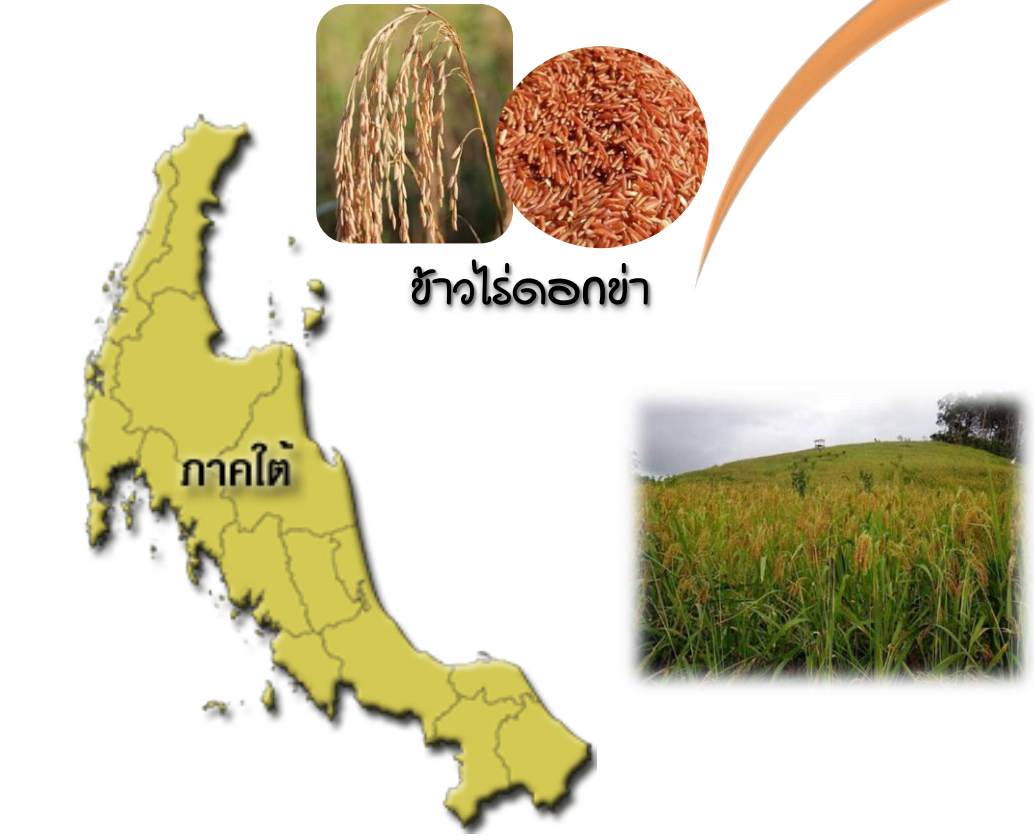
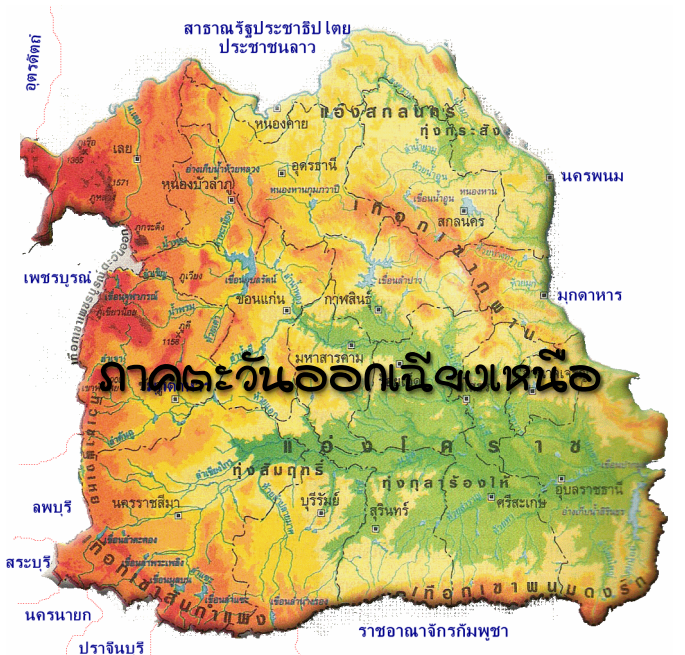


เรียบเรียงโดย ปุณยวีร์ เดชครอง



ข้าวสีแดง มีกาบา (GABA) ช่วย บำรุงประสาท ชะลอการเสื่อมของเซลล์ ช่วยในการหมุนเวียนของเลือด ป้องกันโรคหัวใจ



ข้าวสี (colour rice) หมายถึง ข้าวที่เยื่อหุ้มเมล็ดมีสีตามพันธุกรรม เช่น สีแดง สีน้ำตาล สีม่วง สีม่วงดำ เนื่องจากมีรงควัตถุกลุ่มฟลาโวนอยด์ ที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ และเมล็ดข้าวยังมีเยื่อหุ้มเมล็ดอยู่

ข้าวสีม่วงและสีดำ ช่วยลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด บำรุงสายตา ป้องกันการเกิดมะเร็ง

ข้าวสีน้ำตาล/สีครีม ช่วยเพิ่มกระบวนการทำงานของตับอ่อน และเพิ่มปริมาณฮีโมโกลบินในเลือด



แหล่งที่มาข้อมูล:

ศูนย์ข้อมูลข้าวตลาดเฉพาะ. กรมการข้าว. <https://www.thairicedb.com>.
 Food and Agriculture Organization of the United Nation (FAO). 2004. International Year of Rice 2004. Rome, Italy. <http://www.rice2004.org>.
 ข้าวสีไทย Thai colour rice. สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ. ISBN:ICS 67.060.

ตารางแสดงปริมาณสารอาหารของข้าวกลุ่มสีต่าง ๆ

ชนิดของข้าว	โปรตีน (กรัม/100 กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม/100 กรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม/100 กรัม)	ใยอาหาร (กรัม/100 กรัม)
ข้าวขาวขัดสี	6.8	1.2	0.5	0.6
ข้าวสีน้ำตาล	7.9	2.2	0.5	2.8
ข้าวสีแดง	7.0	5.5	3.3	2.0
ข้าวสีม่วง	8.3	3.9	2.2	1.4
ข้าวสีดำ	8.5	3.5	-	4.9

ที่มา: FAO, 2004

