

นิตยสารเพื่อเผยแพร่วิชาการ

แพทย

ปีที่ 4 ฉบับที่ 39 ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2525



โนฮิบ***
ยารักษาโรค
ตักตันทราบาตอน 3
ใช้ต่อฟอกเสบ
ตคขาว
เด็กทพูดได้ข่า



การระดับความรู้ลึก



*** พันธุ์อายุยืนยาว

กินบ้างกลองเพื่อสุขภาพดีกว
ความหวังใหม่
สำหรับผู้ที่ไม่สามารถมีลูกได้



กินข้าวกล้อง เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

เรื่องและภาพโดย... น.พ.โชติช่วง ชูตินธร
โชติช่วงคลินิก

คุณทราบไหมว่าข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ มีวิตามิน โปรตีน ไขมัน และเกลือแร่ มากกว่าข้าวขาวมากมาย ที่เดียว?

คุณทราบไหมว่า เมล็ดข้าวที่คุณกินทุกวันนี้มีวิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารต่างๆ ที่สำคัญต่อร่างกายรวม 20 กว่าชนิด?

ถ้าคุณกินข้าวกล้องเป็นประจำคุณจะมีสุขภาพแข็งแรงกว่ากินข้าวขาว

ทำไมเราต้องมาสนใจเรื่องข้าว ซึ่งเป็นอาหารธรรมดาที่เรากินอยู่ทุกวัน บางคนอาจจะคิดว่าเขารู้จักข้าวดีแล้ว แต่ผมเชื่อว่าคุณส่วนมากยังไม่ทราบว่าข้าวกล้องมีวิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมแล้วมากกว่า 20 กว่าชนิด ถ้าเรากินข้าวขาวก็แสดงว่าเรา

กินข้าวชนิดชนิด หรือข้าวที่ด้วยคุณภาพกว่าวันละ 3 ครั้ง ทำให้เรามีร่างกายไม่แข็งแรงเท่าที่ควร บางคนอาจจะค้านว่าเขากินข้าวขาวมาหลายสิบปี ไม่เห็นมีปัญหาอะไร แต่ถ้าศึกษากันจริงๆ จากหลักฐานและคุณยอมทดลองกินข้าวกล้องและอาหารอื่น ๆ ที่มีคุณภาพ

ตามธรรมชาติ คุณจะรู้สึกว่าคุณสุขภาพของคุณดีกว่าเก่ามาก

ก่อนอื่นเรามาดูว่าข้าวกล้อง คือ ข้าวชนิดใด ข้าวกล้องคือข้าวที่สีเอาเปลือก หรือแกลบออกเท่านั้นไม่ได้ ขัดสีเอาารอก ส่วนข้าวขาว คือ ข้าวที่ขัดสีเอาารอกจนเหลือแต่เมล็ดข้าวที่ขาว

สมัยก่อนเราไม่มีเครื่องจักรสีข้าว เราใช้มือตำเอาแกลบหรือเปลือกออก จึงเป็นที่รู้จักกันทั่วไปว่า "ข้าวซ้อมมือ" แต่ปัจจุบันนี้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีก้าวหน้ามาก เราจึงมีเครื่องจักรสีข้าวแทนการใช้แรงงานคน ทำให้เราเสียคุณประโยชน์ของข้าวไปมากมาย เพราะเราใช้เครื่องจักรขัดสีข้าวออกจนข้าวเป็นสีขาวส่วนรำข้าวไว้เลี้ยงหมู เป็ด และไก่

อันที่จริงเครื่องจักรสีข้าวก็สามารถสีเอาแกลบออกแต่เพียงอย่างเดียว จะไม่ขัดเอาารอกก็ได้ และข้าวที่สีเอาแกลบออกแต่ไม่ได้ขัดเอาารอกนี้เองที่เราเรียกกันว่า "ข้าวกล้อง" หรือบางคนยังเรียกติดปากกันว่า "ข้าว

* สำเนาจากLOMA LINDA UNIVERSITY
คาลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา อเมริกันบอร์ด

“ข้อมมือ” หรือ “ข้าวแดง”

สมัยที่คนไทยเราเริ่มมีเครื่องจักรสีข้าวใหม่ ๆ นั้น ข้าวที่สีด้วยเครื่องจะมีราคาแพงกว่า เศรษฐีหรือคนรวยเท่านั้นที่สามารถซื้อหากิน ส่วนคนจนก็ยังกินข้าวข้อมมือ (ข้าวกล้อง) กันอยู่ แต่เมื่อเครื่องจักรได้วิวัฒนาการดีขึ้นจนสามารถสีข้าวได้ในราคาที่ถูกลง ทำให้ใครต่อใครหันมากินข้าวโรงสีกันเพราะคิดว่าข้าวของที่สีด้วยเครื่องจักรนั้น คือ ข้าวที่ดีเพราะเห็นพวกเศรษฐีเขากินกันจึงอยากจะเอาอย่าง และรู้สึกภูมิใจที่ได้กินข้าวชนิดเดียวกันโดยหารู้ไม่ว่า ข้าวขาวเป็นข้าวที่ขาดคุณภาพและจะทำให้มีการเจ็บป่วยมากขึ้น

ปัจจุบันนี้คนในหมู่บ้านเกือบทุกหมู่บ้านกินข้าวขาวกันหมด และพบว่าชาวบ้านเป็นโรคเหน็บชาและโรคปากนกกระจอกและโรคขาดอาหารกันมากขึ้น

จะเห็นได้ว่าสมัยก่อนที่คนยังกินข้าวข้อมมือกันอยู่นั้น ปัญหาโรคเหน็บชา และโรคปากนกกระจอกมีน้อยมาก ไม่เหมือนสมัยนี้ เพราะไม่ได้กินข้าวข้อมมือ (ข้าวกล้อง) ดังนั้นคนจึงเป็นโรคทั้งสองนี้ และเป็นโรคขาดอาหารต่าง ๆ มากขึ้น

มีหมู่บ้านแห่งหนึ่งทางภาคเหนือของประเทศไทยที่อยู่ห่างไกลความเจริญ ยังไม่มีถนนหนทางที่รถจะเข้าไปได้และความเจริญทางด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ ยังเข้าไปไม่ถึง ชาวบ้านยังคงกินข้าวข้อมมือ (ข้าวกล้อง) กันทุกครัวเรือน จนกระทั่งไม่กี่ปีมานี้ ทางกรมได้สร้างถนนผ่านหมู่บ้านนี้ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ในหมู่บ้านถูกเปลี่ยนแปลงไป มีคนมาตั้งโรงสีข้าวขึ้น ชาวนาจึงนิยมส่งข้าวที่เก็บเกี่ยวได้ไปสีที่โรงสี เพราะทุนแรงงานและรู้สึกว่าได้ไปสีที่โรงสี ทุกคนในหมู่บ้านหันมากินข้าวขาว แทนและผลที่ปรากฏก็คือ ชาวบ้านเป็นโรคปากนกกระจอก โรคเหน็บชา และโรคขาดอาหารต่าง ๆ มากมาย และนี่คือผลของความก้าวหน้าและการพัฒนาให้มีถนนดี ๆ ใช้ และมีเครื่องจักรต่าง ๆ ใช้แทนแรงงานคน

ในฟิลิปปินส์ เมื่อปี ค.ศ. 1910 มีคนสังเกตเห็นลูกเสือในค่ายเป็นโรคเหน็บชากันมากและเขาสงสัยว่าอาจเป็นเพราะกินข้าวขาว จึงได้ทำการเปลี่ยนเป็นข้าวข้อมมือ หรือข้าวกล้องแทน ปรากฏว่าโรคเหน็บชา (Beri-Beri) ต่าง ๆ ลดปริมาณลงจากร้อยละ 10 เป็นร้อยละ 1 ภายใน 1 ปี

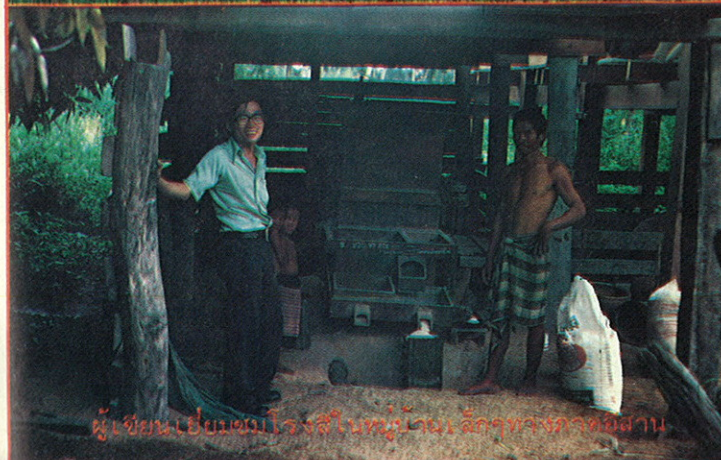
ในเรือนจำแห่งหนึ่งที่เกาะชวา ในอินโดนีเซีย ปรากฏว่าโรคเหน็บชาที่เกิดกับนักโทษลดลงจนเกือบจะไม่มีเลย เมื่อทางการหันกลับมาเลี้ยงข้าวกล้อง (ข้าวข้อมมือ) แทนข้าวขาว

ปัญหาโรคขาดอาหารของคนไทยเป็นปัญหาระดับชาติที่น่าเศร้ามาก โปรดสังเกตว่าสมัยก่อนคนไทยเป็นโรคขาดอาหารน้อยมาก แต่เดี๋ยวนี้เราซึ่งเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา ปรากฏว่าเราเป็นโรคขาดอาหารมากถึงร้อยละ 25-50 ตั้งแต่ขาดเริ่มต้นมีอาการเล็กน้อยจนถึงขาดขั้นรุนแรง จากการวิจัยมีสถิติว่า เด็กไทยประมาณสองในสามเป็นโรคขาดอาหาร

ท่านอาจจะตกใจว่าทำไมจึงมีจำนวนมาก คำตอบมี 2 ประเภท คือ

1. กินอาหารไม่เป็น
2. อาหารไม่พอกิน

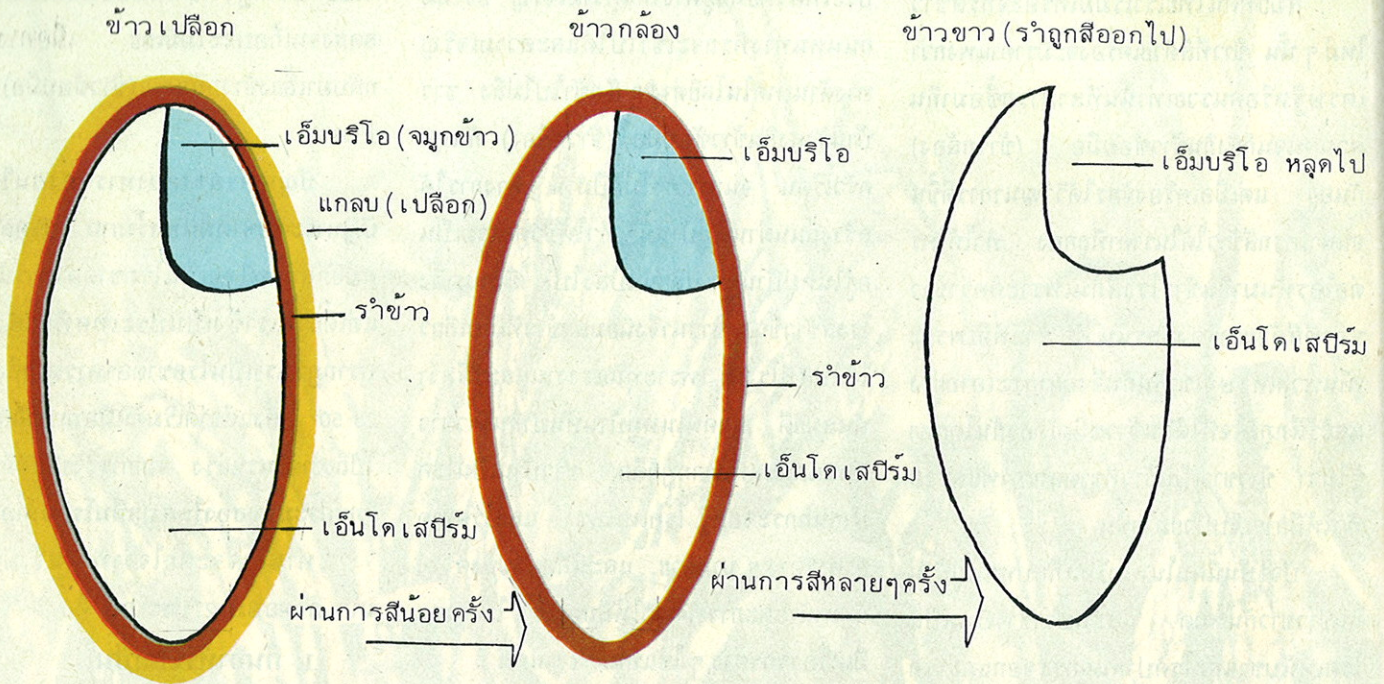
ผมเชื่อว่าปัญหาใหญ่เป็นเพราะเรากินไม่เป็น ไม่ใช่ขาดอาหารไม่พอกิน ถ้าเราตอบว่าอาหารไม่พอกิน ก็จะเป็นการเสียชื่อประเทศของเรา เพราะเรากล่าวกันทั่วไปว่า “เมืองไทยเรานี้ อุดมสมบูรณ์ ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” ถ้าอาหารไม่พอกิน เราก็ควรเลิกพูดประโยคนี้



ผู้เขียนเป็นช่างโรงสีในหมู่บ้านเล็กๆทางภาคอีสาน

เครื่องสีข้าวขนาดใหญ่ที่มีใบโม่ไปเสีย

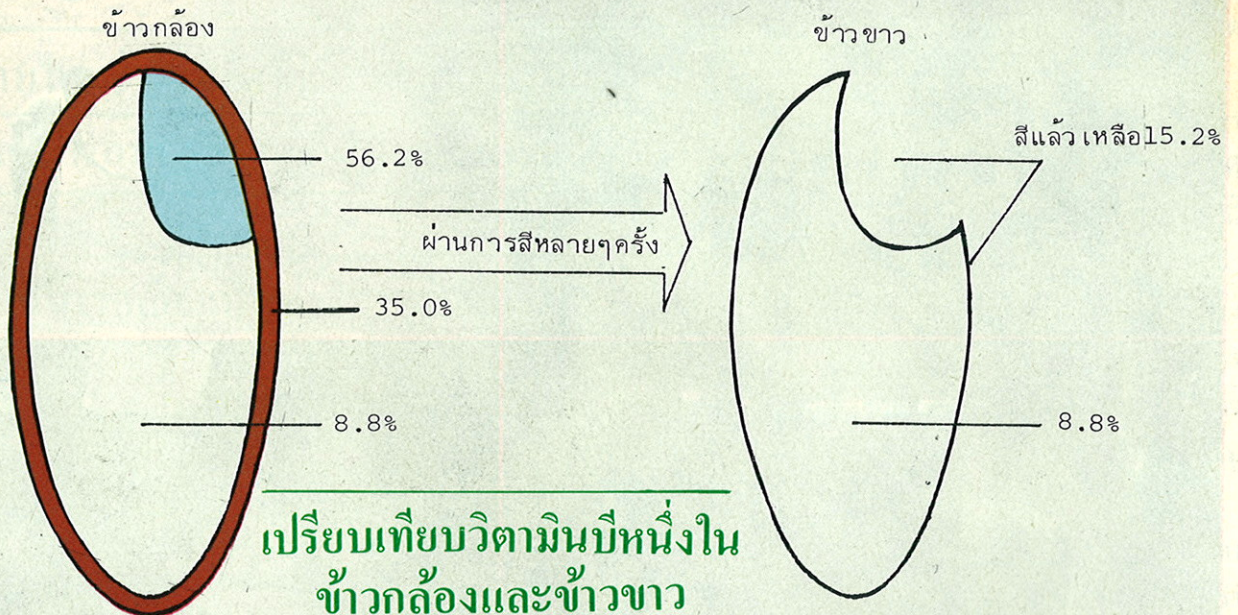
ขั้นตอนการสีข้าว



เมล็ดข้าวแบ่งง่ายๆ เป็น 4 ส่วน

1. แกลบข้าว
2. ชั้นรำข้าว
3. ชั้นเอนโดสเปิร์ม
4. ชั้นเอ็มบริโอ

แกลบข้าว ก็คือ เปลือกข้าวที่เป็นสีเหลืองหยาบ รับประทานไม่ได้ ต้องสีแล้วทิ้ง ชั้นที่สอง คือ รำข้าว ซึ่งมีคุณภาพดีมาก ถ้าชั้นนี้ติดอยู่กับเมล็ดข้าว เราก็เรียกว่า ข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ แต่ถ้าชั้นนี้ (รำข้าว) และเอ็มบริโอ ถูกสีออกไปจนขาวเราก็เรียกว่า ข้าวขาว ชั้นที่สาม เอนโดสเปิร์ม เป็นส่วนของเมล็ดข้าว ประมาณ 80% มีแต่คาร์โบไฮเดรต ไม่ค่อยมีวิตามิน เกลือแร่ อีกส่วนหนึ่งของเมล็ดข้าว ก็คือ เอมบริโอ (จมูกข้าว) เป็นส่วนที่สำคัญมาก ข้าวที่ขัดสีจนขาวก็จะมีรำติดไว้และเอ็มบริโอก็จะถูกขัดออกไปด้วย



เปรียบเทียบวิตามินบีหนึ่งใน ข้าวกล้องและข้าวขาว

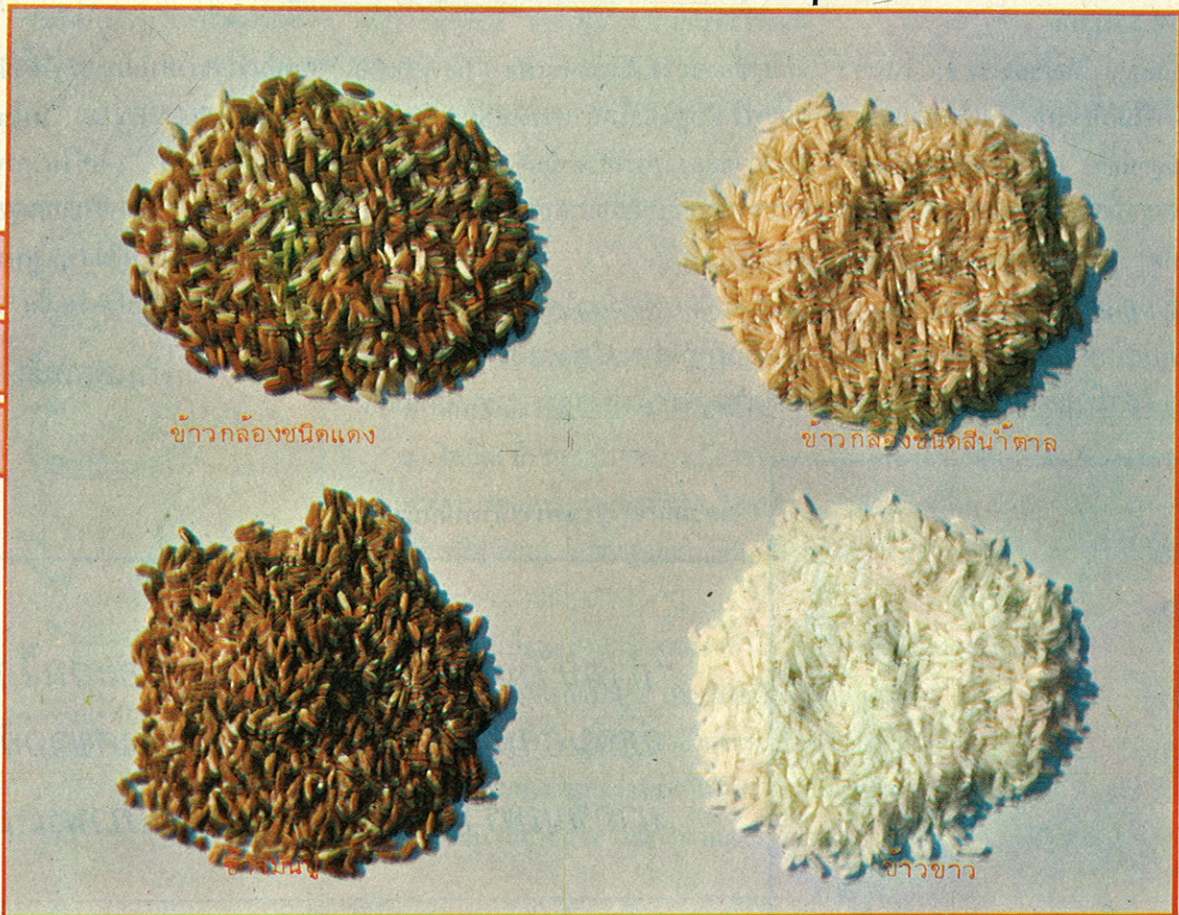
วิตามิน บี หนึ่งในส่วนต่างๆของ เมล็ดข้าวกล้องรวมเป็น 100%

วิตามิน บี หนึ่งในข้าวขาวหลัง ขัดสีแล้ว เหลือ 24%

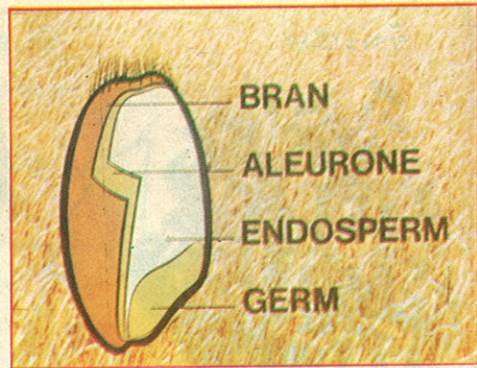
ส่วนต่างๆ ที่ได้จากการสีข้าว



ข้าวขาวและข้าวกล้องชนิดต่างๆ กัน



“ข้าวกล้อง(ข้าวซ้อมมือ) จะใช้มือ หรือเครื่องจักรก็มีคุณค่าทางอาหารเท่ากัน”



ควรรับประทานขนมปังที่ทำจากข้าวสาลีที่ยังไม่ได้ขัดสี เรียกกันว่า ขนมปังโฮลวูท (WHOLE WHEAT BREAD) มีสีน้ำตาล ไม่ควรรับประทานขนมปังขาว เช่นเดียวกับไม่ควรรับประทานข้าวขาว เพราะขนมปังขาวทำจากแป้งสาลีที่ขัดสีจนขาว ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่ามาก

ได้แล้ว

ข้อสังเกตอีกข้อหนึ่งคือ ประเทศไทยเราเป็นประเทศที่ขายข้าวมากที่สุดในทวีปเอเชีย และเป็นอันดับ 2 ของโลก รองจากสหรัฐอเมริกา ประเทศไทยเรานับว่า โชคดีมาก เราเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร เราเป็นประเทศเกษตรกรรมที่สามารถผลิตอาหารได้มากพอที่จะขายให้ต่างประเทศได้ ในโลกนี้มีเพียงไม่กี่ประเทศเท่านั้นที่สามารถผลิตอาหารได้มากเกินความต้องการและส่งไปขายต่างประเทศ

สรุปแล้วปัญหาใหญ่ของโรคขาดอาหารไม่ใช่อยู่ที่อาหารไม่เพียงพอ แต่เป็นเพราะเรากินอาหารไม่ถูกหลัก และการกระจายอาหารไม่ทั่วถึง นอกจากนี้ ยังมีแม้แต่มวลผลิตอาหารไปขายต่างประเทศ ถ้าคนไทยเราหันกลับมา กินอาหารให้ถูกหลัก (เช่นกินข้าวกล้อง) และหันมาปลูกพืชผักเลี้ยงครอบครัวให้เพียงพอ (ถ้ามีเหลือจึงค่อยส่งไปขาย

ให้ต่างประเทศ) และถ้าสังคมมีความยุติธรรมมากขึ้น ผมเชื่อว่าปัญหาโรคขาดอาหารในประเทศไทยจะแก้ได้

ขณะนี้ ปัญหาโรคเหน็บชา และโรคปากนกกระจอก ยังถือว่าเป็นปัญหาทางโรคขาดอาหารที่สำคัญมากในประเทศไทย ถ้าเราหันมากินข้าวกล้อง ปัญหา 2 อย่างนี้จะหายไป เพราะข้าวกล้องมีวิตามินบี 1 และบี 2 มาก ถ้ากินเป็นประจำจะไม่เป็นโรคทั้ง 2 นี้ เวลาเป็นโรคเหน็บชา หรือปากนกกระจอก ต้องใช้วิตามิน บี 1 และบี 2 รักษา เวลา รักษาต้องซื้อวิตามินราคาแพง ๆ ทั้ง ๆ ที่เป็นของฟรี มีอยู่แล้วในอาหารหลักของไทยเราคือ ข้าวกล้อง การใช้วิตามินจึงเป็นการเสียงบประมาณของชาติและเสียดุลย์การค้าโดยไม่จำเป็น

คนที่มืออาชีพเลี้ยงไก่ เป็ด และหมู เขาต้องศึกษาให้ดีกว่าจะให้อาหารอะไรจึงจะดีที่สุด ต่อสัตว์ของเขา ปรากฏว่า เขาเหล่านั้นค้น

พบว่า รำข้าวเป็นส่วนที่มีประโยชน์ที่สุดของข้าว ซึ่งคนเราขัดทิ้ง ดังนั้น เมื่อผสมรำข้าวในอาหารให้หมู และไก่กิน จึงทำให้สัตว์เหล่านั้นโตเร็ว อ้วน และสมบูรณ์ ขายได้ราคาดี

คนจนหรือคนที่ฐานะไม่ค่อยดี ปรกติก็กินอาหารไม่ค่อยเพียงพออยู่แล้ว ซ้ำยังกินอาหารที่ไม่ค่อยมีคุณภาพ เช่น ข้าวขาวก็จะทำให้เขาเป็นโรคขาดอาหารและโรคต่าง ๆ มากขึ้น เป็นเหตุให้ตายเร็วขึ้นและทำงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ และลูกหลานก็ไม่ค่อยแข็งแรงหรือเจริญเติบโตดีนัก อีกอย่างหนึ่งการกินข้าวขาวทำให้เราขาดวิตามินและเกลือแร่ (TRACE ELEMENTS) บางชนิดที่มีอยู่มากกว่าในข้าวกล้อง แม้ว่าเวลาขาดสารอาหารบางชนิดนี้ อาการอาจไม่แสดงออกมาร้ายแรงนัก แต่ก็ไม่ใช่ว่าไม่สำคัญเพราะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราเจ็บป่วยง่ายขึ้น

อ่านต่อหน้า 9



ไม่ควรกินข้าวขาวเพราะมีวิตามินน้อยกว่า

“ถ้าคนไทยหันมากินข้าวกล้องและสนใจวิธีกินอาหารให้ถูกหลัก ประเทศชาติก็จะเจริญมากขึ้นเพราะมีประชากรที่มีคุณภาพมากขึ้น”

คำอธิบาย

ข้าวเปลือก	= ข้าวที่ยังไม่สียังมีแกลบ (เปลือก) อยู่
PADDY RICE	
ข้าวกล้อง	= ข้าวที่สีเอาแกลบ (เปลือก) ออก แต่ไม่ได้ขัดสีข้าวออก ยังมีเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวอยู่ ซึ่งเป็นส่วนที่มีประโยชน์มาก (ข้าวกล้อง ก็คือ ข้าวที่ไม่ได้ขัดสีจนขาวนั่นเอง)
BROWN RICE	
ข้าวขาว	= ข้าวที่ขัดสีเอาข้าวออกจนมีสีขาว
POLISHED RICE	
รำข้าว	= ส่วนที่สีออกมาจากเมล็ดข้าวกล้องเป็นส่วนที่มีประโยชน์มาก
RICE BRAN	
เอ็มบริโอ	= จมูกข้าว คือ ส่วนที่จะเจริญเป็นยอดและราก เป็นส่วนที่มีประโยชน์มาก(ในข้าวขาว เอ็มบริโอ จะหลุดออกเป็นรอยแหวนเพราะการขัดสีและจะปนอยู่ในรำข้าว)
EMBRYO	
เอ็นโดสเปิร์ม	= ส่วนประกอบที่มากที่สุด 80% ของเมล็ดข้าว มีแต่คาร์โบไฮเดรต (แป้ง) ข้าวขาว คือ ส่วนที่เป็นเอ็นโดสเปิร์ม ซึ่งเป็นส่วนที่ไม่ค่อยมีวิตามิน และเกลือแร่
ENDOSPERM	
ข้าวซ้อมมือ	= ข้าวกล้อง (แต่ปัจจุบันใช้เครื่องสีแทน)
ข้าวแดง	= ข้าวกล้อง (นักโภชนาจะขอคุณทางการที่จัดหาข้าวแดง หรือข้าวที่มีคุณภาพมาให้เขากิน)
ข้าวอนามัยสวนจิตรลดา และข้าวมันปู	= เท่าที่สังเกต เป็นข้าวกล้องที่ขัดสีข้าวออกบ้างแล้ว แต่ก็ยังมีคุณภาพดีกว่าข้าวขาว (ข้าวมันปูเป็นพันธุ์สีแดง) (โปรดดูวิธีสังเกตข้าวกล้องที่ดี)
แป้งข้าวกล้อง	= ทำจากข้าวกล้อง เหมาะสำหรับใช้เป็นอาหารเสริมแก่ทารกเมื่อมีอายุตั้งแต่ 4-6 เดือนขึ้นไป
ข้าวกระยาทิพย์ หรือข้าววิตามิน	= ข้าวขาวที่เคลือบด้วย 1. วิตามินบีหนึ่ง 2. วิตามินบีสอง 3. ไนอาซิน 4. เหล็ก เพื่อให้มีคุณค่าทางอาหารสูงขึ้นกว่าข้าวขาว แต่อย่าลืมว่า ตอนที่เราขัดสีข้าวจนขาวนั้น เราเสียวิตามินและสารอาหารต่าง ๆ ไปถึง 20 กว่าชนิด แต่เราเสริมได้เพียง 4 ชนิดเท่านั้น และการซื้อข้าวเสริมวิตามินเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น
ข้าวอนามัย	บางครั้งคนขายเรียกข้าวกล้องว่าข้าวอนามัย เนื่องจากฟุ้งแล้วชวนซื้อและชวนกิน คำว่า "อนามัย" จึงใช้กันแพร่หลายกับอาหาร อนามัยจริงหรือไม่ต้องพิจารณากันเอง (โปรดดูวิธีสังเกตข้าวกล้องที่ดี)



ข้าวกล้องมีอะไรดีกว่าข้าวขาว

1. ข้าวกล้องมีวิตามิน บีหนึ่ง มากกว่าข้าวขาวประมาณ 4 เท่า ถ้ารับประทานเป็นประจำ จะป้องกันโรคเหน็บชา (BERIBERI)
2. วิตามินบีสอง มีมากจะป้องกันโรคปากนกกระจอก (ANGULAR STOMATITIS)
3. วิตามิน บีรวม มีมากกว่าจะป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย และขาไม่มีแรง อาการปวดแสบและเสียวในขา ปวดน่อง ปวดกล้ามเนื้อ ลิ้นแตกหรือมีแผล ริมฝีปากเจ็บหรือมีแผล โรคผิวหนังบางชนิด โรคปลายประสาทอักเสบ และโรคเกี่ยวกับระบบประสาทบางชนิด
4. วิตามินบีรวม ยังบำรุงสมอง ทำให้เรียนเก่งขึ้น และเจริญอาหาร
5. ธาตุเหล็กมีมากเป็น 2 เท่า ช่วยป้องกันโลหิตจาง
6. ฟอสฟอรัสมีมากกว่า ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
7. แคลเซียม มีมากกว่าจะทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว
8. ไขมัน มีมากกว่า ให้พลังงานแก่ร่างกาย

9. กากอาหาร มีมากกว่าจะช่วยป้องกันท้องผูกและมะเร็งในลำไส้ใหญ่

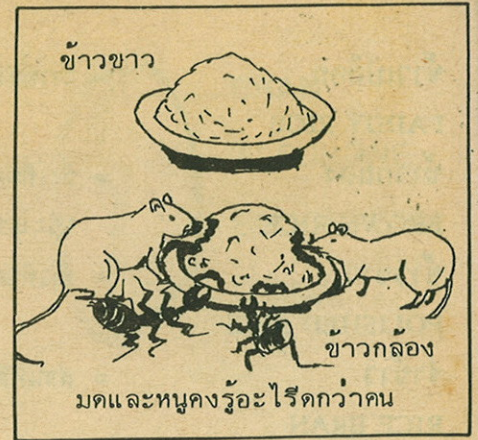
10. เกลือแร่และวิตามินต่างๆ (TRACE ELEMENTS) ในข้าวกล้องมีรวมกัน 20 กว่าชนิด มีหน้าที่ทำให้การทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์

11. โปรตีนมีมากกว่า ช่วยเสริมสร้างร่างกาย

12. แป้ง (คาร์โบไฮเดรต) มีน้อยกว่าข้าวขาว ช่วยลดความอ้วน ส่วนคนที่ผอมก็จะสมบูรณ์ขึ้นเนื่องจากได้รับสารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้น

13. ประหยัดเงินทองเพราะเจ็บป่วยน้อยกว่า ข้าวกล้องน่าจะมีราคาถูกกว่า เพราะต้นทุนในการผลิตต่ำกว่า

14. มีผลทำให้สุขภาพจิตและสติปัญญาดีขึ้น เพราะสุขภาพกายดีขึ้น



ผลเสียของการกินข้าวขาว

โรคและอาการต่างๆ ต่อไปนี้ จะลดลงมากหรือป้องกันได้ ถ้ากินข้าวกล้องเป็นประจำ และกินอาหารเพียงพอและถูกหลัก

1. โรคเหน็บชา* เพราะขาดวิตามินบีหนึ่ง ข้าวกล้องมีวิตามินบีหนึ่งมากกว่าข้าวขาว 385% (พบมากในประเทศที่กินข้าวขาวเป็นอาหารหลัก)
2. โรคปากนกกระจอก** เพราะขาดวิตามินบีสอง ข้าวกล้องมีวิตามินบีสอง มากกว่าข้าวขาว 66% (ตามชนบทมีเด็กเป็นโรคปากนกกระจอก 60%)
3. โรคโลหิตจาง เพราะขาดธาตุเหล็ก (ประชากรไทยเป็นโรคโลหิตจาง 40%)
4. โรคผิวหนังกระเพาะปัสสาวะ (พบมากทางภาคเหนือและอีสาน โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี) เกี่ยวเนื่องมาจากการขาดธาตุฟอสฟอรัสและอื่น ๆ
5. โรคท้องผูก เพราะมีกากอาหารน้อย ข้าวกล้องมีกากอาหารมากกว่าข้าวขาว 133%
6. โรคทางระบบประสาทบางชนิดและโรคปลายประสาทอักเสบ เพราะขาดวิตามินบี รวม
7. อารมณ์เสียบางครั้ง หงุดหงิด เพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งเป็นวิตามินที่เสริมสร้างระบบประสาทของร่างกาย และถ้าระบบประสาทของเราไม่ดีทำให้เราควบคุม อารมณ์ได้ไม่ดีนัก
8. เบื่ออาหาร เพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งข้าวกล้องมีมากกว่าข้าวขาว
9. โรคขาดโปรตีน ข้าวกล้องมีโปรตีนร้อยละ 7-12 (เด็กไทยประมาณร้อยละ 40-60 เป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงาน)
10. โรคผิวหนังบางชนิด ขาดวิตามินบี บางตัว
11. อ่อนเพลียรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ปวดเมื่อยตามตัวและขา เพราะขาดวิตามินบีรวม
12. โรคชก เนื่องจากขาดวิตามินบีหก ซึ่งมีมากในข้าวกล้อง



* โรคเหน็บชา มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ปวดแสบ เสียว ชาโนขา และแขนขาไม่มีแรง ถ้าอาการร้ายแรงจะมีการบวมตามขา หรือตามตัวเดินไม่ได้ และหัวใจล้มเหลว

**โรคปากนกกระจอก มีแผลที่มุมปาก ริ้วฝีปากบวม ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ตาสู้แสงสว่างไม่ได้

จะหัดกินข้าวกล้องอย่างไร

1. ความอร่อย ขึ้นอยู่กับนิสัยความเคยชิน ถ้าคุณพยายามกินดูสัก 3-6 เดือน คุณอาจจะรู้สึกว่าข้าวกล้องอร่อยกว่าข้าวขาว
2. ซื้อข้าวกล้องที่สีหลายครั้งก็ได้แต่ต้องเป็นชนิดที่ยังไม่ขัดสีรำออกจริง ๆ คุณอาจจะไม่ชิน และอาจจะรู้สึกว่า "หยาบ" ข้าวกล้องแบ่งออกได้หลายระดับ คือ สีรำออกมากน้อยไม่เท่ากัน ถ้าสีรำออกบ้าง แต่ไม่หมดทีเดียวก็

จะนุ่มกว่า (เช่น ข้าวมันปู และข้าวอนามัยสวนจิตรลดา และข้าวกล้องพันธุ์ข้าวหอมมะลิ) แม้วิตามินจะน้อยลงบ้าง แต่ก็อร่อยและยังดีกว่าข้าวขาว เหมาะสำหรับคนที่จะเริ่มกินข้าวกล้อง จะลองกินชนิดนี้ก่อนก็ได้แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นข้าวกล้องชนิดที่ไม่ได้ขัดสีร่าออกเลย

3. ตอนแรกหัดกินอาทิตย์ละ 3 หรือ 4 ครั้ง แล้วก็เพิ่มเป็นวันละมื้อและอีกสองมื้อกินข้าวขาว และต่อไปเพิ่มเป็นข้าวกล้องวันละสองมื้อ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
4. ผสมข้าวขาวกับข้าวกล้องก็ได้ อย่างน้อยมีข้าวที่มีคุณภาพบ้างก็ดีกว่า จะผสมครึ่งต่อครึ่ง หรือก็ส่วนก็ได้ แล้วคุณก็จะค่อย ๆ ค้นกับรสชาติของข้าวกล้องเอง
5. ซื้อมือราละเอียดจากโรงสีมาหุงกับข้าวก็ได้
6. ถ้าคุณลองอย่างไรก็ยังไม่กินไม่ได้ อย่างน้อยก็สอนให้ลูก ๆ กิน เพราะไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก (ถ้าเป็นเด็กทารกให้แบ่งข้าวกล้องเป็นอาหารเสริมเมื่ออายุ 4-6 เดือนขึ้นไป อย่าให้ลูกของคุณติดนิสัยกินข้าวขาวตั้งแต่เริ่มหัดกิน และอย่าลืมนะว่า ข้าวกล้องเป็นอาหารเสริมในเด็กทารก ส่วนนมเป็นอาหารหลัก)

วิธีหุงข้าวเพื่อสงวนคุณค่าอาหาร

1. เก็บกากและสิ่งสกปรกออกก่อนหุงข้าว
2. การหุงข้าวควรหุงครั้งเดียว
3. การหุงข้าวควรใช้น้ำน้อย ๆ ซาวเบา ๆ และเร็วเพราะวิตามิน บี ละลายได้ในน้ำ
4. ต้องหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำหรือเทน้ำทิ้ง

หมายเหตุ 1. การเก็บข้าวกล้อง ไม่ควรเก็บข้าวสารไว้นานเกินไป ข้าวสารจะเก่าและมีแมลง คุณภาพจะด้อยลง
2. เวลาหุงข้าวกล้องอาจจะต้องเติมน้ำมากกว่าปรกติ แล้วแต่ชนิดของข้าว และอาจจะใช้เวลานานกว่าปรกติเล็กน้อย
3. โปรดอย่าเข้าใจผิดว่า ข้าวกล้องย่อยยากกว่าข้าวขาว (ข้าวกล้องไม่ได้ย่อยยากกว่า เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และถั่วต่าง ๆ)

วิธีสังเกตข้าวกล้องที่ดี

ข้าวกล้องจะสีจากข้าวพันธุ์อะไรก็ได้ มีชื่อเรียกต่าง ๆ กันแล้วแต่พันธุ์ข้าว แต่หลักใหญ่ที่ควรจำคือ ควรกินข้าวที่มีจมูกข้าว (เอ็มบริโอ) ติดอยู่ และรำข้าวไม่ได้ถูกขัดสีทิ้งมากนัก วิธีสังเกตง่าย ๆ ดังนี้คือ

1. เมล็ดข้าวกล้องที่ดีเป็นรูปยาวรี ไม่มีรอยแห้ว แสดงว่า จมูกข้าว (เอ็มบริโอ) ซึ่งเป็นส่วนที่มีประโยชน์มากไม่ได้ถูกขัดสีทิ้งไป
2. เมล็ดข้าวมีสีน้ำตาลหรือสีแดง ติดอยู่เล็กน้อยแล้วแต่พันธุ์ของข้าว เพราะยังไม่ได้ถูกขัดสีจนขาว

ซื้อข้าวกล้องได้ที่ไหน

มีหลายคนบ่นให้ฟังว่าข้าวกล้องหาซื้อยาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะประชาชนยังไม่นิยมกินกัน ทำให้ร้านขายข้าวสารไม่ค่อยสั่งมาขาย แต่ถ้ามีคนนิยมกินกันมากขึ้น ผมเชื่อว่าร้านขายข้าวสารต่าง ๆ ก็จะรับมาขายมากขึ้น แต่ปัจจุบันหาซื้อได้ตาม

1. ร้านสหกรณ์ และซูเปอร์มาเก็ตบางแห่ง
2. ร้านขายข้าวใกล้ ๆ โรงพัก พลับพลาไชย (มีหลายชนิด)
3. ตลาดกลางเกษตรกร ย่านสินค้ำ พหลโยธิน (ที่ตลาดนี้ปัจจุบันมีขายเพียงชนิดเดียว)
4. สั่งพิเศษจากร้านขายข้าวหรือโรงสีข้าว

ต่อจากหน้า 6

คนที่ฐานะดี ถ้ากินข้าวขาวก็จะมีปัญหาเช่นเดียวกัน คนมีเงินคิดว่าเขาสามารถซื้ออาหารได้ตามใจปาก แต่ความจริงแล้วส่วนมากไม่ค่อยกินอย่างถูกหลัก เช่น กินของหวาน ๆ มาก ไขมันมาก ๆ และอาหารไม่ธรรมชาติ (ข้าวขาว) กินมากเกินไป กินอิมกินไป กินเนื้อสัตว์มากเกินไป ทำให้ไขมันเตอรอลสูง ดังนั้นคนที่คิดว่าเขามีเงินและอยู่ดีกินดีเกินไป ก็อาจตายด้วยโรคคนรวย เช่น โรคหัวใจวาย โรคเส้นเลือดแตก หรือตีบในสมอง และโรคเบาหวาน เป็นต้น

คุณรู้ไหมว่าข้าวกล้องมีโปรตีนประมาณ 7-12% แล้วแต่พันธุ์ข้าว นักค้นคว้าชื่อโรสเดล (ROSEDALE) ได้วิเคราะห์ว่าการขัดสีข้าวกล้องจนมีสีขาวจะทำให้โปรตีนสูญหายไปประมาณ 30% ถ้าดูอย่างผิวเผิน การสูญเสียเพียงแค่นี้ไม่มากนัก แต่อย่าลืมนะว่าเราต้องกินข้าววันละ 3 มื้อ และข้าวเป็นอาหารที่เรากินมากที่สุด โดยเฉพาะในคนที่ทำงานหนัก เช่น กรรมกรอาจกินข้าวมากถึง 2,000 กว่าแคลอรีในหนึ่งวัน ก็เลยสูญเสียโปรตีนไปมาก การสูญเสียโปรตีนจำนวนนี้อาจจะทำให้เป็นโรคขาดโปรตีนได้โดยเฉพาะในคนที่ฐานะไม่ค่อยดี ดังนั้น การกินข้าวกล้อง หรือข้าวขาวไม่ใช่เรื่องเล็ก เป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าคนไทยหันมากินข้าวกล้องและสนใจวิธีกินอาหารให้ถูกหลัก ประเทศชาติก็จะเจริญมากขึ้น และมีคนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

ปริมาณสารอาหารใน 100 กรัม

	B1 Thiamine	B2 Riboflavin	ธาตุเหล็ก Iron	แคลเซียม Calcium	โปรตีน Protein
	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg
ข้าวกล้อง BROWN RICE	0.34	0.05	1.6	32	7.6
ข้าวขาว POLISHED RICE	0.07	0.03	0.8	24	6.4
ข้าวกล้องดีกว่าข้าวขาวร้อยละ	385%	66%	100%	33%	19%

Composition of Foods (U.S. Dept. of Agriculture Handbook) Food Composition Table for Use in East Asia (FAO)

TRACE ELEMENTS
ปริมาณสารอาหารใน 100 กรัม

	Magnesium	Manganese	ZINC	Cobalt	Copper	Selenium	Iodine	B6	Panathothenic Acid	Fe
	Mg	Mg	Mg	Ugm	Ugm	Ugm	Ugm	Mg	Mg	Ug
ข้าวกล้อง BROWN RICE	52	(1.5)	1.9	4.2	(360)	38.8	2.2	.62	1.5	20
ข้าวขาว POLISHED RICE	14	0.9	1.5	0.9	230	31.8	2.0	.11	0.22	3
ข้าวกล้องดีกว่า ข้าวขาวร้อยละ	271%	67%	27%	367%	57%	22%	10%	463%	581%	45%

FOOD COMPOSITION TABLE FOR USE IN EAST ASIA (FAO)

มนุษย์เราก่อนข้างแปลก บางครั้งเรา
ยอมรับความจริงในรูปของทฤษฎีเท่านั้นแต่
เราไม่ค่อยปฏิบัติ เช่น นักโภชนาการและคน
ทั่วไปยอมรับว่าข้าวกล้องดีกว่าข้าวขาว แต่มีก็
คนที่กินข้าวกล้อง? แม้เรารู้เพิ่มเติมว่าการ
ป้องกันดีกว่ารักษา เราก็มักจะปล่อยให้เกิด
โรคแล้วค่อยมารักษา ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่
ปลายเหตุ

มีความรู้แต่ไม่ใช้ สู้ไม่รู้เสียเลย
จะดีกว่า

เท่าที่กล่าวมาแล้วจะเห็นว่าข้าวกล้อง
(ข้าวซ้อมมือ) ดีกว่าข้าวขาวมากนัก แต่ทำไม
คนภาคเอเชียและคนไทยส่วนมากยังหลงกิน

แต่ข้าวขาว ทั้งนี้เป็นเพราะความเคยชินและ
เข้าใจผิดว่าข้าวกล้องหยาบไม่อร่อย ถ้าเราเริ่ม
กินข้าวกล้องไปสักกระยะหนึ่งเราก็จะรู้สึก
ว่าข้าวกล้องอร่อยกว่าข้าวขาว ยกตัวอย่างเช่น
ฝรั่งเขากินขนมปังทุกวัน ถ้าเราเปลี่ยนให้เขา
กินข้าวแทนเขาก็อาจจะไม่ชอบ และในทำนอง
เดียวกัน เราเคยชินกับการกินข้าว อยู่ๆ จะ
ให้เรากินขนมปังแทนทุกวัน เราก็คงจะทำได้
ยาก อาจจะรู้สึกไม่อึดและไม่แข็งแรงก็ได้ ตั้งแต่
สมัยเด็ก ๆ เรากินข้าวขาวทุกวันเป็นเวลาหลาย
สิบปี ตอนนี้อาจจะเปลี่ยนเป็นข้าวกล้องก็อาจ
รู้สึกไม่อร่อยในระยะแรก ๆ ส่วนคนที่กินข้าว
กล้องเป็นประจำเช่นตัวผมเอง ผมรู้สึก
ว่าข้าวกล้องอร่อยกว่าข้าวขาวมาก ผมกลับรู้สึก

ว่าข้าวขาวจัด ๆ ไม่มีรสชาติ ผมและครอบครัว
ทานข้าวกล้องเป็นประจำทุกมื้อที่บ้านเป็นเวลา
ประมาณ 7 ปีแล้ว

สรุปแล้วการกินข้าวกล้องดีกว่า
กินข้าวขาวอย่างมาก และจะทำให้
สุขภาพกายดีขึ้น ถ้าสุขภาพกายดี
สุขภาพจิต และสติปัญญาจะดีตาม
ด้วย เมื่อเราไม่เจ็บป่วยเราก็ไม่ต้อง
เสียเงิน เสียเวลา และเสียความสุข
จงไปซื้อข้าวกล้องมาหุงเสียแต่
วันนี้เถิด ★★★★★

โปรดอย่าลืมว่า ร่างกายจะแข็งแรงได้ไม่ใช่อยู่ที่การกินถูกหลักเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เราต้องปฏิบัติตามกฎสุขภาพข้ออื่น ๆ ด้วย

ดูฉบับบัญญัติ 10 ประการ ของนายแพทย์โชติช่วง ชูคินทร ในหัวข้อ "ทำอย่างไรจึงจะไม่เจ็บป่วย" -นิตยสารแพทย์ เดือนพฤษภาคม 2525

วิตามิน บี หนึ่ง

ข้าวขาว



ข้าวกล้อง



ต้องกินข้าวขาว ๔ จานกว่า จึงจะได้วิตามิน บี หนึ่ง เท่ากับข้าวกล้อง ๑ จาน

วิตามิน บี สอง

ข้าวขาว



ข้าวกล้อง



ต้องกินข้าวขาว เกือบ 2 จานจึงจะได้วิตามิน บี สอง เท่ากับข้าวกล้อง 1 จาน

“การขัดสีข้าวจนขาวจะเสียวิตามินบีหนึ่งไป 76%!”

“โปรดแนะนำให้ลูก ๆ ญาติพี่น้อง และ เพื่อนฝูงกินข้าวกล้อง เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า”

วิตามิน บี หก

ข้าวขาว



ข้าวกล้อง



ต้องกินข้าวขาว 5 จานกว่า จึงจะได้วิตามิน บี หก เท่ากับข้าวกล้อง 1 จาน

ธาตุเหล็ก (IRONX)

ข้าวขาว



ข้าวกล้อง



ต้องกินข้าวขาว 2 จานจึงจะได้ธาตุเหล็ก เท่ากับข้าวกล้อง 1 จาน

กากข้าว (FIBER)

ข้าวขาว



ข้าวกล้อง



ต้องกินข้าวขาว 2 จานกว่าจึงจะได้กากข้าว เท่ากับข้าวกล้อง 1 จาน

“ทำไมเราเป็นประเทศที่ส่งข้าวออกขาย มากที่สุดในโลก* และผลิตอาหารต่าง ๆ ไปขายมากมาย แต่มีเด็กไทยเป็นโรค ขาดอาหารมากกว่าร้อยละ 50 ???”