

# ข้าวฮางอก มีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญครบทุก

## ตัว



ประเภทของข้าวฮาง 3 ชนิด คือ

- 1 ข้าวฮางระยะน้ำนม
- 2 ข้าวฮางที่นำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ 24 ชั่วโมง แล้วนำไปนึ่ง
- 3 ข้าวฮางที่นำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ 24 ชั่วโมงนำมาบ่ม 48 ชั่วโมง แล้วนำไปนึ่ง หรือเรียก ข้าวฮางงอก

ลักษณะของข้าวฮางที่ดี

ข้าวทุกพันธุ์สามารถนำมาทำข้าวฮางได้ แต่คนอีสานนิยมนำข้าวหอมมะลิ 105 และข้าวเหนียว กข 6 มาทำข้าวฮาง เนื่องจากปลูกเป็นประจำ และข้าวหอมมะลิจจะมีกลิ่นหอม เหนียวนุ่มน่ารับประทาน และถ้าใส่สมุนไพรลงไปอีกยิ่งเพิ่มคุณค่าของข้าวฮางให้น่ารับประทาน ข้าวฮางที่ดีมีข้อสังเกตดังนี้

จมูกข้าวอยู่เต็มเมล็ด ไม่มีรอยแห้วตรงปลายเมล็ด ซึ่งถือว่าเป็นส่วนที่มีประโยชน์

สีของเมล็ดข้าวเป็นสีน้ำตาลทอง อาจมีสีเข้มหรือจางกว่านี้ ขึ้นอยู่กับพันธุ์ข้าว แสดงว่าเส้นใยอาหารยังไม่ถูกขัดสี

ไม่มีข้าวพันธุ์อื่นหรือสิ่งเจือปน สะอาด

เป็นข้าวที่อบหรือตากจนแห้งสนิท

ไม่มีกลิ่นอับชื้นขึ้นราหรือมีมอด

บรรจุในภาชนะหรือถุงที่สะอาดปิดสนิท ระบุสถานที่ผลิต และราคาขาย

การซื้อบาบริโภคควรซื้อมาในปริมาณที่บริโภคหมดภายใน 2-3 สัปดาห์

เมื่อเปิดภาชนะหรือถุงใช้แล้ว ควรปิดฝาให้สนิทและควรเก็บในที่แห้งสนิท สะอาด

มีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญครบทุกตัว ช่วยให้อวัยวะในร่างกายทำงานได้ดี ทำให้สุขภาพแข็งแรง เช่น

วิตามิน B1 มีมากกว่าข้าวขาว 4 เท่า ป้องกันโรคเหน็บชา

วิตามิน B2 มีมากกว่าข้าวขาว 1 เท่า ป้องกันโรคปากนกกระจอก

วิตามิน B3 มีมากกว่าข้าวขาว 5 เท่า ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารเป็นปกติ ไม่อืด แน่น เพ้อ คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเป็นเลือด ไม่สับสนซึมเศร้า

วิตามิน B6 ช่วยสร้างสารต้านอนุมูลอิสระ

กรดโฟลิก มีมากกว่าข้าวขาว 5 เท่า ช่วยการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ ป้องกันทารกสมองพิการในช่วงเริ่มตั้งครรภ์

วิตามิน E สูง ช่วยกระจายออกซิเจนไปตามกระแสเลือด ชะลอความแก่ของเซลล์ ช่วยให้ผิวพรรณดี สดใส เต่งตึง ป้องกันแคลเซียมเกาะผนังหลอดเลือด ซึ่งทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้เปราะ และแตกง่าย โดยเฉพาะในสมอง

ธาตุเหล็ก มีมากกว่าข้าวขาว 2 เท่า ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง

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>