

ติ่ม"น้ำข้าว"...ได้คุณค่าอาหารมาก

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

น้ำข้าว เป็นผลพลอยได้จากการหุงข้าวด้วยเตาถ่านที่เรียกว่า หุงข้าวแบบเซ็ดน้ำ ..

การหุงข้าวแบบเซ็ดน้ำจะต้องใช้หม้อใส่ข้าวสารตั้งบนเตาถ่าน

เมื่อเมล็ดข้าวเริ่มแตกจนสุกนึ่งไปทิ้งเมล็ดจึงรินน้ำออกแล้วนำหม้อข้าวไปตั้งไฟอ่อนๆ เพื่อให้ข้าวในหม้อแห้งสนิทและข้าวสุกบางคนที่ยากจะทานน้ำข้าวก็คอยตะแตงหม้อไปรอบ ๆ หรือเรียกในภาษาที่เขาใจยาวว่า "ตงข้าว"

โดยเฉพาะประโยชน์ของ "น้ำข้าว" ที่ว่ากันว่า เป็นอาหารอย่างดีสำหรับคนป่วย เมื่อคนไข้จะรู้สึกเบื่ออาหาร เพราะเกิดจากการเสียสมดุลของระบบย่อยอาหาร เพราะเป็นธรรมชาติของคนที่ไม่สบายยอมไม่รู้สึกอยากกินอะไร สำหรับคนปกติก็สามารุทาน "น้ำข้าว" ได้เช่นกัน เพราะมีคุณค่าและสารอาหารมากมายเช่นเดียวกับ"ข้าว" อีกทั้งย่อยง่ายไม่ทำให้ท้องอืด ท้องเสียและร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารและซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอได้ทันที คนป่วยจึงสามารถฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

ใครอยากจะทานน้ำข้าวในยุคนี้ ไม่จำเป็นจะต้อง หุงข้าวแบบเซ็ดน้ำเหมือนในอดีต เพราะมีน้ำข้าวชนิดผงพร้อมซองจำหน่ายแล้วมากมายหลายยี่ห้อ เลือกซื้อเลือกหามารับประทานได้ ติ่มน้ำข้าววันละนิด จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง.....