

จิรายุ แพทองคำ. (2566, มีนาคม), Rice -Style ไหนให้สุขภาพดี? ข้าวกล้องหอมใหม่ VS ข้าวไรซ์เบอร์รี่ : Gourmet & Cuisine : 272 : 74-75

ถึงแม้ว่า “ข้าว” จะเป็นตัวเลือกแรกๆ ที่คนรักสุขภาพ มักจะคิดออกจากมื้ออาหาร ด้วยความเป็นแป้งและน้ำตาลในตัว แต่อันที่จริงแล้วข้าวยังมีอีกหลายตัวเลือก ที่เหมาะสมสำหรับการกินให้ได้ประโยชน์ต่อร่างกาย ลองมาทำความรู้จักกับข้าวเพื่อสุขภาพทั้ง 2 ชนิด ที่มีจุดเด่นแตกต่างกัน อยากรู้สารอาหารแบบไหน รสชาติ และสัมผัสแบบใดก็เลือกเลย

ข้าวกล้องหอมใหม่ จะมีความหอมนุ่มมาเต็มพิกัดแล้ว เรื่องของคุณค่าทางโภชนาการ ก็อัดแน่นมาเต็มเม็ดเต็มไซ้ โดยเฉพาะวิตามินบี 1 มีไฟเบอร์สูง ช่วยระบบย่อยอาหารจากข้าวไม่ขัดสีมาด้วย เหมาะกับคนรักสุขภาพ และมองหาข้าวที่ช่วยควบคุมน้ำตาล แกรมมาด้วยสรรพคุณในการกิน

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เป็นที่รู้จักกันดีอยู่แล้วว่าข้าวสีม่วงเข้ม เช่น ข้าวไรซ์เบอร์รี่ มีความพิเศษมากกว่าแค่นั้น เพราะอุดมไปด้วยสารแอนโทไซยานินที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิวพรรณ ชะลอวัย นอกจากนี้ในเมล็ดข้าวยังชุกช่อนไปด้วยสารอาหารอีกมากมายไม่ว่าจะเป็น สังกะสีและวิตามินต่างๆ ซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสายตา และระบบประสาท ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน โลหิตจาง และมะเร็ง มีกากใยสูงกินแล้วอยู่ท้อง แกรมด้วยเนื้อสัมผัสเหนียวนุ่มโดดเด่นกว่าข้าวสายพันธุ์อื่นๆ

