



ประโยชน์ข้าวกล้อง

หากเรารับประทานข้าวกล้องจะได้วิตามินบีรวม ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย แขน ขาไม่มีแรง ปวดกล้ามเนื้อ โรคผิวหนังบางชนิด บำรุงสมองทำให้เจริญอาหาร ได้วิตามินบี 1 ซึ่งถ้ากินเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้ ได้วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระบอก ได้ฟอสฟอรัส ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ได้แคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว ได้ทองแดง สร้างเม็ดเลือด และเฮโมโกลบิน ได้ธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง ได้โปรตีน ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ ได้ไขมัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ไขมันในข้าวกล้องเป็นไขมันที่ดี ไม่มีคอเลสเตอรอล



เตอรอล ได้ในอะซิน ช่วยระบบผิวหนังและเส้นประสาท และป้องกันโรคเพลลากรา (โรคที่เกิดจากการขาดในอะซิน จะมีอาการท้องเสีย ประสาทไหว โรคผิวหนัง) ได้คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย ได้กากอาหาร ข้าวกล้องมีกากอาหารมาก ซึ่งจะทำให้ท้องไม่ผูก และช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้อีกด้วย วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ในข้าวกล้องจะช่วยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (ข้อมูลจาก <http://www.student.chula.ac.th/>)