

# วิธีการเลือกข้าวฮางงอกที่ดี จาก ข้าวคุณ



## วิธีการเลือกข้าวฮางงอกที่ดี

- ส่วนที่มีประโยชน์อยู่ตรงปลายเมล็ด เมล็ดต้องเต็มไม่มีรอยแหว่งใดๆ
- เมล็ดข้าวมีสีน้ำตาลทอง อาจเข้มหรืออ่อนกว่านี้ขึ้นอยู่กับพันธุ์ข้าว
- ไม่มีเมล็ดข้าวพันธุ์อื่นเจือปนมากับข้าวฮาง
- ต้องตากหรืออบจนแห้งสนิท
- ไม่อับชื้น ไม่มีราหรือตัวมอดอยู่ในข้าว
- บรรจุอยู่ในถุงที่สะอาด ปิดมิดชิด มีสถานที่ผลิต วันเดือนปี และราคาชัดเจน

## กระบวนการผลิตข้าวฮางงอก

ข้าวฮางงอกสามารถนำข้าวทุกสายพันธุ์มาทำได้ แต่ชาวอีสานจะนำข้าวหอมมะลิ 105 และข้าวเหนียว กข 6 มาทำข้าวฮางงอก เนื่องจากมีกลิ่นหอมเหนียวนุ่มน่ารับประทาน สามารถใส่สมุนไพรต่างๆ เช่น ใบเตย ลงไปในกระบวนการเพาะงอกได้จะทำให้ได้ประโยชน์และคุณค่าทางอาหารเพิ่มขึ้น มีวิธีการทำดังนี้

- แช่เมล็ดข้าวเปลือกในน้ำสะอาดทิ้งไว้ประมาณ 18 ชั่วโมง (ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ) หากมีอากาศหนาวเย็นควรแช่นานประมาณ 24 ชั่วโมง เป็นการกระตุ้นการงอกของข้าวฮาง
- แล้วนำไปนึ่งในหวดนึ่งข้าวเหนียวนาน 40 นาที
- จากนั้นนำไปตากแดด แต่จะไม่ตากกลางแสงแดดจัดเพราะจะทำให้สารอาหารลดลง ควรตากใต้หลังคามุงด้วยตาข่ายกลางแสง 50 - 70 เปอร์เซ็นต์
- เมื่อดอกจนแห้งดีแล้วจะนำไปสีแล้วทำการคัดเมล็ดข้าวที่เสียออก และตากอีกหนึ่งแดดเพื่อลดความชื้นก็จะได้ข้าวฮางงอกที่น่ารับประทานแถมประโยชน์ครบถ้วน

## สารอาหาร สรรพคุณ และประโยชน์ของข้าวฮางงอก

- ในข้าวฮางงอกนั้นจะมีกาบา (GABA - Gamma aminobutyric acid) เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นผ่านกระบวนการเพาะงอก และมีมากกว่าไม่ผ่านการเพาะงอกถึง 15 เท่าเลยทีเดียว ช่วยรักษาสมดุลในสมอง ลดความวิตกกังวล หลับสบาย ป้องกันอัลไซเมอร์หรือโรคความจำเสื่อม คลายกล้ามเนื้อ ชะลอความชรา ลดความดันเลือด กระตุ้นการขับถ่าย และป้องกันมะเร็งลำไส้ เป็นต้น
- มีโปรตีนย่อยเป็นเปปไทด์กรดอะมิโน 22 ชนิด ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- มีไฟเบอร์สูงกว่าข้าวขาว 15 - 20 เท่า ช่วยให้อิ่มท้องไม่หิวง่าย ลดความอ้วน ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน ขับถ่ายสะดวก และดูดซับสารพิษออกจากร่างกาย เป็นต้น

- มีไขมันชนิดดีหลายชนิด ช่วยป้องกันโรคหัวใจ มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ดีกว่าวิตามินอีถึง 6 เท่า ยังช่วยป้องกันการเกิดฝ้าบนใบหน้า และปัญหาวัยทอง เป็นต้น
- มีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยต้านทานป้องกันมะเร็งชนิดต่างๆ ได้ดี และโรคเกาต์ โรคไขข้ออักเสบ เป็นต้น
- มีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญอยู่ครบทุกตัว ทั้งวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 6 วิตามินอี กรดโฟลิก ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม ฯลฯ

ดังนั้นข้าวฮางอกจึงเปรียบได้กับการรับประทานยาหรือวิตามินหรือสมุนไพรเข้าไปพร้อมกัน นอกจากอิ่มท้องแล้วยังทำให้ร่างกายแข็งแรง ห่างไกลโรค และเหมาะอย่างยิ่งกับผู้ป่วยหรือผู้ที่รักสุขภาพอย่างแท้จริง ข้าวฮางอกจึงสมกับเป็นมหัศจรรย์อาหารต้านโรคโดยแท้

สนใจ สินค้าออแกนิก 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>