

สุดยอดกับข้าวกล้องงอก

จากกระแสการรักสุขภาพของผู้คนในสังคมยุคปัจจุบัน ส่งผลให้ “คนหัวใส ไอเดียเจ๋ง” คิดค้นผลิต อาหารเพื่อสุขภาพ ออกมาเอาใจให้เลือกซื้อหาบริโภคกันมากมายหลากหลาย

อย่างที่เป็นข่าวครึกโครม และกำลังอยู่ในความสนใจในขณะนี้คือ “น้ำข้าวกล้องงอก” พร้อมดื่ม สูตรของ สำนักพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว กรมการข้าว กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ โดย อาจารย์พัชรี ตั้งตระกูล จากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ทำการศึกษาหาพันธุ์ข้าวที่เหมาะสมและสภาพการผลิตข้าวกล้องงอกที่มีประสิทธิภาพ กระทั่งพบว่าข้าวขาวดอกมะลิ 105 เมื่อนำมาเพาะเป็นข้าวกล้องงอกจะมีสาร กาบ (GABA) มากกว่า ข้าวกล้องปกติ 15 เท่า สารดังกล่าวสามารถ ป้องกันการทำลายสมอง รักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาท อาทิ โรควิตกกังวล นอนไม่หลับ ลมชัก ลดความดันโลหิต อัลไซเมอร์ ลดน้ำหนัก อีกทั้งยังช่วยทำให้ผิวพรรณดี จากสรรพคุณดังกล่าว ต่อมาทางสำนักวิจัยและพัฒนาข้าว จึงมาพัฒนาคิดสูตร เพื่อเผยแพร่ให้กับผู้ที่สนใจในสุขภาพของตนเองและครอบครัว ดังนี้

ซึ่งขั้นตอนกรรมวิธีการผลิตนั้นก็แสนจะง่าย เริ่มแรก นำข้าวกล้องอจใช้ หอมมะลิ 105 หรือ ข้าวปทุมธานี 1 ที่ใหม่ เพราะจะทำให้จมูกข้าวยังคงมีชีวิต ปริมาณ 100 กรัมต่อ น้ำ 1 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 6 ชม. เสร็จแล้วเอาขึ้นมาใส่ในผ้าขาวบางชุ่มน้ำหุ้มต่อ 12 ชม. จะเกิดตุ่มที่เรียกว่า กาบ ซึ่งมีมากที่สุดในการงอกวันแรก จากนั้นนำมาใส่เครื่องปั่นน้ำเต้าหู้ เติมน้ำ 2 ลิตร ใช้เวลาปั่นประมาณ 20 นาที เพียงเท่านี้ก็จะได้น้ำข้าวกล้องงอกเพื่อสุขภาพที่สดพร้อมดื่มได้ทันที จริงแล้วน้ำข้าวกล้องที่ได้จะมีรสชาติที่อร่อยในตัวอยู่แล้ว โดยไม่ต้องเติมอะไรก็ได้ เหมือนกับน้ำข้าวที่คนโบราณกินกัน แต่ถ้าต้องการความหลากหลาย พร้อมด้วยคุณค่าสารอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกายเพิ่มมากขึ้น ก็ให้เติมงาขาว ตามด้วย ถั่วเหลืองกะเทาะเปลือกคั่ว เพื่อช่วยเพิ่มกลิ่นหอม หรือจะใส่ใบเตย หรือถ้าจะให้ถูกคอคุณหนูคุณน้อง ก็สามารถใส่ โอวัลตินไวท์มอล นมสด น้ำตาลนิดหน่อยเพื่อเพิ่มความอร่อย แต่ถ้าต้องการเก็บไว้บริโภคหลาย ๆ วัน ควรนำไปผ่านความร้อน (พาสเจอร์ไรส์) แต่ก็จะทำให้สารกาบ หายไปประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ จากนั้นบรรจุภาชนะปิดฝาให้สนิทเก็บไว้ในตู้เย็น เพียงเท่านี้ก็มีอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยมไว้ให้สมาชิกในครอบครัวดื่มกันทุกวัน โดยไม่ต้องไปซื้อหาอาหารเสริมที่ราคาแสนแพงให้สิ้นเปลืองเงินเปล่า ๆ

ที่มาจาก คอลัมน์ *ทำได้ไม่จน* หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 9 มกราคม พ.ศ. 2552

ผู้จัดนำเสนอ นางจันทิมา ชื่นชม นักวิชาการสหกรณ์ ระดับชำนาญการ