

การทำข้าวกล้องงอกจากข้าวกล้อง

ข้าวกล้องงอก มีสารแกมมา อะมิโนบิวทีริก แอซิด (Gamma Amino butyric acid; GABA) เป็นสารสื่อประสาท ทำหน้าที่รักษาสสมดุลในสมอง ช่วยให้สมองเกิดการผ่อนคลาย และนอนหลับสบาย ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อ (anterior pituitary) ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต (GH) ทำให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดความกระชับ และเกิดสาร lipotropic ป้องกันการสะสมไขมัน

วัสดุอุปกรณ์

1. ข้าวกล้องที่กะเทาะไม่เกิน 6 สัปดาห์
2. ภาชนะที่บรรจุอาหารได้
3. น้ำ



วิธีการทำ

- 1. นำข้าวกล้องที่กะเทาะไม่เกิน 6 สัปดาห์ มาแช่น้ำทิ้งไว้ 12 ชั่วโมง



- 2. เทน้ำออกให้หมดแล้วพักทิ้งไว้ในภาชนะที่มีฝาปิด 12 ชั่วโมง

- 3. สังเกตเมล็ดข้าวจะมีคัพภะงอกประมาณ 0.5-1.0 มิลลิเมตร สามารถนำไปหุงหรือทำผลิตภัณฑ์อื่นได้ตามความต้องการ



รวบรวมโดย นางสาวสุรัญญา เจริญทรัพย์ นักวิชาการเกษตรปฏิบัติการ

งานส่งเสริมและพัฒนาอาชีพด้านการเกษตร ประมง และปศุสัตว์
ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยฮ่องไคร้อันเนื่องมาจากพระราชดำริ