



สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

กรมส่งเสริมการเกษตร

รอบรู้เทคโนโลยี

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่

“รำข้าว”

ถ้าพูดถึง “รำข้าว” หลายคนคงคุ้นเคยกันในลักษณะของน้ำมันรำข้าว หรือว่าเป็นอาหารให้หมูกิน แล้วทราบหรือไม่ว่า รำข้าว คือส่วนใดของข้าว แล้วมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไรบ้าง ถ้าอย่างนั้น เรามารู้จักกับ “รำข้าว” กันดีกว่าค่ะ “รำข้าว” คือส่วนของเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวกล้อง เมื่อขัดเอารำข้าวสีทองออก ก็จะกลายเป็นข้าวสารสีขาว ๆ ที่เรารับประทานกัน โดยทั่วไปจะแยกรำออกเป็น ๒ ส่วน คือ รำหยาบ เป็นส่วนที่ได้จากการขัดผิวเมล็ดข้าวกล้อง และรำละเอียด ได้จากการขัดขาวและขัดมัน “รำข้าว” มีคุณค่าทางอาหารสูงได้แก่ คาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบหลัก (ร้อยละ ๒๕ - ๔๓) รองลงมาคือ ไขมัน (ร้อยละ ๑๓ - ๒๐) โปรตีน (ร้อยละ ๑๒ - ๑๔) ใยอาหาร (ร้อยละ ๑๒) และกากใย (ร้อยละ ๘ - ๑๔) โดยเฉพาะโปรตีน เมื่อเทียบกับส่วนอื่น ๆ ของเมล็ดข้าว รำข้าวจะมีโปรตีนสูงที่สุด

ประโยชน์ของรำข้าวได้แก่

- กลุ่มสารฟอสโฟไลพิด (Phospholipids) เช่น เลซิธิน (Lecithin) เซฟฟาลิน (Cephalin) ไลโซเลซิธิน (Lysolecithin) ซึ่งมีความสำคัญในการนำไปสร้าง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์ประสาทสมอง และช่วยป้องกันเซลล์ประสาทจากสารที่เป็นพิษและ อนุมูลอิสระต่าง ๆ ช่วยลดความเครียด และช่วยเสริมสร้างในด้านความจำ

- กลุ่มเซราไมด์ (Ceramide) ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของชั้นใต้ผิวหนัง ช่วยทำให้ผิวหนังมีความยืดหยุ่น การเสริมสร้างเซราไมด์ให้เพียงพอ ทั้งโดยการรับประทาน หรือการให้ทางผิวหนังในรูป การทาครีมหรือโลชั่น จะช่วยรักษาผิวพรรณให้สดใส เปล่งปลั่ง ปราศจากริ้วรอยก่อนเวลาอันควร นอกจากนี้ เซราไมด์ ยังมีคุณสมบัติเป็นไวท์เทนเนอร์ (Whitener) ซึ่งสามารถยับยั้งการสังเคราะห์เมลานิน อันเป็นสาเหตุให้เกิดฝ้า กระ จุดต่างด่างบนผิวพรรณได้ดี และยังเป็น มอยเจอร์ไรเซอร์ (Moisturizer) ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวอีกด้วย

- กลุ่มโทคอล (Tocols) วิตามินอีธรรมชาติ ในรูปของโทโคเฟอรอล (Tocopherol) และโทโคไตรอีนอล (Tocotrienol) มีประโยชน์ต่อร่างกายในการสร้างและซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย และยังช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่อโรคต่าง ๆ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็ง

- กลุ่มกรดไขมันไลโนเลอิก (Linoleic Acid) หรือโอเมก้า ๖ และกรดไลโนเลอิก (Linoleic Acid) หรือโอเมก้า ๓ ที่เป็นกรดไขมันจำเป็น โดยมีอยู่ประมาณ ๓๓ %

- กลุ่มวิตามิน B - Complex ซึ่งช่วยให้การทำงานของระบบประสาทดีขึ้น

- กลุ่มแกมมา - ออโรซานอล มีฤทธิ์ในการลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกรีเซอไรด์ ทำให้ลดการตีบตันของหลอดเลือด เพิ่มการไหลเวียน

ของโลหิตและยังมีฤทธิ์ในการลดความเครียด และรักษาอาการผิดปกติของสตรีวัยทอง นอกจากนี้ยังเป็นสารอนุมูลอิสระ และยังป้องกันแสงยูวีได้เมื่อใช้กินหรือใช้ทา ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นและต้านการอักเสบ สารชนิดนี้มีความปลอดภัยสูงมาก

การใช้ประโยชน์จากรำข้าว

๑. เป็นอาหาร รำข้าวทั้งชนิดรำหยาบและรำละเอียด สามารถนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆได้หลากหลายชนิด เช่น

- น้ำมันรำข้าว เป็นน้ำมันสำหรับบริโภคที่มีคุณภาพดี เนื่องจากมี Cholesterol ต่ำ จัดเป็นน้ำมันบริโภคที่มีคุณภาพดี เนื่องจากมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวจำนวนมากถึง ๗๗ % โดยในจำนวนนี้ เป็นกรดไขมันที่จำเป็น ๓๑.๗% เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินอี และยังมีสาร oryzanol มีสมบัติเป็นสารกันหืน และมีประโยชน์ในการช่วยเร่งการเจริญเติบโต รวมทั้งช่วยให้ระบบการหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น น้ำมันรำข้าวเมื่อนำมาปรับปรุงคุณสมบัติด้วยกระบวนการเคมีฟิสิกส์สามารถผลิตเป็นกะทิแปลงไขมัน ผลิตสบู่และเนยขาว เอนกประสงค์

- ไขข้าว สามารถใช้เป็นสารเคลือบในอาหาร เช่น เคลือบช็อคโกแลตและผลไม้

- มีการตรวจพบไข (wax) ในน้ำมันรำข้าวที่ยังไท่กำจัดไข ๓.๕% ไขไขพืชเป็นวัตถุดิบในการผลิตสารขัดเงาเครื่องสำอาง และสารเคลือบผักผลไม้

- อาหารเสริม Gamma oryzo, Lecithin วิตามิน E ใช้เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

- เป็นส่วนผสมในอาหารเด็กอ่อน โดยใช้รำละเอียดมาผสมในอาหารเด็กอ่อน เพื่อช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

- เลซิทีนสารเหนียว (gum) หรือเลซิทีนดิบ (crude lecitin) ที่แยกจากน้ำมันรำข้าวดิบ มีองค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นฟอสโฟลิพิด มีศักยภาพที่จะนำไปผลิตเป็นอิมัลซิไฟเลอร์ ในอุตสาหกรรมอาหาร และยังใช้เป็นสารเสริมสุขภาพได้ เลซิทีนในน้ำมันรำข้าวมีประมาณ ๐.๕๑๒ % และมีคุณสมบัติเทียบได้กับเลซิทีนจากถั่วเหลือง ทั้งนี้ปริมาณเลซิทีนมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับกระบวนการสกัดและพันธุ์ข้าวด้วย

๒. เป็นอาหารสัตว์ รำข้าวทั้งชนิดรำหยาบและรำละเอียด สามารถนำมาผสมในอาหารสัตว์ได้

๓. ใช้ในเครื่องสำอางและครีมบำรุงผิว โดยนำรำข้าวมาเป็นส่วนผสมในการผลิตเครื่องสำอางและครีมบำรุงผิวหรือโลชั่นต่าง ๆ เนื่องจากในน้ำมันรำข้าวมีสารแกมมาออริซานอล และวิตามินอี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยบำรุงผิวพรรณ ให้ความชุ่มชื้นและชะลอความเหี่ยวแห้ง

จะเห็นได้ว่ามีประโยชน์และคุณค่ามากมายที่ซ่อนอยู่ในรำข้าวซึ่งหากมองแต่ผิวเผิน น่าจะเป็นเพียงอาหารหมู่อูไรราคา แต่หากได้ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลแล้วจะเห็นว่า รำข้าวมีประโยชน์ต่อร่างกายของเราเช่นกัน ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าเมล็ดข้าวสีขาว ที่เรารับประทานกันอยู่ทุกวันเลยทีเดียว

เรียบเรียงโดย กทพ.

รวบรวมข้อมูลจาก

- www.ricethailand.go.th

องค์ความรู้เรื่องข้าว : กรมการข้าว

- วิดีพีเดีย สารานุกรมเสรี

- www.mfu.ac.th/school/ago2012/events/298

รอบรู้เทคโนโลยี เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เทคโนโลยีวิชาการ ด้านการเผยแพร่ การสื่อสาร การเกษตรและอื่น ๆ แก่เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร โดยรวบรวม เรียบเรียง จากแหล่งความรู้ต่างๆ

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่ สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. 02-5793852