ข้าวกล้อง **คือ** ข้าวที่สีเอาเปลือก (แกลบ) ออกโดยที่ยังมีจมูกข้าว และเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) อยู่ ข้าวกล้องจะมีสีน้ำตาลอ่อน ซึ่งจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวนี้มีคุณค่าอาหารที่มีประโยชน์มาก ข้าวกล้องบางคนเรียกกันติดปากว่า ข้าวซ้อมมือหรือข้าวแดง เนื่องจากในสมัยโบราณ ชาวบ้านใช้วิธีตำข้าวกินกันเอง จึงเรียกว่า ข้าวซ้อมมือ แต่ปัจจุบันเราใช้เครื่องจักรสีข้าวแทน จึงเรียกข้าวที่สีเอาเปลือกออกนี้ว่า ข้าวกล้อง ข้าวกล้องมีโปรตีนประมาณ 7-12%

- แก้ท้องผูก
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น
- ป้องกันไขมันในเลือดสูง
- แก้อาการคันตามผิวหนัง
- บรรเทาอาการหอบหืด
- แก้อาการเหน็บชา
- บรรเทาอาการปวดไขข้อ
- บรรเทาอาการซึมเศร้า
- ช่วยชะลอความชรา
- บรรเทาอาการตาสู้แสงไม่ได้
- บรรเทาอาการปวดศีรษะเรื้อรัง
- บรรเทาอาการของวัยทอง
- บรรเทาอาการนอนไม่หลับ

ในข้าวกล้องมีสารเส้นใยสูงมากกว่าข้าวขาว 3-7 เท่า การกินข้าวกล้องจะได้สารเส้นใยไปพร้อมๆ กับสารอาหารบำรุงร่างกายสารพัดชนิด สารเส้นใยนี้จะช่วยซับเอาน้ำมันและน้ำตาลที่กินเข้าไปส่วนเกินทิ้งเป็นกากอุจจาระ ซึ่งนอกจากจะช่วยควบคุมน้ำหนักแล้ว ยังสามารถช่วยควบคุมระดับไขมันและระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป และเมื่อมีกากอุจจาระมากขึ้น ก็ทำให้การขับถ่ายดีขึ้นช่วย ลดอาการท้องผูกได้อีกด้วย

นอกจากนี้ สารเส้นใยยังทำให้คนกินข้าวกล้องอิ่มนานกว่าคนกินข้าวขาวและไม่อยากกินจุบจิบ เนื่องจากการย่อยสารเส้นใยใช้เวลานาน และการที่ใช้เวลาในการถูกย่อยนานนี้เองทำให้น้ำตาลในแป้งของข้าวกล้องถูกปล่อยออกมาสม่ำเสมอไม่เร็วเกินไป ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ ทำให้ไม่รู้สึกอยากกินของหวานหรืออาหารระหว่างมื้อ ต่างจากการย่อยข้าวขาวซึ่งมีแต่คาร์โบไฮเดรตล้วนๆซึ่งจะถูกย่อยเร็ว ทำให้น้ำตาลในแป้งออกมาสู่ร่างกายมากและไม่สม่ำเสมอ ส่งผลให้น้ำตาลในร่างกายสูงเร็วพรวดพราดและไม่คงที่ ทำให้หิวเร็ว ไม่เหมาะสมกับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือผู้ที่มีเป็นโรคเบาหวาน

วิธีหุงข้าวกล้องให้นิ่มทำยังไง

เคล็ดลับในการหุงข้าวกล้องให้นุ่มอร่อย

1. ใช้อัตราส่วนข้าว 1 ส่วนต่อน้ำ 3 ส่วน โดยต้องแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที ก่อนจะนำไปหุง วิธีนี้จะทำให้ข้าวกล้องนุ่ม น่าทานมากขึ้น
2. หลังจากซาวข้าวเสร็จแล้ว ในขั้นตอนการตวงน้ำใส่หม้อหุงข้าว ให้บีบมะนาวสักครึ่งซีกใส่ลงไปด้วย ข้าวที่หุงเสร็จแล้วจะนุ่มฟูขึ้นหม้อน่าทานขึ้น
3. ใช้วิธีใส่ข้าวขาวขัดผสมลงไปในอัตราส่วน 1 ต่อ 4 จะช่วยทำให้ข้าวกล้องนุ่มขึ้นและ ทานง่ายสำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นทานข้าวกล้อง

หุงข้าวกล้องให้หอม มัน อร่อยด้วยน้ำเต้าหู้

* หากจะใส่น้ำลงไปในหม้อหุงข้าวสำหรับหุงข้าวกล้อง ซึ่งปกติแล้ว การหุงข้าวกล้องจะต้องใช้น้ำมากกว่าปกติเพื่อให้ข้าวกล้องมีความนุ่ม ไม่แข็ง เช่น ข้าวกล้อง 1 ส่วน ต่อน้ำเปล่า 3 ส่วน

* แนะนำให้แม่บ้านเปลี่ยนจากน้ำเปล่ามาใช้น้ำเต้าหูจืดแทน หาซื้อได้ง่ายตามตลาดทั่วไป จากเดิมถ้าใช้น้ำเปล่า 3 ส่วนดังกล่าว ให้ ลดน้ำเปล่าเหลือเพียง 1.5 ส่วน และอีก1.5 ส่วนให้ใช้น้ำเต้าหูจืดแทน

* เทน้ำเปล่า 1.5 ส่วนและน้ำเต้าหู้จืด 1.5 ส่วน ผสมกับข้าว 1 ส่วน หุงตามปกติจนสุก ซึ่งข้าวกล้องที่ได้จะมีความนุ่ม หอมมาก อร่อย เมล็ดข้าวกล้องสุกจะเป็นมันวาวน่ารับประทาน

จัดทำโดย : องค์การบริหารส่วนตำบลแควอ้อม อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

หมายเลขโทรศัพท์ 034-702129