

## น้ำข้าวกลองงอก ของดีทำง่าย

นำเสนอเมื่อ : 7 ม.ค. 2552

กลายเป็นเรื่องดังรับศักราชใหม่ในทันที ภายหลัง นายประเสริฐ โกศัล วิตร อธิบดีกรมการข้าว กระทรวงเกษตร และสหกรณ์ ออกมาเปิดเผยถึงผลวิจัยสารอาหารที่มีประโยชน์ในพันธุ์ข้าวไทยที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชกระแสรับสั่งให้จดลิขสิทธิ์ไว้ถึง 81 สายพันธุ์ จากพันธุ์ข้าวพื้นเมืองทั่วประเทศกว่า 13,000 ชนิด รวมทั้งศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี ได้วิจัย "น้ำข้าวกลอง งอก" ผลดีที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ พร้อมนำน้ำข้าวกลองงอกขึ้น ทูลเกล้าฯ ถวายสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ซึ่งพระองค์ท่านทรงมีรับสั่งให้นำทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยทรงให้ทำถวายขึ้นโต๊ะเสวยที่วังไกลกังวล อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ ทุก 3 วัน



จากข้อมูลที่ค้นหาในเว็บไซต์ [www.ubn.ricethailand.go.th](http://www.ubn.ricethailand.go.th) และ [www.bloggang.com](http://www.bloggang.com) มีการกล่าวถึงผลิตภัณฑ์จากข้าวไวหาลากหลายน่าสนใจ โดยระบุว่า ในปัจจุบันคนไทยจำนวนหนึ่งหันมาใส่ใจสุขภาพ ได้หันมาบริโภคข้าวกลองหรือผลิตภัณฑ์จากข้าวกลองแทนข้าวขาว (ข้าวสาร) เนื่องจากข้าวกลองผ่านกรรมวิธีการสีเพียงครั้งเดียวเพื่อเอาเปลือก (แกลบ) ออกไป ทำให้ข้าวที่เหลือยังมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) อยู่ครบถ้วน ซึ่งจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวนี้ล้วนอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใยอาหาร จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าข้าวประเภทอื่นๆ อย่างไรก็ตามผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่จะรู้ว่าข้าวกลองมีประโยชน์ แต่ไม่นิยมบริโภคเท่าที่ควร เพราะข้าวกลองมีขดออกขาวคือ เนื้อแข็ง ทำให้รู้สึกวกากินไม่อร่อย แต่หากปรับปรุงคุณภาพให้ดีขึ้น ก็จะมีผู้หันมานิยมบริโภคมากขึ้น

ทั้งนี้ข้าวกล้องที่ไม่ได้ผ่านการถนอมคุณค่าอย่างถูกหลักวิชาการ หลังจากแกะเปลือกแล้วจะเสื่อมสภาพลงทุกๆ วินาที ไม่วาจะบรรจุในภาชนะพิเศษ สูญญากาศหรือไม่ก็ตาม สาเหตุจาก เอนไซม์ไลเปส (lipase) ในข้าวกล้องจะไปย่อยกรดไขมัน มีผลให้กรดไขมันที่ดีในข้าวกล้อง เสื่อมสภาพลง (oxidization) จนมีกลิ่นเหม็นหืนในที่สุด นอกจากนี้ปฏิกิริยา oxidization ยังก่อให้เกิดปัญหาอนุมูลอิสระ (free radicals) ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายด้วย

ส่วนข้าวกล้องงอก (germinated brown rice หรือ GABA-rice) ถือเป็นนวัตกรรมหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยม เนื่องจากเป็นข้าวกล้องที่ต้องมาผ่านกระบวนการงอก ตามปกติในข้าวกล้องเองจะมีสารอาหารจำนวนมาก เช่น โยอาอาหาร กรดไฟติก วิตามินซี วิตามินอี และ สารกาบา (gamma aminobutyric acid) ซึ่งช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว เป็นต้น เมื่อนำข้าวกล้องมาแช่น้ำทำให้งอก จะทำให้ข้าวกล้องมีสารอาหารเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ สารกาบา นอกจากนี้ได้ประโยชน์จากการที่มีปริมาณสารอาหารที่สูงแล้ว ยังทำให้ข้าวกล้องงอกที่หุงสุกมีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่มรับประทานได้ง่ายกว่าข้าวกล้องธรรมดา จึงง่ายแก่การหุงรับประทานได้โดยไม่ต้องผสมข้าวขาว

จากการศึกษาทางกายภาพและทางชีวเคมีพบว่า "เมล็ดข้าว" ประกอบด้วย เปลือกหุ้มเมล็ด หรือกลีบ (Hull หรือ Husk) ซึ่งจะหุ้มข้าวกล้อง ในเมล็ดข้าวกล้องประกอบด้วย จมูกข้าว หรือ คัพภะ (Germ หรือ Embryo) รำข้าว (เยื่อหุ้มเมล็ด) และ เมล็ดข้าวขาวหรือเมล็ดข้าวสาร (Endo- sperm) สารอาหารในเมล็ดข้าวประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบหลัก โดยมี โปรตีน วิตามินบี วิตามินอี และแร่ธาตุที่แยกไปอยู่ในส่วนต่างๆ ของเมล็ดข้าว นอกจากนี้ ยังพบสารอาหารประเภท ไขมัน ที่พบได้ในรำข้าวเป็นส่วนใหญ่

ข้าวเมื่ออยู่ในสภาวะที่มีการเจริญเติบโตจะมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี การเปลี่ยนแปลงจะเริ่มขึ้นเมื่อนำได้แทรกเข้าไปในเมล็ดข้าว โดยจะกระตุ้นให้เอนไซม์ภายในเมล็ดข้าวเกิดการ ทำงาน เมื่อเมล็ดข้าวเริ่มงอก (malting) สารอาหารที่ถูกเก็บไว้ในเมล็ดข้าวก็จะถูกย่อยสลายไปตามกระบวนการทางชีวเคมีจนเกิดเป็นสารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเล็ก (oligosaccharide) และ น้ำตาลรีดิวซ์ (reducing sugar) นอกจากนี้ โปรตีนภายในเมล็ดข้าวก็จะถูกย่อยให้เกิดเป็น กรดอะมิโน และ เปปไทด์ รวมทั้งยังพบการสะสมสาร เคมีสำคัญต่าง ๆ เช่น แกมมาออราซีนอล (gamma-orazynol) โทโคฟีรอล (tocopherol) โทโคไตรอีนอล (tocotrienol) และโดยเฉพาะ สารแกมมาอะมิโนบิวทีริกแอซิด (gamma-aminobutyric acid) หรือที่รู้จักกันว่า สารกาบา หรือ (GABA)

สารกาบา เป็นกรดอะมิโนจากกระบวนการ decarboxylation ของ กรดกลูตามิก (glutamic acid) กรดนี้มีความสำคัญในการทำหน้าที่ สารสื่อประสาท (neurotransmitter) ในระบบประสาทส่วนกลางและ สารกาบายังเป็นสารสื่อประสาทประเภท สารยับยั้ง (inhibitor) โดยจะทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมองที่ได้รับการกระตุ้น ช่วยทำให้สมองผ่อนคลายและนอนหลับสบาย อีกทั้งยังทำหน้าที่ช่วย กระตุ้นต่อมไร้ท่อ (anterior pituitary) ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต (HGH) ทำให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ และเกิดสาร lipotropic ป้องกันการสะสมไขมัน

จากการศึกษาและวิจัยพบว่า การ บริโภคข้าวกล้องงอกที่มีสารกาบามากกว่าข้าวกล้องปกติ 15 เท่า จะสามารถป้องกัน การทำลายสมอง เนื่องจากสารเบตา อไมลอยด์เปปไทด์ (Beta-amyloid peptide) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์ ดังนั้น จึงได้มีการนำ สารกาบา มาใช้ในวงการแพทย์เพื่อการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่าง ๆ หลายโรค เช่น โรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า เป็นต้น รวมทั้งผลการวิจัยด้านสุขภาพพระภิกษุชาวข้าวกล้องงอกที่ประกอบด้วย สารกาบา มีผลช่วยลดความดันโลหิต ลด LDL (Low density lipoprotein) ลดอาการอัลไซเมอร์ ลดน้ำหนัก ทำให้ผิวพรรณดี และช่วยบำบัดโรคเกี่ยวกับระบบประสาทส่วนกลาง

อย่างไรก็ตามก่อนหน้านี้ "ข้าว กล้องงอก" เคยเป็นผลงานวิจัยของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมกับประเทศญี่ปุ่น พบว่ามี สารกาบา มากกว่าข้าว กลองปกติถึง 15 เท่า ในต่างประเทศ ได้นำ สารกาบา มาใช้ในวงการแพทย์ เพื่อการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่างๆ ด้วย

การวิจัยเบื้องต้นของ อาจารย์พัชรี ตั้งตระกูล จากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ได้ทำการศึกษาหาพันธุ์ข้าวที่เหมาะสมและสภาพการผลิตข้าวกล้องงอกที่มีประสิทธิภาพ พบว่า ข้าวขาวดอกมะลิ 105 เมื่อนำมาเพาะเป็นข้าวกล้องงอกจะมี สารกาบา มากที่สุด (15.2-19.5 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) สูงกว่าข้าวกล้องชนิดอื่นๆ

ส่วนสภาวะที่ทำให้ข้าวกล้อง งอกได้ดีที่สุดคือ ต้องนำข้าวกล้องไปแช่น้ำราว 48-72 ชั่วโมงในหม้อแช่ โดยมีการควบคุมอุณหภูมิ การไหลเวียนน้ำ ความดัน และความเป็นกรดด่างของน้ำ เพื่อให้ความชื้นจากน้ำไปกระตุ้นให้เมล็ดข้าวงอกและเปลี่ยนกรดกลูตามิกไปเป็นสารกาบาอันเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด ต่อมา เมื่อได้ข้าวกล้องงอกในขั้นตอนนี้แล้ว ก็ต้องทำให้ข้าวกล้องงอกหยุดการงอกต่อไป โดยอบแห้งให้มีความชื้นต่ำกว่า 14% ในหม้ออบแห้ง จากนั้นจึงบรรจุลงในถุงสุญญากาศ ทั้งนี้ ข้าวกล้อง ที่สามารถนำมาแช่น้ำให้เกิดการงอกได้นั้นจะต้องเป็นข้าวกล้องที่ผ่านการกะเทาะเปลือกมาไม่ เกิน 2 สัปดาห์

เมื่อได้ข้าวกล้องงอกเรียบร้อยแล้ว หากใครอยากจะทำ "น้ำข้าวกล้อง งอก" ก็ไม่ยาก นำไปแช่น้ำทิ้งไว้ 3-5 ชั่วโมง ให้ข้าวกล้องงอกเป็นตุ่มเล็กๆ บริเวณจมูกขาว ก็นำไปหุงต้มจนเดือดพลาน จากนั้นก็ใช้ผ้าขาวบางหรือตะแกรงกรองนำข้าวมารับประทานได้ทันที หากไม่ชอบรสชาติเดิมๆ แนะนำให้เติมเกลือป่นหรือน้ำตาลเล็กน้อย เท่านั้นก็อร่อยลิ้นแล้ว