

ข้าวกล้องงอก คืออะไร

ข้าวที่ทำให้งอกโดยมีส่วนของต้นอ่อนงอกออกจากคัพภะยาวประมาณ 0.5-1 มม.

คุณประโยชน์ของสารในข้าวกล้องงอก

1. มีสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มฟีนอลิก (phenolic compounds) ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้า ชะลอความแก่
2. สารออริซานอล (orizanal) ช่วยควบคุมระดับ ลดอาการผิดปกติของวัยทอง
3. สารกาบา (GABA) ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ (ความจำเสื่อม) ช่วยผ่อนคลาย ทำให้จิตใจสงบ หลับสบาย ลดความเครียดวิตกกังวล ลดความดันโลหิต
4. เยื่อใยอาหาร (food fiber) ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันมะเร็งลำไส้ และลดอาการท้องผูก
5. วิตามินอี (vitamin E) ลดการเหี่ยวแห้งของผิว

วิธีทำข้าวกล้องงอก

นำข้าวกล้องแช่น้ำ 6 ชม.
(เปลี่ยนน้ำทุก 2 ชม.)



ข้าวกล้อง



เทน้ำทิ้ง ปมข้าวกล้องในภาชนะมีฝาปิด 16 -20 ชม.
จนมีตุ่มงอกออกมาจากคัพภะ 0.5-1 มม.



ข้าวกล้องงอก



ล้างด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง
เพื่อขจัดจุลินทรีย์



ข้าวกล้องงอกหุงสุก



หุงข้าวกล้องงอก
โดยใส่น้ำ 1 ต่อ 1.5 เท่า โดยปริมาตร
หรือ 1 ต่อ 1 เท่า โดยน้ำหนัก



ส่วนผสมประกอบของโจ๊ก

ขั้นตอนการทำโจ๊กกึ่งสำเร็จรูปจากข้าวกล้องงอก

1. นำข้าวกล้องงอกสุกมาบด และทำให้แห้งโดยลูกกลิ้ง (Drum dry)
2. บดข้าวที่ทำให้แห้งแล้วให้เป็นผง
3. นำเครื่องปรุงแห้งผสมกับผงข้าวที่บดแล้ว บรรจุลงอลูมิเนียมฟอยด์

ส่วนประกอบของโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป 1 ชาม

ข้าวกล้องงอก 75.12% น้ำตาล 9.76 % เนื้อหมู 4.85 % เกลือ 7.80 %
พริกไทย 0.24 % เห็ดหอม 0.73 % แครอท 0.49 % ขิง 0.49 %
ต้นหอม 0.49 % (น้ำหนักสุทธิ 42 กรัม/ชาม เต็มน้ำ 360 มล.)



โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปจากข้าวกล้อง

