

# ข้าวฮางคืออะไร



ข้าวฮางคือข้าวเหนียวที่มีระยะแก่เกินจะทำข้าวเฒ่า แต่ยังไม่สุกพอระยะเก็บเกี่ยวหรือระยะปลั้บปลิง ( รวงแก่ประมาณ 80%) นำข้าวเปลือกมาแช่น้ำและนำข้าวเปลือกไปนึ่งก่อนที่จะนำมาสีเป็นข้าวกล้อง ข้าวฮางทำได้ทั้งข้าวเจ้าและข้าวเหนียว

ดังนั้นการสีข้าวฮางเป็นการเอาเปลือกหรือเอาแกลบออกโดยที่จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดไม่แตกหักไปไหน เส้นใยและโปรตีนที่มีคุณค่าจึงอยู่ในเมล็ดครบเนื่องจากการนึ่งข้าวให้สุก เมล็ดข้าวจะเหนียวไม่มีเมล็ดแตกร้าว เมื่อนำไปสีจึงทำให้ข้าวฮางมีสีเหลือง

ชนิด/ประเภทของข้าวฮาง 3 ชนิด คือ

ข้าวฮางระยะน้ำนม

ข้าวฮางที่นำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ 24 ชั่วโมง แล้วนำไปนึ่ง

3. ข้าวฮางที่นำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ 24 ชั่วโมงนำมาบ่ม 48 ชั่วโมง แล้วนำไปนึ่ง หรือเรียก ข้าวฮางงอก

ข้าวฮางและข้าวฮางงอกคืออะไร ....?

การนำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการงอก ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในเมล็ดข้าว โดยเฉพาะการเพิ่มขึ้นของปริมาณสาร “ กาบ้า ” GABA(Gamma Amino Butyric Acid) ในเมล็ดมากเป็น 10 เท่า ของข้าวสาร และเกิดสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แกมมาออริซานอล วิตามินอี สารฟีนอลิก ไลซีน และสาร “ กาบ้า ” (Gamma aminobutyric acid) ในข้าวกล้องงอกมี

สนใจ สินค้าอแกนิก จาก “ข้าวคุณแม่”

Contact: 0945049923 (คุณยะ), 093 548 9436 (คุณฝน)

Office bangkok: 02 634 3199

Shop@: 161-161/1 surawong bangrak bangkok 10500

email: sales.khaokhunmae@gmail.com

website: <http://www.khaokhunmae.com>