

"น้ำขากลองงอก"

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

สำนักพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว เผยสูตรน้ำขากลองงอก ขึ้นโต๊ะเสวย"ในหลวง"ชาวบ้านทำกินเองได้ง่ายราคาไม่แพง , สารอาหารครบถ้วน อธิบัตกรรมการข่าว รายงาน รมต.เกษตรฯ-ปลัดฯ น้ำขากลองงอกปลูกกระแสไหนไทยรัฐคุณข่าวไทย ช่วยเพิ่มรายได้ชาวนา

ก่อนอื่นเรามารู้จักกับการผลิตน้ำขากลองงอกกันเถอะ

ขากลอง หรือผลิตภัณฑ์จากขากลองแทนข้าวขาว(ข้าวสาร) เนื่องจากขากลองผ่านกรรมวิธีการสีเพียงครั้งเดียว เพื่อเอาเปลือก(แกลบ)ออกไปทำให้ขาวที่เหลืองยังมีจมูกขาว และเยื่อหุ้มเมล็ดขาว(รำ)อยู่ครบถ้วน ซึ่งจมูกขาวและเยื่อหุ้มเมล็ดขาวนี้ล้วนอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใยอาหาร จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าข้าวประเภทอื่น ๆ

ขากลองที่ไม่ได้ผ่านการถนอมคุณค่าอย่างถูกหลักวิชาการ หลังจากกะเทาะเปลือกแล้ว จะเสื่อมสภาพลงทุกๆวันที่ไม่ว่าจะบรรจุในภาชนะพิเศษสุญญากาศหรือไม่ก็ตาม สาเหตุจากเอนไซม์ไลเปสในขากลองจะไปย่อยกรดไขมัน มีผลให้กรดไขมันที่มีในขากลองเสื่อมสภาพลง จนมีกลิ่นเหม็นหืนในที่สุด นอกจากนี้ปฏิกิริยายังก่อให้เกิดปัญหาอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ร่างกายด้วย



ส่วนน้ำขากลองงอก ถือเป็นนวัตกรรมหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจ เนื่องจากเป็นขากลองที่ต้องผ่านกระบวนการงอกตามปกติ ในขากลองจะมีสารอาหารจำนวนมาก เช่น ใยอาหาร กรดไฟติก วิตามินซี วิตามินอี และสารกาบา ซึ่งช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ช่วยคุม น้ำหนักตัว เป็นต้น

เมื่อนำขากลองมาแช่น้ำทำให้งอก จะทำให้ขากลองมีสารอาหารเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะสารกาบา นอกจากนี้ยังได้ประโยชน์จากการที่มีปริมาณสารอาหารสูงขึ้นอยู่แล้ว ยังทำให้ขากลองงอกที่หุงสุกมีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม รับประทานได้ง่ายกว่าขากลองธรรมดา จึงง่ายแก่การหุงรับประทานได้โดยไม่ต้องผสมกับข้าวขาว

จากการศึกษาทางกายภาพและทางชีวเคมีพบว่า เมล็ดข้าว ประกอบด้วยเปลือกหุ้มเมล็ด หรือแกลบ ซึ่งจะหุ้มขากลอง ในเมล็ดขากลองประกอบด้วย จมูกขาว หรือ คัพภะ รำขาว(เยื่อหุ้มเมล็ด) และเมล็ดข้าวขาวหรือเมล็ดข้าวสาร สารอาหารในเมล็ดข้าวประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต เป็นส่วนประกอบหลัก โดยมีโปรตีน วิตามินบี วิตามินอี และแร่ธาตุ ที่แยกไปอยู่ในส่วนต่าง ๆ ของเมล็ดข้าว นอกจากนี้ยังพบสารอาหารประเภทไขมัน ที่พบได้ในรำขาวเป็นส่วนใหญ่



ข้าวเมื่ออยู่ในสภาวะที่มีการเจริญเติบโตจะมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี การเปลี่ยนแปลงจะเริ่มขึ้น เมื่อน้ำได้แทรกเข้าไปในเมล็ดข้าว โดยจะกระตุ้นให้เอนไซม์ภายในเมล็ดข้าวเกิดการ ทำงาน เมื่อเมล็ดข้าวเริ่มงอก สารอาหารที่ถูกเก็บไว้ในเมล็ดข้าวก็จะถูกย่อยสลายไปตามกระบวนการทางชีวเคมี จนเกิดเป็นสารประเภทคาร์โบไฮเดรต ที่มีโมเลกุลเล็กลง และน้ำตาลรีดิวซ์ นอกจากนี้โปรตีนภายในเมล็ดข้าวก็จะถูกย่อยให้เกิดเป็น กรดอะมิโนและเปปไทด์ รวมทั้งยังพบการสะสมสารเคมีสำคัญๆ เช่น แกมมาออริซานอล โทโคฟีรอล โทโคไตรอีนอล และโดยเฉพาะสารแกมมาอะมิโนบิวทีริกแอซิด หรือ ที่รู้จักกันว่า สารกาบา หรือ GABA

สารกาบาเป็นกรดอะมิโน จากกระบวนการ decarboxylation ของกรดกลูตาเมต กรดนี้มีความสำคัญในการทำหน้าที่สารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลางและสารกาบายังเป็นสารสื่อประสาทประเภทสารยับยั้ง โดยจะทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมองที่ได้รับการกระตุ้น ช่วยทำให้สมองผ่อนคลาย และนอนหลับสบาย อีกทั้งยังทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อ ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต ทำให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับและเกิดสาร lipotropic ป้องกันการสะสมไขมัน

จากการศึกษาและวิจัยพบว่า การบริโภคขากลองงอก ที่มีสารกาบามากกว่าขากลองปกติ 15 เท่า จะสามารถป้องกันการทำลายสมอง เนื่องจากสารเบตาอไมลรอยด์เปปไทด์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์ (อัลไซเมอร์) ดังนั้นจึงได้มีการนำสารกาบา มาใช้ในวงการแพทย์เพื่อการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่างๆ หลายนโรคเช่นโรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ โรคลมชัก เป็นต้น รวมทั้งผลการวิจัยด้านสุขภาพพบว่า ขากลองงอกที่ประกอบด้วยสารกาบา มีผลช่วยลดความดันโลหิต ลดLDL ลดอาการอัลไซเมอร์ ลดน้ำหนัก ทำให้ผิวพรรณดี และช่วยบำบัดโรคเกี่ยวกับระบบประสาทส่วนกลาง

หากประชาชนสนใจที่จะซื้อให้ได้ที่ศูนย์ศิลปะทุกสาขา โดยเฉพาะที่ศูนย์ศิลปะ จ.อุบลราชธานี จะมีจำหน่ายเป็นจำนวนมาก สำหรับกระแสข่าวนี้ได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในเวลาอันรวดเร็ว เพราะคนไทยบริโภคข้าวมาตลอดชีวิต แต่คนไทยส่วนใหญ่ยังไม่รู้ว่าการบริโภคที่ถูกต้องจะต้องทำอย่างไรให้คุณค่าทางโภชนาการ และสารอาหารยังอยู่ครบถ้วน โดยเฉพาะในขากลอง ซึ่งยังมีจมูกขาวและเยื่อหุ้มเมล็ดขาวที่เป็นสีน้ำตาลและสีแดง จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วน ทั้งวิตามิน เกลือแร่ และแคลเซียม

วิธีทำน้ำขากลองงอกอย่างง่าย ๆ มีขั้นตอนดังนี้(ตอนต่อไป)