้วน

รู้แบบนี้แล้วถึงแม้ข้าวกล้องจะไม่คุ้นลิ้น คุ้นรส แต่นับเป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมหาศาล ทั้งช่วยบำรุงผิวพรรณ บำรุงสายตา และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ดังนั้นเราควรหันมาบริโภคข้าวกล้องกันดีกว่า