ข้าวฮางคืออะไร

ข้าวฮางคือข้าวน้ำนมที่มีระยะแก่เกินจะทำข้าวเม่า แต่ยังไม่สุกพอระยะเก็บเกี่ยวหรือระยะพลับพลึง (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

ข้าวฮางและข้าวฮางงอกดีอย่างไร ….?

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

สนใจ สินค้าออแกนิค 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