

# สารอาหาร สรรพคุณ และประโยชน์ของข้าวฮางอก

## by ข้าวคุณแม่



สารอาหาร สรรพคุณ และประโยชน์ของข้าวฮางอก

- ในข้าวฮางอกนั้นจะมีกาบา (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 ยับยั้งป้องกันการเกิดฝ้าบนใบหน้า 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 และเหมาะอย่างยิ่งกับผู้ป่วยหรือผู้ที่รักษาสุขภาพอย่างแท้จริง ข้าวฮางอกจึงสมกับเป็นมหัศจรรย์อาหารต้านโรคโดยแท้

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>