



ประโยชน์ข้าวกล้อง

หากเรารับประทานข้าวกล้องจะได้วิตามินบีรวม ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย แขนขาไม่มีแรง ปวดกล้ามเนื้อ โรคผิวหนังบางชนิด บำรุงสมองทำให้เจริญอาหาร ได้วิตามินบี 1 ซึ่งถ้ากินเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้ ได้วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจาก ได้ฟอสฟอรัส ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ได้แคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว ได้ทองแดง สร้างเม็ดเลือดแดง และเฮโมโกลบิน ได้ธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง ได้โปรตีน ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ ได้ไขมัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ไขมันในข้าวกล้องเป็นไขมันที่ดี ไม่มีคอเลสเตอรอล



ได้อะซีตอล ช่วยระบบผิวหนังและเส้นประสาท และป้องกันโรคเพลลากรา (โรคที่เกิดจากการขาดไนอะซิน จะมีอาการท้องเสีย ประสาทไหว โรคผิวหนัง) ได้คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย ได้กากอาหาร ข้าวกล้องมีกากอาหารมาก ซึ่งจะทำให้ท้องไม่ผูก และช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้เล็กด้วย วิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ในข้าวกล้องจะช่วยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (ข้อมูลจาก <http://www.student.chula.ac.th/>)