

## “น้ำข้าวกล้องงอก” ดีอย่างไร??? ให้ปลอดภัยและสุขภาพดี



เวลานี้อาหารสุขภาพยอดฮิตที่ถูกถามหาากันมากที่สุด คงหนีไม่พ้น “น้ำข้าวกล้องงอก” เป็นแน่ เพราะตั้งแต่ผ่านพ้นช่วงปีใหม่มา “น้ำข้าวกล้องงอก” ก็ได้รับความสนใจและเป็นที่ต้องการเป็นพิเศษ เนื่องจากในน้ำข้าวกล้องงอก มีสารกาบา เส้นใยอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินอื่นๆ อีกหลายชนิด ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

ก่อนจะไปรู้จักกับประโยชน์ของน้ำข้าวกล้องงอกให้มากกว่านี้ เรามาเริ่มจากการผลิตน้ำข้าวกล้องงอกกันก่อนดีกว่านะคะ เริ่มจากข้าวกล้องที่ถือว่าเป็นเมนูยอดฮิตของคนรักสุขภาพเลยทีเดียว โดยข้าวกล้องนั้น ก็คือข้าวที่ผ่านกรรมวิธีการสีเพียงครั้งเดียว เพื่อให้เปลือก (แกลบ) หลุดออกไป ดังนั้นจึงยังมีจมูกข้าว และเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวที่เป็นสีน้ำตาลและสีแดง (รำ) เหลืออยู่ ต่างจากข้าวประเภทอื่นๆที่เรารับประทานกันอยู่ทุกวัน ซึ่งจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวหลุดลอกออกไปหมดแล้วจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) นี้แหละค่ะที่เป็นแหล่งอุดมไปด้วยกรดไฟติก (Phytic acid) วิตามินบี 1 บี 2 บี 6 บี 12 วิตามินซี วิตามินอี สารกาบา (Gamma amino butyric acid) เส้นใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย วิธีทำน้ำข้าวกล้องงอกอย่างง่าย ๆ มีขั้นตอนดังนี้ค่ะ เริ่มจากนำเอาเมล็ดข้าวกล้องใหม่ 100 กรัม หรือ 1 ชีด มาซาวน้ำล้างเอากรวดทรายออกก่อนหนึ่งครั้ง แล้วนำไปแช่น้ำประมาณ 1 ลิตร ทิ้งไว้ประมาณ 5-6 ชั่วโมง ก็จะเกิดเป็นตุ่มงอกสีขาวขึ้นมาที่เมล็ดข้าวพอมองเห็น จากนั้นก็เอาน้ำขึ้นมาผึ่งให้แห้ง แล้วนำไปต้มใช้ไฟปานกลางให้เดือด แต่อย่าให้เดือดมาก เพราะถ้าร้อนมากเกินไป สารกาบาจะถูกทำลายมาก หากเดือดพอดีให้เคี่ยวไปสัก 15-20 นาที สารกาบาจะยังอยู่ในข้าวถึง 70 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นปริมาณเพียงพอต่อร่างกาย จากนั้นกรองน้ำออกมาดื่ม

ต่อไปก็มาทำความรู้จักกับสารที่มีอยู่ในน้ำข้าวกล้องงอกกันบ้างนะคะ ซึ่งสารนั้นก็คือน้ำข้าวกล้องงอก นั่นเอง สารกาบา หรือ Gamma amino butyric acid เป็นกรดอะมิโนจากกระบวนการ Decarboxylation ของ กรดกลูตามิก ( Glutamic acid) กรดนี้มีความสำคัญในการทำหน้าที่สารสื่อประสาท (Neurotransmitter) ในระบบประสาทส่วนกลาง และสารกาบายังเป็นสารสื่อประสาทประเภทสารยับยั้ง (Inhibitor) โดยจะทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมอง ช่วยทำให้สมองผ่อนคลายและนอนหลับสบาย อีกทั้งยังทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อ (Anterior Pituitary) ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต (HGH) ทำให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ และเกิดสาร Lipotropic ป้องกันการสะสมไขมัน

ถึงแม้ว่าข้าวกล้องงอกมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ก็พบว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคเกาต์ซึ่งเป็นโรคเกิดจากการที่มีสารยูริกจำนวนมากสะสมอยู่ตามข้อจนเกิดการอักเสบนั้นเองไม่ควรดื่ม เนื่องจากเมล็ดข้าวกล้องที่กำลังจะงอก จะมีสารยูริกจำนวนมาก เมื่อเติมน้ำข้าวกล้องงอก จะทำให้เพิ่มปริมาณสะสมของกรดยูริกมากขึ้น

น้ำข้าวกล้องงอกจัดอยู่ในอาหารประเภทเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ผลิตภัณฑ์น้ำข้าวกล้องงอกจึงต้องมีคุณภาพและมาตรฐานตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 214) พ.ศ.2543 เรื่อง เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีการแสดงเลขสารบบอาหารตามที่ได้รับอนุญาตไว้ และแสดงรายละเอียดของฉลากถูกต้อง นอกจากนี้สถานที่ผลิตและการควบคุมกระบวนการผลิตน้ำข้าวกล้องงอกยังต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตอาหาร (Good Manufacturing Practice ; GMP) อีกด้วย ซึ่งต้องได้รับการอนุญาตให้ผลิตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ก่อนจึงจะสามารถนำมาจัดจำหน่ายได้ ข้อควรสังเกตรายๆ สำหรับผู้บริโภคในการเลือกซื้อน้ำข้าวกล้องงอกมารับประทาน มีดังนี้คือ

1. สังเกตลักษณะของน้ำข้าวกล้องงอกต้องไม่มีกลิ่น รส ตะกอน หรือสิ่งแปลกปลอมอื่น นอกจากลักษณะเฉพาะของน้ำข้าวกล้องงอก และปราศจากเชื้อโรคที่เป็นพิษต่อร่างกาย โดยสังเกตจากกลิ่น และลักษณะที่ปรากฏ หากมีกลิ่นบูดเน่าไม่ควรรับประทาน

2. บรรจุในภาชนะที่สะอาด ไม้รั่วหรือบุบวม ฝาขวดต้องปิดแน่นเพื่อป้องกันการปนเปื้อน

3. ฉลากระบุวัน เดือน ปีที่ผลิต หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิต เลขสารบบอาหารหรือเลข อย. 13 หลักนั่นเอง แต่หากซื้อโดยตรงจากผู้ผลิต ให้สอบถามข้อมูลจากผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย

4. การเก็บรักษาข้าวกล้องงอกขณะรอการจำหน่าย ต้องเก็บรักษาในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่สูงกว่า 8 องศาเซลเซียส หรือในถังที่มีน้ำแข็งสะอาดในปริมาณมากพอ

คราวนี้เราก็ได้ทราบข้อมูลที่สำคัญเพื่อใช้ในการเลือกซื้อน้ำข้าวกล้องงอกมารับประทานเพื่อให้ได้ประโยชน์จากน้ำข้าวกล้องงอกอย่างเต็มที่ และปลอดภัยจากเชื้อโรคที่อาจปนเปื้อนมากับน้ำข้าวกล้องงอกได้แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปหาซื้ออาหารเสริมมารับประทานให้เปลืองเงินเลย และไม่ต้องเสียเวลาสกัดสารอาหาร ออกมาให้ยุ่งยากเหมือนกับอาหารเสริม หรือเครื่องดื่มบำรุงร่างกายบางตัวที่โฆษณาสรรพคุณจนเป็นยาครอบจักรวาล

### เอกสารอ้างอิง

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 214 ) พ.ศ.2543 เรื่อง เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท นก อยู่wana. 2551. “ข้าวกล้องงอก...พลังชีวิตในเมล็ดข้าว”. วารสารฉลาดซื้อ . 15 ( 93 ): 67.

เอกสารเผยแพร่ของหน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

อลิสรา คุประสิทธิ์. 2552. “น้ำข้าวกล้องงอกจากข้าวสีนิล”. เข้าถึงได้จาก

<http://www.tistr.or.th/tistrblog/?p=431> (สืบค้นวันที่ 8 สิงหาคม 2552)

\_\_\_\_\_ . 2552. “ดูแลสุขภาพด้วย น้ำข้าวกล้องงอก” เข้าถึงได้จาก

<http://women.kapook.com/health00107/> (สืบค้นวันที่ 8 สิงหาคม 2552)

\_\_\_\_\_ . 2552 “เผยแพร่สูตรน้ำข้าวกล้องงอก ขึ้นโต๊ะเสวย"ในหลวง"” เข้าถึงได้จาก

<http://www.kasedtakon.com> (สืบค้นวันที่ 8 สิงหาคม 2552)

\_\_\_\_\_ . 2552 “น้ำข้าวกล้องงอก” เข้าถึงได้จาก <http://lib.ku.ac.th/blog/?p=658> (สืบค้นวันที่ 10 สิงหาคม 2552)