



ชื่อผู้เขียน: ดร. นรินทร์ เจริญพันธ์

## ข้าวหอมข้าวกล้องงอก



ข้าวหอมเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำข้าวเหนียว กะทิ น้ำตาล และอาจเติมส่วนผสมอื่น มาผสมกันแล้วนำมาบรรจุในกระบอกไม้ไผ่ จากนั้นนำไปเผาจนสุก การพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าวหอมจากข้าวกล้องงอก (germinated brown rice) เป็นนวัตกรรมหนึ่งที่น่าสนใจและสามารถเพิ่มศักยภาพการแข่งขันทางการตลาดได้

ข้าวกล้องงอกอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะสารกาบา (gamma aminobutyric acid, GABA) เกิดจากกระบวนการดีคาร์บอกซิเลชันของกรดกลูตามิก มีความสำคัญในการทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาทและรักษาสมดุลในสมอง ช่วยทำให้สมองผ่อนคลาย และนอนหลับสบาย กระบวนการผลิตข้าวหอมข้าวกล้องงอกทำได้ง่ายไม่ยุ่งยาก ส่วนผสมหลักประกอบด้วย ข้าวเหนียวกล้องงอกหนึ่งสีก ข้าวสารข้าวเหนียว หัว

กะทิ เกลือ และน้ำตาลทราย (อาจใช้น้ำอ้อยคั้นสดเข้มข้นแทนได้) นอกจากนี้ยังสามารถเติมส่วนผสมอื่นๆ เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ เช่น เมล็ดธัญพืช ข้าวโพด เผือก มันเทศ ลำไย พักทอง และมันห่านาที่ เป็นต้น ขั้นตอนการผลิตเริ่มจากการผสมข้าวสารเหนียวที่ผ่านการแช่น้ำอย่างน้อย 6 ชั่วโมงกับข้าวเหนียวกล้องงอกหนึ่ง บรรจุในกระบอกไม้ไผ่ เติมน้ำกะทิผสมน้ำตาลและเกลือ จากนั้นนำไปเผาจนสุก หากไม่มีกระบอกไม้ไผ่สามารถใช้ถ้วยอะลูมิเนียมแทนและนำไปนึ่งจนสุก จะได้ข้าวหอมข้าวกล้องงอกที่มากด้วยคุณค่าทางโภชนาการเป็นทางเลือกใหม่ให้ผู้บริโภคที่รักสุขภาพ