

## ข้าวฮาง-ข้าวฮางงอก...ข้าวเพื่อสุขภาพ ภูมิปัญญาชาวอีสาน

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2566

**ข้าวฮาง** เป็นข้าวสารแปรรูปที่ผลิตขึ้นตามกรรมวิธี ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวไทยอีสานมาตั้งแต่เดิม โดยการนำเอาข้าวเปลือกมาแช่น้ำไว้ เพื่อกระตุ้นให้สารอาหารต่างๆ จากเปลือกข้าวซึมเข้าไปในเมล็ดข้าว แล้วจึงนำมานึ่ง เพื่อจัดเก็บสารอาหารให้คงไว้ แลวนำข้าวเปลือกไปตากให้แห้ง และนำไปสีโดยเครื่องสีข้าวกะเทาะเปลือก ทั้งนี้การนำข้าวเปลือกมาแช่น้ำ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการงอกของข้าว จะทำให้ผลิตสารชนิดหนึ่งขึ้นมา คือ สาร GABA (กาบาร์) ที่มีส่วนในเรื่องความจำ และเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ข้าวฮางงอก คือ ข้าวที่เพาะงอกจากข้าวเปลือก จะมีสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์ และกลิ่นหอม จากเปลือกมาเคลือบที่เมล็ดข้าวเพิ่มขึ้น จึงทำให้ข้าวฮางมีสารอาหารมากกว่าข้าวกลองงอก มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าธัญพืชทั้งหลาย ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและสมดุล เพิ่มภูมิต้านทาน ช่วยป้องกันเชื้อโรคหรือโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคได้ดี เช่น ความดัน เบาหวาน ไขมันสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน ไช้ขออักเสบ โรคไต โรคเกี่ยวกับประสาทและสมอง ความจำเสื่อม การแก่เกินวัย โรคมะเร็งชนิดต่างๆ ซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือได้รับสารพิษต่างๆ เช่น ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ปุ๋ยเคมี สารเร่งการเจริญเติบโต สารกันบูด สารสังเคราะห์ต่างๆ และอากาศที่เป็นพิษ เป็นต้น

**ข้าวฮางงอก** เป็นภูมิปัญญาชาวภูไท สกลนครและชาวอีสานมานานนับเป็นร้อยๆ ปีมาแล้ว แต่ยุคหลังๆ วัฒนธรรมข้าวฮาง (ชอบข้าวสวย หรือจะเป็นที่มาของชื่อข้าวหุงข้าวๆ ในปัจจุบันก็ไม่ทราบได้) ทำให้ผู้คนหลงลืมกันไป

ประเภทของข้าวฮางมี 3 ชนิด คือ

1. ข้าวฮางระยะน้ำนม
2. ข้าวฮางที่นำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ 24 ชั่วโมง แลวนำไปนึ่ง
3. ข้าวฮางที่นำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ 24 ชั่วโมงนำมาบ่ม 48 ชั่วโมง แลวนำไปนึ่ง หรือเรียก ข้าวฮางงอก

### ลักษณะของข้าวฮางที่ดี

ข้าวทุกพันธุ์สามารถนำมาทำข้าวฮางได้ แต่คนอีสานนิยมนำข้าวหอมมะลิ 105 และข้าวเหนียว กข 6 มาทำข้าวฮาง เนื่องจากปลูกเป็นประจำ และข้าวหอมมะลิจะมีกลิ่นหอม เหนียวนุ่มรับประทาน และถ้าใส่สมุนไพรลงไปก็ยิ่งเพิ่มคุณค่าของข้าวฮางให้รับประทาน ข้าวฮางที่ดีมีข้อสังเกตดังนี้

1. จมูกข้าวอยู่เต็มเมล็ด ไม่มีรอยแห้วตรงปลายเมล็ด ซึ่งถือว่าเป็นส่วนที่มีประโยชน์
2. สีของเมล็ดข้าวเป็นสีน้ำตาลทอง อาจมีสีเข้มหรือจางกว่านี้ ขึ้นอยู่กับพันธุ์ข้าว แสดงว่าเส้นใยอาหารยังไม่ถูกขัดสีออก
3. ไม่มีข้าวพันธุ์อื่นหรือสิ่งเจือปน สะอาด
4. เป็นข้าวที่อบหรือตากจนแห้งสนิท

5. ไม่มีกลิ่นอับชื้นขึ้นราหรือมีมอด
6. บรรจุในภาชนะหรือถุงที่สะอาดปิดสนิท ระบุสถานที่ผลิต และราคาขาย
7. การซื้อ มาบริโภคควรซื้อ มาในปริมาณที่บริโภคหมดภายใน 2- 3 สัปดาห์
8. เมื่อเปิดภาชนะหรือถุงใช้แล้ว ควรปิดฝาให้สนิทและควรเก็บในที่แห้งสนิท สะอาด

### วิธีการทำข้าวฮาง

1. นำข้าวเปลือกที่จะผลิตข้าวฮาง ลงแช่น้ำในภาชนะ ให้น้ำท่วมข้าว แช่ไว้ 12 ชั่วโมง
  2. นำข้าวที่แช่ครบ 12 ชั่วโมง นำไปนึ่ง (อาจใส่สมุนไพรหรือใบเตยด้วย) ระหว่างนี้ ถ้าข้าวแห้งให้พรมน้ำ 2-3 ครั้ง เมื่อเมล็ดข้าวแตก แสดงว่าข้าวสุกแล้ว
  3. นำข้าวที่สุกตากแดด หรือผึ่งลม ควรหมั่นกลับข้าวเพื่อให้ข้าวแห้งสม่ำเสมอ
  4. นำข้าวที่แห้งสนิทดีแล้วไปสีเป็นข้าวกล้อง
- ข้าวฮางและข้าวฮางงอก แตกต่างกันอย่างไรร

ข้าวฮางงอกจะมีปริมาณสารกาบ้าในปริมาณมากกว่าข้าวฮางชนิดไม่งอก เนื่องจากข้าวฮางงอกมีการบ่มให้เกิดรากก่อนนำไปนึ่ง

### วิธีการทำข้าวฮางงอก

1. นำข้าวเปลือกมาแช่น้ำ 12 ชั่วโมง
2. นำข้าวที่แช่น้ำมาบ่มในภาชนะที่มีอากาศถ่ายเทได้บ้าง เช่น บ่มในกระสอบ รดน้ำเข้า-เย็น บ่มไว้ประมาณ 48 ชั่วโมง จะมีรากงอก ประมาณ 0.5 มม. หรือเทาปลายเข็ม
3. นำข้าวที่งอกไปนึ่งให้สุก
4. ตากแดด หรือผึ่งลมให้แห้ง (ระหว่างตากควรมีการกลับข้าวบ้าง)
5. สีเป็นข้าวกล้อง
6. แยกสิ่งเจือปนและเก็บในภาชนะที่แห้งสนิท หรือบรรจุในถุงสุญญากาศ

### การเก็บรักษาข้าวฮาง

1. เก็บในภาชนะที่สะอาดและแห้งมีฝาปิดมิดชิด
2. เก็บบรรจุแบบสุญญากาศ
3. เก็บบรรจุแบบสุญญากาศ จะเก็บได้นานประมาณ 1 ปี

### วิธีหุงข้าวฮาง

1. ล้างข้าวฮางล้างด้วยน้ำสะอาด ซาวน้ำเร็วๆ ครั้งเดียวเพื่อไม่ให้วิตามินละลายไปกับน้ำ (ถ้าเป็นข้าวใหม่ไม่ต้องซาวก็ได้)
2. ข้าวฮาง 1 ส่วน น้ำ 1.5 ถึง 2 ส่วน ในการหุงข้าวฮางจะใช้น้ำมากกว่าการหุงข้าวขาวธรรมดา
3. ทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที จะได้ข้าวฮางที่หอม นุ่ม มีสีน้ำตาลทอง นำรับประทาน

ขอบคุณที่มา ข้อมูลจาก

[http://www.isangate.com/local/kao\\_hang.html](http://www.isangate.com/local/kao_hang.html)