



ข้าวประชาสัมพันธ์ จากกรมประชาสัมพันธ์

จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสวัสดิการ สำนักงานเลขาธิการกรม

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๘๐๖-๗ โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๗๔๔๕

อินเทอร์เน็ต www.prd.go.th

ข้าวที่ ๗/ ๒๕๕๕
วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕

มหัศจรรย์ข้าวฮางอก อาหารต้านโรค

กรมประชาสัมพันธ์จัดจำหน่ายข้าวฮางอก ซึ่งเป็นข้าวที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ทั้งยังเป็นภูมิปัญญาของชาวภูไท สกลนครและชาวอีสาน จึงได้นำข้าวฮางอกมาจำหน่ายให้แก่ผู้ที่สนใจ ในราคาย่อมเยา

ข้าวฮางอก คือ ข้าวที่เพาะจากข้าวเปลือกจึงมีสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์และกลิ่นหอมจากเปลือกมาเคลือบที่เมล็ดข้าวเพิ่มขึ้น ทำให้ข้าวฮางอกมีสารอาหารมากกว่าข้าวกล้องงอกและยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าธัญพืชทั้งหลาย ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและสมดุล เพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันเชื้อโรคและโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค เช่น ความดัน เบาหวาน ไขมัน คอเลสเตอรอลสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน ไขข้ออักเสบ โรคแก่เร็ว โรคไต โรคเกี่ยวกับประสาทและสมอง ความจำเสื่อมและโรคมะเร็งชนิดต่างๆ ซึ่งอาจเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือมีสารพิษต่างๆเช่น ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ปุ๋ยเคมี สารเร่งการเจริญเติบโต สารกันบูด สารสังเคราะห์อื่นๆ หรืออากาศที่เป็นพิษและความเครียด เป็นต้น

ข้าวฮางอก มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่มากที่สุดในบรรดาธัญพืช อีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูงและสารกาบาซึ่งมีมากกว่าข้าวกล้องถึง ๑๕ เท่า มีโปรตีน ไฟเบอร์ ไขมันชนิดดี และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงอีกด้วย นอกจากนั้นยังมีวิตามินที่สำคัญ เช่น วิตามิน B๑, วิตามิน B๒, วิตามิน B๓, วิตามิน B๖, วิตามิน D, วิตามิน E เป็นต้น มีแร่ธาตุที่สำคัญ ได้แก่ ธาตุเหล็ก แคลเซียม สังกะสี โพแทสเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส แมงกานีส ทองแดง ไอโอดีน ซีลีเนียม และโคบอลต์

สำหรับผู้สนใจสามารถติดต่อ สั่งซื้อได้ในราคาถุงละ ๑๒๐ บาท ที่ชั้น ๘ ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสวัสดิการ สำนักงานเลขาธิการกรม หรือโทรศัพท์ ๑๘๐๐, ๑๘๒๒ - ๓
