

# ผลิตภัณฑ์ข้าวไทย ของคนไทย

บุญเรียม น้อยชุมแพ และชลธิชา นิवासประภคติ  
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)  
35 หมู่ 3 ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

ข้าวเป็นธัญพืชที่มีความสำคัญที่สุดและเป็นอาหารหลักของคนไทยและคนทั่วโลกมานานแสนนาน โดยเฉพาะในแถบเอเชีย ประเทศไทยปลูกข้าวเป็นอาชีพหลักและรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักเช่นกัน คุณประโยชน์ที่ได้จากการรับประทานข้าว คือเป็นอาหารที่ให้พลังงานและมีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และวิตามิน เป็นสารอาหารนำไปหล่อเลี้ยงชีวิตคนเราให้มีการเจริญเติบโตขึ้น



ข้าว หรือชื่อทางวิทยาศาสตร์เรียกว่า: *Oryza sativa* L. เป็นพืชในวงศ์หญ้า (Family: Poaceae) ถือเป็นอาหารหลักที่สำคัญของโลก ประเทศไทยมีการปลูกข้าวเป็นเวลายาวนาน ซึ่งการปลูกข้าวได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของ ประเพณี วัฒนธรรม และวิถีชีวิตในการดำรงชีวิตของคนไทย มาจนถึงปัจจุบัน ข้าวยังเป็นพืชเศรษฐกิจ สร้างประเทศให้เจริญรุ่งเรือง การรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย คือ วัฒนธรรมอันล้ำค่าที่จะต้องดำรงรักษาไว้

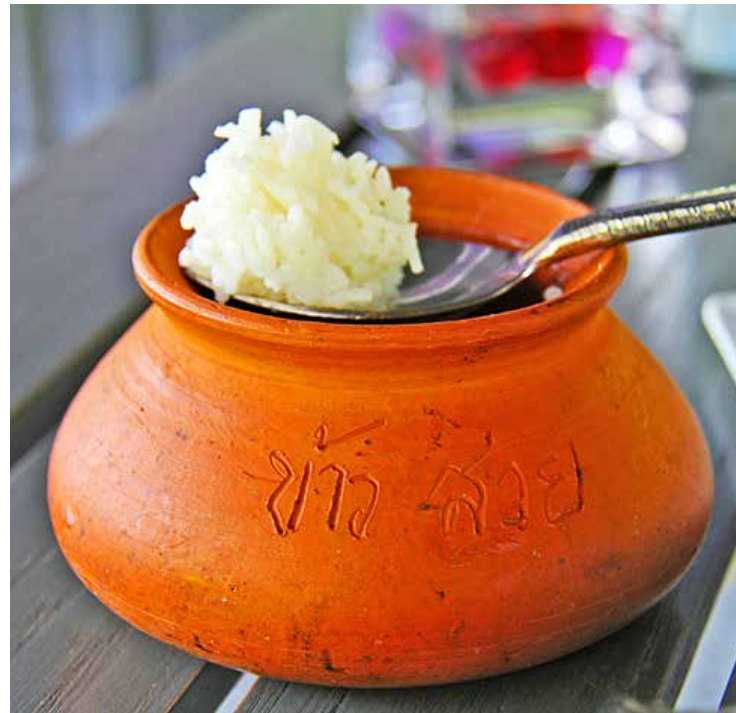
การปลูกข้าวในประเทศไทยได้มีการคัดเลือกหลากหลายพันธุ์ตามสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ พันธุ์ข้าวที่นำมาปลูกนั้นส่วนใหญ่ได้คัดเลือกพันธุ์ที่มีเมล็ดพันธุ์ดี ที่นิยมกันมาก เช่น ประเภทข้าวเจ้า พันธุ์ข้าวมะลิ 105 ข้าวหอมมะลิขาว ข้าวแดงหอมมะลิ ส่วนข้าวเหนียวจะเลือกปลูกพันธุ์เขี้ยวงู ฯลฯ เป็นต้น

ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงสิงหาคม ที่ผ่านมา หลายๆ จังหวัด ได้มีการจัดงานมหกรรมข้าวขึ้น เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์รณรงค์ข้าวไทยสู่กระแสนิยม เชื่อมโยงตลาด เพิ่มมูลค่า ภูมิปัญญา เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ในอาชีพการปลูกข้าวไร่พื้นเมือง วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียม และการท่องเที่ยววิถีชุมชนข้าวไทย รวมถึง วิถีข้าว วิถีไทย อัตลักษณ์ ของชุมชนในแต่ละภาค และได้ส่งเสริมและพัฒนา ศักยภาพโรงสีชุมชนและผลิตภัณฑ์แปรรูปจากข้าวสู่สากล สร้าง รายได้ให้แก่ชุมชนและกลุ่มผู้ผลิต/ผู้ประกอบการแปรรูปข้าว อย่างยั่งยืน ในงานมหกรรมข้าวดังกล่าวมีการรวบรวมข้าว และ ผลิตภัณฑ์นวัตกรรมแปรรูปจากข้าวไทยต่างๆ

### คุณค่าทางโภชนาการของข้าว

ข้าวเป็นสุดยอดธัญญาหารที่เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณ ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อร่างกายอีกมาก มาย เป็นแหล่งรวมพลังงานของร่างกายมนุษย์ ประกอบด้วย

- คาร์โบไฮเดรต ส่วนใหญ่เป็นจำพวกแป้ง จะถูกย่อยเป็นน้ำตาล



- พลังงาน ที่นำไปหล่อเลี้ยงการทำงานของสมอง อย่างปลอดภัย
- ไขมัน จะพบในข้าวกล้องมากกว่าข้าวขาว เพราะข้าวกล้องยังมีส่วนหลงเหลือของรำที่ยังไม่ได้ขัด มีจมูกข้าวและเยื่อสีแดงๆ ห่อหุ้มเมล็ดข้าวอยู่
- วิตามินและเกลือแร่ จะพบในข้าว คือ วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 ส่วนเกลือแร่ จะพบในข้าวกล้องมากกว่าข้าวขาว เช่น แคลเซียม โปแทสเซียม และแมกนีเซียม เป็นต้น

### ผลิตภัณฑ์การแปรรูปและประโยชน์ของข้าว

ข้าว แบ่งออกเป็นข้าวเหนียวและข้าวเจ้า ซึ่งนอกจากจะเป็นอาหารหลักแล้ว ข้าวยังมีประโยชน์มากมายมหาศาล ดังนี้

- ใช้ทำเป็นของหวานชนิดต่างๆ เช่น ขนมไทย เช่น ลอดช่อง ขนมตาล ขนมกล้วย ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด ขนมหม้อแกง ปลากริมไข่เต่า
- บดทำเป็นแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว นำมาทำเป็นเส้น ทำเส้นก๋วยเตี๋ยว
- ข้าวเหนียว ในโรงงานอุตสาหกรรมที่ผลิตแอลกอฮอล์ นำเอาข้าวเหนียวไปพุง แล้วผสมกับน้ำตาล และเชื้อยีสต์ เพื่อทำให้เกิดการหมัก (fermentation) โดยมีจุดประสงค์ให้ยีสต์เปลี่ยนแป้งเป็นแอลกอฮอล์ สำหรับใช้ผลิตวิสกี้





- ใช้ทำเครื่องสำอาง ได้แก่ แป้งฝุ่นสำหรับเด็ก แป้งพัฟ ลิปสติก โลชั่นบำรุงผิว เป็นต้น
- ผลิตภัณฑ์ทางเภสัช เช่น ยาหอมอง
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กและผู้หญิง ปลอดภัย ไร้สารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ที่ใช้ในประเทศไทย และส่งเป็นสินค้าออกไปจำหน่ายต่างประเทศ

- ผลิตภัณฑ์ครีมเคลือบเงาเนกประสงค์สำหรับอุปกรณ์ภายในรถยนต์
- เมล็ดข้าว นำมาทำเป็นเครื่องประดับได้
- รำข้าว นำมาใช้ทำเป็นน้ำมันรำข้าว ใช้เป็นอาหารสัตว์ ทำแวกซ์ ฯลฯ
- ฟางข้าว ใช้ทำเป็นปุ๋ย ปลูกเห็ด ของเล่น กระดาษ แกลบหรือซีเมนต์ ผสมทำเครื่องปั้นดินเผา ถ่านกัมมันต์หรือถ่านดูดกลิ่น ฯลฯ



ดังนั้น นอกจากนำข้าวมาบริโภคและได้รับคุณค่าทางอาหารอย่างมหาศาลที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนแล้ว ข้าวยังมีความสำคัญเป็นพืชเศรษฐกิจอันดับหนึ่งของประเทศ และทั้งนี้เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนในพื้นที่ชนบทได้ประกอบอาชีพปลูกข้าวที่มีความมั่นคง ข้าวถือเป็นสมบัติของชาติไทย เป็นสัญลักษณ์ และสร้างรายได้ให้กับประเทศไทย ซึ่งพันธุ์ข้าวไทยที่มีชื่อเสียงระดับโลก ก็คือ ข้าวหอมมะลิ นอกจากเอกลักษณ์ทางกายภาพที่มีเมล็ดข้าวสวย ยาวเรียวยาวแล้ว ความอร่อยของข้าวหอมทำให้ข้าวหอมมะลิไทยกลายเป็นที่นิยมของทั่วโลก 🌾

## เอกสารอ้างอิง

- กรมการข้าว. 2562. องค์ความรู้เรื่องข้าว. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.ricethailand.go.th/Rkb/varieties/index.php.htm>, [เข้าถึงเมื่อ 21 สิงหาคม 2562].
- กรุงเทพธุรกิจ. 2562. พาณิชย์ ดันข้าวไทยและผลิตภัณฑ์นวัตกรรมข้าวไทยเจาะตลาดไต้หวัน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/829390>, [เข้าถึงเมื่อ 26 สิงหาคม 2562].
- ไทยรัฐ. 2562. ข้าวดีข้าวหอมมะลิ-ผลิตภัณฑ์นวัตกรรม ยึดตลาดลูกค้าไต้หวัน-ฮ่องกง. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thairath.co.th/news/business/market-business/1531301>, [เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม 2562].
- ประชาชาติธุรกิจ. 2562. นวัตกรรมข้าวหมิ่นล้านศึกศึก ผุดเสริมเซลล์-เปปไทด์อัมพลค่าพันเท่า. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.prachachat.net/economy/news-333772>, [เข้าถึงเมื่อ 21 สิงหาคม 2562].
- ประพาส วีระแพทย์. 2562. ประวัติความเป็นมาของข้าว. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.arda.or.th/kasetinfo/rice/rice-histories.html>, [เข้าถึงเมื่อ 21 สิงหาคม 2562].
- วิกิพีเดีย. 2562. ข้าว. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://th.wikipedia.org/wiki/>, [เข้าถึงเมื่อ 22 สิงหาคม 2562].
- ศูนย์ข่าวกระทรวงพาณิชย์, กระทรวงพาณิชย์. 2562. พาณิชย์ปลื้ม ผู้นำเข้าตลาดไต้หวันแห่ซื้อข้าวไทยและผลิตภัณฑ์นวัตกรรมข้าวไทย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://moc.go.th/index.php/moc-news/2015-10-19-04-33-08/item/พาณิชย์ปลื้ม-ผู้นำเข้าตลาดไต้หวันแห่ซื้อข้าวไทยและผลิตภัณฑ์นวัตกรรมข้าวไทย.html>, [เข้าถึงเมื่อ 21 สิงหาคม 2562].
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. 2562. ประโยชน์ของข้าว. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=3&chap=1&page=t3-1-infodetail04.html>, [เข้าถึงเมื่อ 21 สิงหาคม 2562].
- MedThai, 2560. ข้าว ประโยชน์ของข้าวไทย ข้าวหอมมะลิ ข้าวกล้อง ข้าวกล้องงอก 38 ข้อ!. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://medthai.com/ข้าว/>, [เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม 2562].
- ThaiPR.net, 2562. กระทรวงวัฒนธรรม ร่วมกับ มูลนิธิข้าวไทย จับมือภาคเอกชน จัดงานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง “ทรัพย์สินแผ่นดิน ศิลป์สยาม : Thai Treasures”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.ryt9.com/s/prg/3022364>, [เข้าถึงเมื่อ 26 สิงหาคม 2562].

