

ข้าวฮาง คืออะไร? เกร็ดความรู้ จาก ข้าวคุณแม่



ข้าวฮาง คืออะไร?

ข้าวฮาง เป็นข้าวสารแปรรูปที่ผลิตขึ้นตามกรรมวิธี ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวไทยอีสานมาตั้งแต่เดิม โดยการนำเอาข้าวเปลือกมาแช่น้ำไว้ เพื่อกระตุ้นให้สารอาหารต่างๆ จากเปลือกข้าวซึมเข้าไปในเมล็ดข้าว แล้วจึงนำมานึ่ง เพื่อจัดเก็บสารอาหารให้คงไว้ แล้วนำข้าวเปลือกไปตากให้แห้ง และนำไปสีโดยเครื่องสีข้าวกะเทาะเปลือก ทั้งนี้การนำข้าวเปลือกมาแช่น้ำ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการงอกของข้าว จะทำให้ผลิตสารชนิดหนึ่งขึ้นมา คือ สาร GABA (กาบาร์) ที่มีส่วนในเรื่องความจำ และเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ข้าวฮางงอก คือ ข้าวที่เพาะงอกจากข้าวเปลือก จะมีสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์ และกลิ่นหอม จากเปลือกมาเคลือบที่เมล็ดข้าวเพิ่มขึ้น จึงทำให้ข้าวฮางมีสารอาหารมากกว่าข้าวกล้องงอก มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าธัญพืชทั้งหลาย ช่วยให้อารมณ์ดี แข็งแรงและสมดุล เพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันเชื้อโรคหรือโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคได้ดี เช่น ความดัน เบาหวาน ไขมันสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน ไซนัสอักเสบ โรคไต โรคเกี่ยวกับประสาทและสมอง ความจำเสื่อม การแก่เกินวัย โรคมะเร็งชนิดต่างๆ ซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือได้รับสารพิษต่างๆ เช่น ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ปุ๋ยเคมี สารเร่งการเจริญเติบโต สารกันบูด สารสังเคราะห์ต่างๆ และอากาศที่เป็นพิษ เป็นต้น

ข้าวฮางงอก เป็นภูมิปัญญาชาวภูไท สกลนครและชาวอีสานมานานนับเป็นร้อยๆ ปีมาแล้ว แต่ยุคหลังๆ วัฒนธรรมข้าวขาว (ชอบข้าวสวย หรือจะเป็นที่มาของชื่อข้าวหุงขาวๆ ในปัจจุบันก็ไม่ทราบได้) ทำให้ผู้คนหลงลืมกันไป

สั่งซื้อเลย

<http://khaokhunmae.com/index.php>

Line @khaokhunmae , โทร. 063 896 4479

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