

# มอง (ข้าว) กลี้งหน้อย

มองข้าวกลี้งใหม่ ให้เข้าใจมากขึ้น



## ข้าวกลี้งไม่ใช่พันธุ์ข้าว!

หลายคนเข้าใจว่าข้าวกลี้งคือสายพันธุ์ แต่จริงๆ แล้วคือข้าวพันธุ์อะไรก็ได้ที่ไม่ถูกสีจนเหลืองแต่แข็ง เช่น ข้าวกลี้งหอมมะลิ ข้าวกลี้งไรซ์เบอร์รี่ ข้าวกลี้งดอย

### ข้าวกลี้ง

VS

### ข้าวขาว

สีครึ่งเดียว

ยังมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว

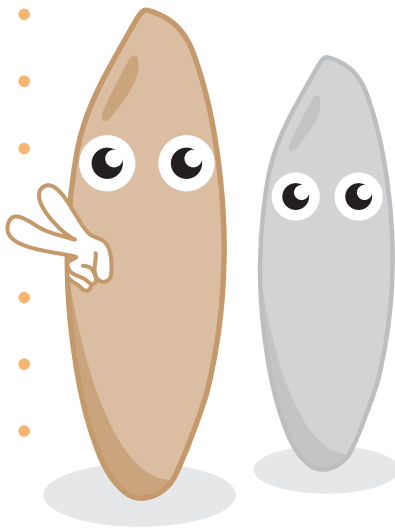
มีคุณค่าทางอาหารสูง  
ทั้งสารต้านอนุมูลอิสระ:  
วิตามิน B และ E และใยอาหาร

อยู่ท้อง เหมาะกับคนลดความอ้วน

ป้องกันอาการท้องผูก ร้อนใน เป็นสิว

ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ  
โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน

ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่



สีถึง 7 ครั้ง

เหลืองแต่แข็ง

ให้แต่พลังงาน คุณค่าอาหารต่ำ

คาร์โบไฮเดรตสูงกว่า  
วิตามินและแร่ธาตุต่ำกว่าข้าวกลี้ง

บริโภคมากไปทำให้อ้วนได้

## [มือใหม่หัดกินข้าวกลี้ง]



เริ่มจากลองผสมข้าวกลี้ง  
หุงไปกับข้าวขาวที่กินปกติก่อน



เลือกข้าวกลี้งสีใหม่  
เพราะหอม นุ่ม กินง่าย



เพิ่มปริมาณน้ำและเวลาหุงให้นานขึ้น  
รอให้ระอุสัก 10 นาทีก่อนกิน  
ข้าวจะนุ่มขึ้น



ข้าวกลี้งมีน้ำมันและกรดไขมันที่จำเป็น  
ทำให้มีอายุเก็บรักษาสั้นกว่าข้าวขาว  
ไม่ควรเก็บนานเกิน 6 เดือน



ถ้าข้าวเริ่มมีเชื้อราเป็นสีคล้ำๆ  
เขียวๆ และเป็นจุดดำ ให้ทิ้งไป  
เพราะเป็นสารก่อมะเร็งตัว

หันมามองและกินข้าวกลี้งกันเถอะ!