

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ข้าว ความอร่อยที่มาพร้อมคุณประโยชน์”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ข้าว เป็นอาหารที่อยู่คู่คนไทยมาแต่โบราณ เป็นอาหารจานหลักที่สามารถเข้ากับอาหารได้ทุกรสชาติ ทั้งเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด ซึ่งเป็นรสชาติอันหลากหลายที่มีอยู่ทั่วภูมิภาค หลายคนทานข้าวเพื่อความอร่อย แต่ใครจะรู้ว่า ข้าวก็เป็นยาสำหรับบำรุงร่างกายเช่นกัน โดยข้าวของไทยนั้นมีหลายชนิด และให้ประโยชน์ที่แตกต่างกันไป กรมการค้าภายใน ได้จำแนกคุณประโยชน์ของข้าวแต่ละชนิด ดังนี้

1. ข้าวกล้อง มีวิตามินสูงและกากใยอาหารมาก ช่วยป้องกันโรคท้องผูกและมะเร็งลำไส้
2. ข้าวหอมมะลิ มีวิตามิน บี 1 ป้องกันโรคเหน็บชา และวิตามิน บี 2 ป้องกันโรคปากนกกระบอก
3. ข้าวเหนียวข้าว ช่วยให้ไม่อ้วน เพิ่มพลังงาน และช่วยคลายเครียด
4. ข้าวเหนียวดำ มีธาตุเหล็กและกรดโฟลิก ช่วยสร้างเม็ดเลือดให้แข็งแรง ป้องกันโรคโลหิตจาง
5. ข้าวหอมมะลิแดง มีแอนโทไซยานินเป็นสารสร้างความแข็งแรงของเลือด มีผลในการต้านอนุมูลอิสระ
6. ข้าวไรซ์เบอร์รี่ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง
7. ข้าวเจ้า (ข้าวขาว) มีคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย
8. น้ำข้าว มีสรรพคุณทางยา บำรุงร่างกาย กินในเวลาเจ็บป่วย ฟื้นไข้ เพิ่มความสดชื่น

สำหรับวิธีการหุงข้าวให้ได้คุณค่ามากที่สุด ควรชาน้ำไม่เกิน 1 ครั้ง หรือตามคำแนะนำวิธีการหุงข้าวแต่ละชนิดที่ติดอยู่บนฉลาก เพราะในข้าวมีวิตามินประเภทละลายน้ำได้ ดังนั้น การชาน้ำหลายรอบจะทำให้วิตามินสูญเสียไป รวมทั้งการหุงข้าวในหม้อ ควรหุงข้าวให้พอดีต่อการกินในครั้งเดียว เพราะการนำข้าวมาอุ่นหลายครั้งจะทำให้คุณค่าของวิตามินลดลง และเมื่อข้าวสุก ให้ถอดปลั๊กทันที เพื่อรักษาวิตามินหรือแร่ธาตุสำคัญให้ครบถ้วน

ทุกวันนี้ มียาบำรุงร่างกายมากมาย บางคนนำสมุนไพรมาใช้อย่างยากลำบาก บางคนพึ่งเม็ดยาราคาแพงจากโรงพยาบาล แต่หากเรามองสิ่งใกล้ตัว ก็จะพบว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่อยู่ในอาหารมื้อหลักของเราเอง ทั้งยังกินง่ายและอร่อยอีกด้วย นั่นคือ ข้าว อาหารที่อยู่คู่คนไทยมาแต่โบราณ

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “ข้าว ความอร่อยที่มาพร้อมคุณประโยชน์”

เรียบเรียงโดย ชลธร จรรยา / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ