Bangpoo Post

bangpoocities www.bangpoocity.com bangpoocity@hotmail.com

ฉบับที่ 12/2566 ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ.2566 Free copy

ข้าวกล้อง VS ข้าวไรซ์เบอร์รี ต่างกันยังไง ข้าวชนิดไหนประโยชน์ดีกว่ากัน

ข้าวกล้องกับข้าวไรซ์เบอร์รี ทุกคนรู้ว่าเป็นข้าวที่ดีต่อสุขภาพ หรืออย่างน้อย ๆ ก็มีโภชนาการสูงกว่าข้าวขาวธรรมดา ทว่าระหว่างข้าวกล้องกับข้าวไรซ์เบอร์รีอันไหนดีกว่ากัน คงยังไม่แน่ใจในข้อมูลกันเท่าไร งั้นเอาเป็นว่าลองมาดูเลยดีกว่าว่า ข้าวกล้อง VS ข้าวไรซ์เบอร์รี ต่างกันยังไง

ข้าวกล้อง คืออะไร

ข้าวกล้อง คือ ข้าวที่มีสีน้ำตาลอ่อน ๆ จากการนำข้าวชนิดใดก็ได้มาขัดสีเอาเปลือกออกเพียงครั้งเดียว จึงยังคงมีจมูกข้าวและ เยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำข้าว) หลงเหลืออยู่ และประโยชน์ของข้าวกล้องก็อยู่ตรงส่วนที่เหลือนี่แหละ เพราะจมูกข้าวและรำข้าวมีคุณค่าทางอาหารค่อนข้างสูง ดังนี้เลย

สารอาหารของข้าวกล้อง

จากข้อมูลของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย แสดงปริมาณสารอาหารจากข้าวกล้องหอมมะลิ (ดิบ) ในปริมาณ 100 กรัม ไว้ดังนี้

- พลังงาน 357 กิโลแคลอรี
- น้ำ 12 กรัม
- โปรตีน 7.72 กรัม
- ไขมัน 3.52 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 71.9 กรัม
- ใยอาหาร 3.3 กรัม
- เถ้า 1.50 กรัม
- แคลเซียม 16 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส 255 มิลลิกรัม
- โซเดียม 20 มิลลิกรัม
- เหล็ก 2.44 มิลลิกรัม
- เบต้าแคโรทีน 2 ไมโครกรัม
- วิตามินบี 1 ปริมาณ 0.47 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 2 ปริมาณ 0.07 มิลลิกรัม
- น้ำตาล 1.0 กรัม

ประโยชน์ของข้าวกล้อง

ข้าวกล้องเป็นข้าวที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนี้

- อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย
- ช่วยในกระบวนการขับถ่าย เพราะมีใยอาหารสูง
- ใยอาหารในข้าวกล้องมีส่วนช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลได้
- มีวิตามินบี 1 ช่วยป้องกันอาการเหน็บชาตะคริว
- ป้องกันอาการอ่อนเพลียและอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต่าง ๆ จากการขาดวิตามินบีรวม
- ช่วยบำรุงหัวใจและระบบประสาทต่าง ๆ ในร่างกาย
- ป้องกันโรคปากนกกระจอก เพราะมีวิตามินบี 2
- ธาตุเหล็กในข้าวกล้องสามารถป้องกันโรคโลหิตจางได้ หากรับประทานข้าวกล้องเป็นประจำ

ข้าวไรซ์เบอร์รี คืออะไร

ข้าวไรซ์เบอร์รี เป็นข้าวสายพันธุ์หนึ่งที่มีการผสมข้ามพันธุ์ระหว่างข้าวเจ้าหอมนิลและข้าวขาวดอกมะลิ 105 ทำให้ได้เมล็ดข้าวสีม่วงดำที่อุดมไปด้วยสารต้านพฤกษเคมีที่ชื่อว่าแอนโทไซยานิน แต่ทั้งนี้หากข้าวไรซ์เบอร์รีผ่านการขัดสีไปเพียงครั้งเดียวเสมือนกระบวนการขัดสีของข้าวกล้อง ก็จะกลายเป็นข้าวกล้องไรซ์เบอร์รีด้วยเช่นกัน

สารอาหารของข้าวไรซ์เบอร์รี

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย แสดงปริมาณสารอาหารจากข้าวไรซ์เบอร์รี (ดิบ) ในปริมาณ 100 กรัม ไว้ดังนี้

- พลังงาน 360 กิโลแคลอรี
- น้ำ 11.8 กรัม
- โปรตีน 8.45 กรัม
- ไขมัน 4.64 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 68.59 กรัม
- ใยอาหาร 4.2 กรัม
- เถ้า 1.78 กรัม

Bangpoo Post

bangpoocities www.bangpoocity.com bangpoocity@hotmail.com

ฉบับที่ 12/2566 ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ.2566 Free copy

ข้าวกล้อง VS ข้าวไรซ์เบอร์รี ต่างกันยังไง ข้าวชนิดไหนประโยชน์ดีกว่ากัน (ต่อ)

- แคลเซียม 16 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส 208 มิลลิกรัม
- แมกนีเซียม 158 มิลลิกรัม
- โซเดียม 2 มิลลิกรัม
- โพแทสเซียม 379 มิลลิกรัม
- ธาตุเหล็ก 1.49 มิลลิกรัม
- ทองแดง 0.26 มิลลิกรัม
- สังกะสี 2.42 มิลลิกรัม
- ไอโอดีน 4 ไมโครกรัม
- เบต้าแคโรทีน 7 ไมโครกรัม
- วิตามินเอ 1 ไมโครกรัม
- วิตามินบี 1 ปริมาณ 0.48 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 2 ปริมาณ 0.13 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 3 หรือไนอะซิน 4.08 มิลลิกรัม
- วิตามินอี 0.41 มิลลิกรัม

ประโยชน์ของข้าวไรซ์เบอร์รี

- อุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพร่างกาย
- แก้ท้องผูก ช่วยในกระบวนการขับถ่าย เพราะมีใยอาหารสูง
- ไฟเบอร์ในข้าวไรซ์เบอร์รีช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลได้ ช่วยควบคุมไขมันในเส้นเลือดไม่ให้สูงจนเกินไป
- มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง โดยเฉพาะสารแอนโทไซยานิน
- ช่วยลดการอักเสบที่ผิวหนัง
- ชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย
- บำรุงสายตาและระบบประสาทต่าง ๆ
- มีธาตุเหล็กที่ช่วยบำรุงโลหิต ดีต่อหญิงตั้งครรภ์
- ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

ข้าวกล้อง VS ข้าวไรซ์เบอร์รี อันไหนดีกว่ากัน

ข้าวกล้องกับข้าวไรซ์เบอร์รีถ้าให้เทียบในเรื่องความนุ่ม รับประทานง่าย ก็ต้องบอกว่าข้าวกล้องได้เปรียบกว่า เพราะข้าวไรซ์เบอร์รีจะเม็ดใหญ่ มีความแข็งกว่าข้าวกล้องเล็กน้อย แต่หากต้องการให้อิ่มอยู่ท้องได้นาน และได้สารอาหารหลากหลายชนิด รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระแอนโทไซยานิน ข้าวไรซ์เบอร์รีก็ตอบโจทย์ได้ดีกว่า

ทว่าถ้าเทียบกันในด้านดัชนีน้ำตาล หรือค่า GI ตัวข้าวกล้องจะมี GI ต่ำกว่าข้าวไรซ์เบอร์รี ดังนั้น คนที่ต้องการคุมระดับน้ำตาลในเลือดก็ควรรับประทานข้าวกล้องจะดีกว่า

อย่างไรก็ดี เราสามารถรับประทานทั้งข้าวกล้องและข้าวไรซ์เบอร์รีแบบสลับหมุนเวียนกันไปในแต่ละวันก็ได้ เพื่อให้ร่างกายได้รับคุณค่าทางสารอาหารจากข้าวทั้งสองชนิด

ข้าวกล้อง VS ข้าวไรซ์เบอร์รี ช่วยลดน้ำหนักได้ไหม

สำหรับคนที่กำลังลดน้ำหนักและมองหาข้าวที่กินแล้วไม่อ้วนง่าย สามารถเลือกรับประทานข้าวกล้องและข้าวไรซ์เบอร์รี เพราะกินแล้วอิ่มไว อิ่มนาน ไม่หิวบ่อย อีกทั้งมีใยอาหารสูงกว่าข้าวขาวหรือข้าวเหนียวที่ให้พลังงานและน้ำตาลมากกว่า

แต่ทั้งนี้ก็อย่าลืมว่าข้าวกล้องและข้าวไรซ์เบอร์รีจัดเป็นคาร์บ มีแป้งค่อนข้างเยอะพอสมควรเหมือนกัน ดังนั้น หากกินในปริมาณเยอะเกินไปก็จะให้พลังงานสูง น้ำหนักอาจลดได้ยาก จึงควรจำกัดปริมาณการกินให้เหมาะสมพร้อมกับออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จะเห็นได้ว่าทั้งข้าวกล้องและข้าวไรซ์เบอร์รีมีประโยชน์ที่แตกต่างกันไป และจัดเป็นอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพด้วยกันทั้งคู่ ดังนั้น ไม่ว่าจะเลือกกินข้าวชนิดไหนก็ได้ประโยชน์ต่อร่างกาย แต่คงจะดีกว่าหากเลือกกินสลับ ๆ กันไป เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลายด้วย

ด้วยความปรารถนาดีจาก
นายธีรพล ชุนเจริญ
นายกเทศมนตรีตำบลบางปู
ที่มา www.kapook.com