



ข้าวไร่ เป็นข้าวที่ปลูกบนที่ดอน บนภูเขาสูง และอาศัยน้ำฝนเป็นหลัก พื้นที่ปลูกส่วนใหญ่อยู่ทางภาคเหนือและภาคใต้ ข้าวไร้มียากหลายสายพันธุ์ ซึ่งข้าวไร่ที่ปลูกในแต่ละพื้นที่จะมีลักษณะเฉพาะที่เหมาะสมกับพื้นที่นั้นๆ



ข้าวพื้นเมือง ของไทยหลายสายพันธุ์เป็นข้าวที่มีโภชนาการสูง เนื่องจากมีความหลากหลายของสีเยื่อหุ้มเมล็ด ซึ่งเมื่อกะเทาะเปลือกข้าวออกจะพบว่าข้าวจะมีสีของเยื่อหุ้มเมล็ดที่แตกต่างกัน สีของเยื่อหุ้มเมล็ดนี้มีความสัมพันธ์กับปริมาณสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย อาทิเช่น สารสีม่วงจะสัมพันธ์กับสารแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ นอกจากนี้เยื่อหุ้มเมล็ดข้าวที่มีสีต่างๆ ยังอุดมไปด้วยแหล่งของวิตามินต่างๆ เช่น วิตามินบี1 บี2 และ บี3 โอมะก้า3 โอมะก้า6 และโอมะก้า 9 รวมไปถึงแร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก และสังกะสี เป็นต้น

ข้าวไร่และข้าวพื้นเมือง ของไทยส่วนใหญ่เป็นข้าวสีธรรมชาติ ที่เยื่อหุ้มเมล็ดข้าวจะมีสีตามพันธุกรรม เช่น สีแดง สีน้ำตาล สีม่วงดำ สีดำ เป็นต้น ซึ่งสีดังกล่าวเป็นผลจากรงควัตถุในกลุ่มฟลาโวนอยด์ที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ



ตัวอย่างพันธุ์ข้าวไร่และข้าวพื้นเมือง

- ป้อโป๊ะไล่ ป้อชู ป้อก๊ ป้อซากอ** เป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองของกลุ่มปกากะญอ เป็นข้าวนาพื้นที่สูงที่ปลูกทั้งในแบบนาและแบบไร่ ให้ผลผลิตสูง เมื่อปลูกบนพื้นที่สูงที่มีอากาศหนาวเย็น คุณภาพการหุงอ่อนนุ่ม รสชาติอร่อยหุงขึ้นหม้อ
- หอมกระดังงา** เป็นข้าวเจ้ามีสีและกลิ่นหอมคล้ายดอกกระดังงา มีปริมาณแคลเซียมและธาตุเหล็กมากในข้าวกล้อง และมีปริมาณสังกะสีมากในข้าวกล้องงอก พื้นที่แนะนำในการปลูก คือ พื้นที่นาลุ่มในจังหวัดนราธิวาส (โซนนิ่ง) และภาคใต้ตอนล่าง
- ข้าวลิ้มผัว** ข้าวเหนียวไร่นาปีของกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง ซึ่งปลูกในที่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 650 เมตร ข้าวชนิดนี้มีเยื่อหุ้มเมล็ดสีม่วงดำ มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น แอนโทไซยานิน แกมมาออริซานอล มีโอเมก้า 3 6 และ 9 มีวิตามินบี 1 และบี2 รวมทั้งมีธาตุเหล็ก แคลเซียม และแมงกานีส ด้วย คุณภาพการหุงมีกลิ่นหอม และรสชาติอร่อย
- เนียงกวง** ข้าวพื้นเมืองของเชื้อสายเขมรแถบอีสานใต้ หุงขึ้นหม้อ ผลผลิตมาก ใ้มนุ่มมาก ใช้เป็นข้าวหลักสำหรับทำขนมงานมงคลต่างๆ
- ชีวเกลี้ยง** ข้าวไร่พื้นเมืองจังหวัดเลย ข้าวสุกมีกลิ่นหอมรสชาติอร่อย
- พญาลิ้มแกง** ข้าวเหนียวไร่พื้นเมืองจังหวัดเพชรบูรณ์ ข้าวกล้องมีโปรตีนสูง ประมาณ 8.16 กรัม โพลีคอสติด (โพลีเลต)
- ปะกาอำปิล** ข้าวพื้นเมืองสุรินทร์ที่อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินบี ธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงผิว บำรุงระบบประสาท และเสริมสร้างเม็ดเลือด

แหล่งที่มาข้อมูล:
ศูนย์ข้อมูลข้าวตลาดเฉพาะ. กรมการข้าว. <https://www.thairicedb.com>



จัดกลุ่มตามสีของเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวได้ดังนี้

คุณค่าทางโภชนาการของข้าว

ข้าวสี อุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่สูงกว่าข้าวขาวทั่วไป เนื่องจากสีของเยื่อหุ้มเมล็ดเป็นแหล่งของสารอาหารที่สำคัญต่างๆ อาทิเช่น สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น แอนโทไซยานิน (anthocyanin) แกมมาออริซานอล (gamma-oryzanol) สารประกอบฟีนอลิก (phenolic compound) โทโคฟีรอล (tocopherol) โทโคไตรอีนอล (tocotrienol) และฟลาโวนอยด์ (flavonoid) เป็นต้น สารเหล่านี้มีฤทธิ์ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ และลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ลดระดับคอเลสเตอรอล เพิ่มการหลั่งสารเอ็นโดรฟินช่วยให้ผ่อนคลาย และหลับสบาย

ข้าวสีน้ำตาล/สีครีม มีวิตามินบี1 บี2 วิตามินอี ไนอะซิน แร่ธาตุต่างๆ เช่น ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก ทองแดง สังกะสี เพิ่มกระบวนการทำงานของตับอ่อน และเพิ่มปริมาณฮีโมโกลบินในเลือด

ข้าวสีแดง มีสารต้านอนุมูลอิสระในกลุ่มฟลาโวนอยด์ และสารโพลีฟีนอล ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ ช่วยในการหมุนเวียนของเลือด ป้องกันโรคหัวใจ มีกาบา (GABA) สูง ช่วยบำรุงประสาท ยังมีธาตุเหล็ก และฟอสฟอรัส

ข้าวสีม่วงและสีดำ มีรงควัตถุแกมมา-โทโคไตรอีนอล และแกมมาออริซานอลอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระได้แก่ แอนโทไซยานิน และโปรแอนโทไซยานิน ช่วยลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดมะเร็ง

ข้าวสียังเป็นแหล่งของธาตุอาหารและวิตามินต่างๆ เช่น ธาตุเหล็ก สังกะสี วิตามินบี1 บี2 บี3 โอมะก้า3 โอมะก้า6 และโอเมก้า9 รวมถึงสาร ASGs (Acylated steryl glucosides) ซึ่งสาร ASGs ช่วยในการทำงานของอินซูลิน และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น

ข้าวกล้อง คือ ข้าวที่ผ่านการสีเพียงครั้งเดียว เพื่อต้องการให้เปลือกหุ้มเมล็ดข้าวหลุดออกไป ภายหลังการสีส่วนของเยื่อหุ้มเมล็ด จมูกข้าว และเนื้อเมล็ดข้าวยังคงอยู่



ตารางแสดงปริมาณสารอาหารของข้าวกลุ่มสีต่างๆ

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

ข้าวซ้อมมือ คือ ข้าวที่ผ่านการสีมากกว่าหนึ่งครั้ง ซึ่งเยื่อหุ้มเมล็ดจะถูกกำจัดออกไปบางส่วน (ประมาณ 30%) เพื่อต้องการให้ข้าวมีความนุ่มขึ้น ภายหลังการหุง ทำให้ง่ายในการรับประทาน แต่ยังคงมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดบางส่วนเหลืออยู่



แหล่งที่มาข้อมูล:

ศูนย์ข้อมูลข้าวตลาดเฉพาะ. กรมการค้าข้าว. <https://www.thairicedb.com>. (25 November 2018).
 Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). 2004. International Year of Rice 2004. Rome, Italy. <http://www.rice2004.org>. (25 November 2018).
 ข้าวสีไทย Thai colour rice. สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ. ISBN:ICS 67.060.

