

## "ข้าวกล้องงอก" ช่วยให้อารมณ์ดี

นำเสนอเมื่อ : 31 ส.ค. 2551

เชื่อหรือไม่ว่าข้าวกล้องที่เราเห็นกันอยู่โดยทั่วไปนั้น เมื่อนำไปผ่านกรรมวิธีแช่น้ำให้ส่วนของจมูกข้าวงอกออกมา กลับยิ่งเพิ่มคุณค่าของข้าวให้เพิ่มขึ้นกว่าเดิม

คุณค่าที่เพิ่มนั้นก็คือสาร **กาบา หรือ GABA (Gamma-Aminobutyric acid)** ซึ่งนักวิจัยไทยได้ค้นพบนวัตกรรมใหม่ผลิตข้าวกล้องงอกออกมาระยะหนึ่งแล้ว “กาบา” นั้นเป็นสารที่เกิดขึ้นในเมล็ดข้าว ขณะที่ข้าวเริ่มงอก แตกตุ่มรากสีเขียวบริเวณจมูกข้าว ช่วงนี้จะมีสารกาบามาก และจะหายไปเมื่อข้าวสร้างใบและรากออกมา กาบาคือสารที่เกี่ยวข้องกับการส่งสัญญาณของระบบประสาท จากประสาทต่อประสาทในสมองส่วน กลางและบริเวณประสาทตา (re-tina) มีคุณสมบัติเป็นสารที่ช่วยผ่อนคลาย ทำให้จิตใจสงบ ลดความเครียด ลดความกังวล และลดอาการชัก สารกาบายังกระตุ้นให้หลังฮอโมนเร่งการเจริญเติบโต และมีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญไขมันเพื่อใหพลังงานและสร้างกล้ามเนื้ออีกด้วย

**การทำข้าวกล้องงอกนั้นก็ทำได้ไม่ยาก เราสามารถคัดเลือกข้าวกล้องมาทำเองได้ด้วย โดยเครือข่ายจัดงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ**

บอกวิธีการทำไว้ว่า ให้นำข้าวกล้องไปแช่น้ำ ปริมาณเท่ากับการหุงข้าวกล้องปกติ แช่น้ำไว้อย่างน้อย 4 ชั่วโมง นำไปล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างเบามือ เทข้าวลงบนผ้าสะอาดและมีความหนานุ่ม ห่อคลุมด้วยผ้าไหมขัดดี รูดน้ำพอชุ่ม ปล่อยให้แฉะ แต่มีอากาศให้หายใจ และระบายอากาศทิ้งไว้ 1 วัน 1 คืน หลังจากนั้นจะเห็นว่าบริเวณจมูกข้าวมีส่วนที่ข้าวงอกออกมา สามารถนำมาหุงต้มรับประทานได้ทันที ข้าวกล้องงอกนี้สามารถเก็บใส่กล่องพลาสติกแช่เย็น เก็บไว้ได้ไม่เกิน 5 วันเพราะจะเสียความสดใหม่ อยากอารมณ์ดีก็ทดลองทำข้าวกล้องงอกตามสูตรที่วางมา แต่ถ้ายังไม่แน่ใจจะลองแวะไปชิมข้าวกล้องงอกกันก่อนก็ได้ ที่ **“ลานชาวพื้นบ้าน-อาหารท้องถิ่น”** ในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 5 ซึ่งจะมีขึ้นในวันที่ 3-7 กันยายนนี้ ที่เมืองทองธานี.

ข่าวจาก หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ