

ข้าว

เป็นอาหารที่มีธาตุหรือสารอาหาร
ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตมากที่สุด



ประโยชน์ของรำอ่อน ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ



รวบรวมเรียบเรียงโดย
ดร. ใจเพชร กล้าจน (อาจารย์หมอเขียว)

อาหารเป็นหนึ่งในโลก

ข้าวเปลือกเป็นทรัพยากรอย่างยิ่ง



ช่องทางติดตามข่าวสาร
แพทย์วิถีธรรม

 หมอเขียวแฟนคลับ

 หมอเขียวแฟนคลับ

 หมอเขียวแฟนคลับ

 แพทย์วิถีธรรม

 morkeaw.net



มูลนิธิหมอเขียวแห่งประเทศไทย



บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ของรำอ่อน ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ

ในบรรดาอาหารทั้งหมด ข้าวเป็นอาหารที่มีธาตุหรือสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตมากที่สุด เกือบจะครบทุกธาตุ ซึ่งใช้พืชอื่นๆ เสริมเพียงประมาณหนึ่งก็จะได้ธาตุหรือสารอาหารที่จำเป็นต่อชีวิตอย่างครบถ้วน ที่จะทำให้แข็งแรงอายุยืน ช่วยให้ทุเลาหรือหายจากโรคร้อยอย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนของรำอ่อนที่อยู่ในข้าว เป็นส่วนที่มีวิตามินแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์จำเป็นต่อชีวิตอย่างมาก ที่คนส่วนใหญ่ที่ไม่ได้รับประทานรำอ่อน หรือข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือเป็นประจำ มักจะขาดสารอาหารที่จำเป็นสำคัญดังกล่าว จึงเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดร่างกายอ่อนแอ เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และอายุสั้น

ผู้เขียนพบว่า ผู้ป่วยจำนวนมากไม่ได้รับประทานรำอ่อน หรือข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือเป็นประจำ ที่อาการเจ็บป่วยต่างๆ ลดลงอย่างรวดเร็ว เมื่อได้รับประทานรำอ่อนคั่ว หรือข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือในปริมาณที่เหมาะสม จึงรวบรวมเรียบเรียงข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของรำอ่อน หรือข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ เพื่อประโยชน์สุขของผู้รักสุขภาพ

ประโยชน์ของรำอ่อน หรือส่วนของรำอ่อนที่อยู่ในข้าวกล้อง หรือในข้าวซ้อมมือ อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ วิตามินบีชนิดต่างๆ เช่น วิตามินบี 1 หรือไทอามีน (Thiamine) วิตามินบี 2 หรือไรโบเฟลวิน (Riboflavin) วิตามินบี 3 หรือไนอะซิน (Niacin) หรือกรดนิโคตินิก (Nicotinic acid) วิตามินบี 6 หรือไพริดอกซิน (Pyridoxine) วิตามินบี 9 หรือกรดโฟเลต

บันทึก[illegible]

อาการที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดภาวะขาดวิตามินบี 1

- อ่อนเพลีย ขาดการมีสมาธิ ความจำไม่ดี หงุดหงิดง่าย
- เจ็บหน้าอก นอนไม่หลับ ท้องผูก ท้องอืด เบื่ออาหาร ขาดตามปลายเท้าสองข้าง
- ปวดกล้ามเนื้อ ลูกไม่ขึ้น หากอาการรุนแรงอาจเป็นตะคริว ซึ่งมักเกิดในเวลากลางคืน
- มีอาการเหน็บชาตามปลายมือและปลายเท้า ทำให้รู้สึกเจ็บแปล็บ
- เหนื่อยง่ายกว่าปกติ แขนขาอ่อนแรง ปัสสาวะลดลง ปวดตามน่อง อารมณ์แปรปรวน
- น้ำหนักลด เหน็บวาม นอนราบไม่ได้ ผิวน้ำร้อน
- ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขาดวิตามินบี 1 อาจเป็นโรคหัวใจได้

ผู้ที่มีอาการเหน็บชาบ่อยๆ อาจไม่ได้เป็นเพียงร่างกายกำลังขาดวิตามินบี 1 เท่านั้น หากแต่เป็นสัญญาณเตือนว่ามีการอักเสบรุนแรงเกิดขึ้นกับระบบประสาทและการทำงานของหัวใจ ส่งผลให้เกิดโรคหัวใจ

การขาดวิตามินบี 1 ในระยะแรก อาจทำให้หัวใจเต้นช้าลง หากปล่อยไว้เป็นระยะเวลานานโดยไม่ได้รับการรักษา อาจเสี่ยงให้หัวใจล้มเหลว และเสียชีวิตในที่สุด

วิตามินบี 2 หรือไรโบเฟลวิน (Riboflavin) มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของคนเป็นอย่างมาก และหากร่างกายขาด **วิตามินบี 2 จะทำให้เกิดการอักเสบของผิวหนังได้อีกด้วย**

วิตามินบี 2 (Vitamin B2) คือวิตามินชนิดที่ละลายในน้ำได้ ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย จำเป็นต่อเอนไซม์และกระบวนการสร้างเมตาบอลิซึม (การเผาผลาญอาหาร) ของสารอาหารต่างๆ เช่น ไขมัน วิตามินบี 2 จึงเป็นสารอาหารที่ช่วย **ป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด และป้องกันการทำให้เส้นเลือดแข็งตัว เป็นต้น**

หน้าที่ของวิตามินบี 2 (Vitamin B2)

วิตามินบี 2 หรือ Riboflavin มีหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. ทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบของโคเอนไซม์ 2 ตัว ซึ่งเป็นโคเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารอาหารในร่างกาย ได้แก่ เฟลวินโมโนนิวคลีโอไทด์ (Flavin Mono Nucleotide, FMN) และเฟลวินอะดีนีนไดนิวคลีโอไทด์ (Flavin Adenine Dinucleotide, FAD) โดยจะช่วยในการเจริญ

เติบโตขณะตั้งครรภ์และช่วยให้ร่างกายมีการกระจายสารอาหารไปยังส่วนต่างๆ ตามปกติ

2. มีความจำเป็นต่อสุขภาพผิวหนังและระบบประสาท ซึ่งจะช่วยทำให้ผิวเปล่งปลั่ง สุขภาพดีและป้องกันการเกิดมือเท้าชาบ่อยๆ
3. ช่วยในการบำรุงสายตา โดยพบว่าหากขาดวิตามินบี 2 จะทำให้น้ำตาไหลง่าย และอาจมีเยื่อнынตาอักเสบได้
4. ทำหน้าที่ในการคงสภาพของผนังเม็ดเลือดแดงไว้เสมอ
5. ทำหน้าที่ผลิต Corticosteroids ซึ่งเป็นฮอร์โมนของ Adrenal Cortex โดยจะควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ และเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมมากขึ้น

อาการขาดวิตามินบี 2 Riboflavin (Vitamin B2)

เมื่อร่างกายขาดวิตามินบี 2 จะมีอาการที่แสดงออกมาอย่างเห็นได้ชัด แต่บางครั้งก็อาจไม่ใช่การขาดวิตามินบี 2 เท่านั้น ยังอาจจะเป็นเพราะขาดวิตามินอื่นๆ ร่วมด้วยก็ได้ โดยอาการขาดวิตามินบีที่มักจะพบเห็นได้บ่อยๆ คือ

- **อาการทางตา** ตาจะไวต่อแสงแดดและอาจพว่าเลือนเมื่ออยู่ในที่ที่มีแสงสว่าง รวมถึงมักจะเกิดอาการเมื่อยล้าของดวงตาได้ง่าย ซึ่งก็อาจจะมีอาการตาแดง น้ำตาไหลมากกว่าปกติ และมีอาการเจ็บตาอีกด้วย
- **อาการทางปาก** จะเห็นได้ว่าริมฝีปากแห้งและแตก ส่วนใหญ่บริเวณมุมปากจะซีดและแตกเป็นรอย หรืออาจเรียกว่าปากนกกระจอก (Angular Stomatitis) ก็ได้ โดยอาการดังกล่าวนี้เริ่มแรกจะเป็นแผลรอยแตกเล็ก เมื่อแผลหายจะเห็นเป็นแผลเป็นอย่างเห็นได้ชัด



เพลง ข้าวกล้อง

ขับร้องโดย ดร. ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ข้าวกล้องอาหารชั้นเลิศ	ก่อเกิดวิตามินหลากหลาย
คุณค่าอาหารมากมาย	สบายกินข้าวกล้องเป็นยา
เป็นโรคปากนกกระจอก	ขอบอกข้าวกล้องต้องหา
หากท่านเป็นโรคเหน็บชา	เรียกหาข้าวกล้องมากิน
หากเกิดเรื้อยแรงหายหด	พลังสดข้าวกล้องตัดสิน
ท้องผูกไม่ฝอ่งชีวิน	มากินข้าวกล้องเป็นยา



16. The American Society of Health-System Pharmacists. Archived from the original on 30 December 2016. Retrieved 8 December 2016.
17. Vitamin-b2-riboflavin, วันที่สืบค้น 14 เมษายน 2559 จาก www.foodnetworksolution.com
18. webmd.com/a-to-z-guides/supplement-guide-selenium
19. webmd.com/vitamins-and-supplements
20. www.goldenlifehome.com/2015
21. www.healthline.com/health/magnesium-for-leg-cramps#why-try
22. www.healthline.com/nutrition/10-proven-magnesium-benefits#TOC_TITLE_HDR_2
23. www.medicalnewstoday.com/articles/286839
24. www.webmd.com/migraines-headaches/migraines-headaches-migraines
25. Zhang, Wensheng; Cheng, Chu Yong (2007). "Manganese metallurgy review. Part I: Leaching of ores/secondary materials and recovery of electrolytic/chemical manganese dioxide". *Hydrometallurgy*. 89 (3–4): 137–159.

- **อาการที่ลิ้น** สังเกตได้ว่าลิ้นจะมีสีแดงปนม่วงและมีลักษณะเป็นมัน ส่วนใหญ่จะเรียกอาการนี้ว่า Glossitis และริมฝีปากมีสีแดงเลือดหมู
- **อาการทางผิวหนัง** สังเกตได้ว่าผิวหนังจะมีลักษณะเป็นสะเก็ดมันๆ ผิวบริเวณเปลือกตาอาจมีการอักเสบและเป็นขุย ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับขี้กลากนั่นเอง

วิตามินบี 3 เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าไนอะซิน (Niacin) หรือกรดนิโคตินิก (Nicotinic acid)

ประโยชน์ของไนอะซิน

1. มีส่วนร่วมในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน
2. ช่วยควบคุมการทำงานของสมองและระบบประสาท
3. ช่วยรักษาสุขภาพของผิวหนัง ลิ้น และเนื้อเยื่อของระบบย่อยอาหาร
4. จำเป็นสำหรับการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศ
5. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล

การขาดไนอะซิน

- การขาดไนอะซินจะทำให้เกิดโรคเพลลากรา (pellagra) จะมีอาการเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ผิวหนัง และระบบประสาท
- อาการเกี่ยวกับทางเดินอาหาร คือ ปากและลิ้นอักเสบ แสบร้อนในคอ เบื่ออาหาร ท้องอืด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้อาเจียน หรือท้องเดิน
- อาการทางผิวหนัง คือผิวหนังอักเสบแบบเดียวกันทั้งสองด้านของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณที่ถูกแสงแดด ความร้อน

เช่น ที่มีมือ แขน หน้า ลำคอ และเท้า ตอนแรกจะเป็นผื่นแดง คล้ายถูกแดดเผา ถ้าไม่รักษาจะทำให้ผิวหนังอักเสบมากขึ้น มักจะมีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย ในรายที่เป็นเรื้อรัง ผิวจะหนาเป็นร่อง มีสีเข้มขึ้น แห้ง แตกเป็นเกล็ด ลอก และมีสะเก็ดเป็นบริเวณกว้าง

- อาการทางระบบประสาท จะมีอาการปวด มีน็ศีรษะ หงุดหงิดนอนไม่หลับ กังวล ซึมเศร้า ความจำเสื่อมและสับสน มีอาการแบบประสาทหลอน หากเป็นมาก อาจวิกลจริต หรือมีความพิการทางสมอง

วิตามินบี 6 หรือไพริดอกซิน (Pyridoxine)

จัดอยู่ในกลุ่มวิตามินที่ละลายน้ำ ร่างกายนำไปใช้ได้ คือ รูปของไพริดอกซิน เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นในการสร้างแอนติบอดีและเม็ดเลือดแดง แหล่งที่พบ ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ผักใบเขียว เป็นต้น

หน้าที่ของวิตามินบี 6

1. เร่งกระบวนการเผาผลาญอาหารให้เกิดพลังงาน
2. ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง
3. รักษาสมดุลฮอร์โมนเพศและลดอาการก่อนมีประจำเดือน
4. ช่วยให้อารมณ์ดี
5. เป็นยาขับปัสสาวะตามธรรมชาติ

นอกจากนี้ จากการศึกษาพบว่า วิตามินบี 6 จะทำงานร่วมกับกรดโฟลิก ในการลดระดับกรดอะมิโนที่ชื่อ โฮโมซิสเทอีน ในกระแสเลือด ดังนั้น จึงช่วยให้สามารถลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด

เอกสารอ้างอิง

1. หนังสือวิตามินไบเบิล (ดร.เอิร์ล มินเดลล์) เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai)
2. แอปเฟิลเกต, ลิข. 101 อาหารรักษาหัวใจ.-กรุงเทพฯ : องค์การค้าของคุรุสภา, 2547. 342 หน้า. 1. อาหารเพื่อสุขภาพ. 2. โภชนบำบัด. I.จงจิต อรรถยุกติ, ผู้แปล. II.ชื่อเรื่อง. 641.56311 ISBN 974-00- 8692-6.
3. "Manganese Mining in South Africa – Overview". MBendi.com. Retrieved 2014-01-04.
4. "Office of Dietary Supplements – Riboflavin". ods.od.nih.gov. 11 February 2016. Archived from the original on 20 December 2016. Retrieved 30 December 2016.
5. beelinehealthcare.com/iron/
6. Board, NIIR (2012). The Complete Technology Book on Dairy & Poultry Industries With Farming and Processing (2nd Revised Edition). Niir Project Consultancy Services. p. 412. ISBN 9789381039083. Archived from the original on 2016-12-30.
7. Corathers, L. A.; Machamer, J. F. (2006). "Manganese". Industrial Minerals & Rocks: Commodities, Markets, and Uses (7th ed.). SME. pp. 631–636. ISBN 978-0-87335-233-8.
8. healthline.com/nutrition/selenium-benefits
9. hsph.harvard.edu/nutritionsource/selenium/
10. <http://www.readersdigestthailand.co.th/article/1802/>
11. <https://www.gil.co.th/content/20837/zinc>
12. <https://www.tnwa.or.th/new/view.php?topicid=432>
13. medlineplus.gov
14. ods.od.nih.gov/factsheets
15. Squires, Victor R. (2011). The Role of Food, Agriculture, Forestry and Fisheries in Human Nutrition – Volume IV. EOLSS Publications. p. 121. ISBN 9781848261952. Archived from the original on 2016-12-30.

4. เอาไปนากับกระทะที่ตั้งไฟกลางๆ พลิกกลับไปกลับมาจนหอม หรือเอาใบตองห่อแล้วนำไปย่างจนได้กลิ่นหอม (ผู้ป่วยอาจรับประทานวันละ 1 ชูต ส่วนท่านที่แข็งแรง อาจรับประทานสัปดาห์ละ 1-3 ห่อ ปริมาณมากน้อยเท่าที่รู้สึกสบายเบาอกมีกำลัง)
5. รับประทานควบคู่กับผักสดหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและรักษาอาการเจ็บป่วยให้ทุเลาได้ดี
6. หากปฏิบัติร่วมกับการรับประทานอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น คือ อาหารพืชจืดสบาย จะทำให้อาการป่วยทุเลาได้เร็วยิ่งขึ้น
7. ที่สำคัญคือใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก จะทำให้หายหรือทุเลาจากโรคได้เร็วที่สุด



อาการเมื่อขาดวิตามินบี 6

- บวมน้ำ
- วิटक้างวล
- หงุดหงิดง่าย
- กล้ามเนื้อหดเกร็งและเป็นตะคริว
- โลหิตจาง
- ผิวแห้งและแตกเป็นสะเก็ด

วิตามินบี 9 หรือ โฟเลต หรือ กรดโฟลิก (Folic acid)

โฟเลตจะช่วยการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ช่วยให้ร่างกายใช้น้ำตาลและกรดอะมิโนผ่านทางขบวนการระดับเซลล์ จึงป้องกันเบาหวาน

หน้าที่ของวิตามินบี 9

1. ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง โดยไปช่วยไขกระดูกให้ผลิตเม็ดเลือดแดง
2. กระตุ้นการผลิตกรดไฮโดรคลอริกซึ่งช่วยในการป้องกันเชื้อก่อโรคในลำไส้ และป้องกันอาหารเป็นพิษ
3. ช่วยในการปฏิบัติหน้าที่ของตับให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
4. ทำหน้าที่คล้ายน้ำย่อยทำงานร่วมกับวิตามินบี 12 และวิตามินซี เผาผลาญ โปรตีน และทำให้เกิดการใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่
5. กระตุ้นถุงน้ำดีให้บีบตัวแรงขึ้น เพิ่มพลังผลิตน้ำดี ทำให้การย่อยไขมัน และการดูดซึมไขมันดีขึ้น โดยเฉพาะกรดไขมันที่จำเป็นและวิตามินเอ ดี อี เค
6. ทำให้เจริญอาหารมากขึ้น ในรายที่รู้สึกเบื่ออาหาร

7. โฟเลตสามารถช่วยป้องกันหัวใจ โดยโฟเลตสามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงจากโรคหัวใจ และอันตรายจากโคเลสเตอรอล และโฮโมซิสเทอีน ซึ่งทั้งสองชนิดสามารถทำลายหลอดเลือดหัวใจได้ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันการเกิดการปวดหน้าอก และลดอัตราการตายลงด้วย

ธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการสำหรับการเจริญเติบโต และพัฒนาการต่างๆ ของร่างกาย มีบทบาทสำคัญในการสร้างฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นโปรตีนในเซลล์เม็ดเลือดแดงที่นำออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย และไมโอโกลบิน ซึ่งเป็นโปรตีนที่ให้ออกซิเจนแก่กล้ามเนื้อ นอกจากนี้ ยังจำเป็นในการสร้างฮอร์โมนบางชนิด

หากร่างกายของเราได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ จะทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า และอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมองไปจนถึงส่งผลต่อความสามารถของระบบภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับเชื้อโรค การขาดธาตุเหล็กอย่างรุนแรงขณะตั้งครรภ์ อาจเพิ่มความเสี่ยงที่ทารกจะคลอดก่อนกำหนดหรือตัวเล็กกว่าปกติ

นอกจากนี้ ธาตุเหล็กยังจำเป็นต่อเซลล์ผิวหนัง ผม และเล็บ

ประโยชน์ของธาตุเหล็ก

1. ลดความเหนื่อยล้าและความเมื่อยล้า
2. ช่วยให้ร่างกายมีพลังงาน
3. มีส่วนช่วยในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงและการทำงานของฮีโมโกลบินซึ่งนำออกซิเจนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย

วิธีรับประทาน

- รับประทานจำพวกธัญพืช 1-2 ช้อนชา ต่อคนต่อวัน อาจมากหรือน้อยกว่านี้เท่าที่รู้สึกสบาย หากรู้สึกว่ามีหรือร่างกายต้านหรือรับประทานแล้วรู้สึกไม่สบาย แสดงว่าธาตุเกินให้ลดลงหรือหยุดตามความรู้สึกสบายของร่างกาย
- รับประทานโดย การโรยใส่ข้าว หรือผสมในเมนูอาหาร หรือละลายน้ำแล้วดื่ม หรือ ทำรำปิ้งกล้วย หรือวิธีอื่นๆ ที่ทำให้รับประทานได้
- การรับประทานควบคู่กับงา ประมาณครึ่งถึงหนึ่งช้อนชาต่อคนต่อวัน จะช่วยให้สุขภาพดียิ่งขึ้น เพราะงามีแคลเซียมบำรุงกระดูก ระบบประสาทและกล้ามเนื้ออย่างดี
- จำพวกธัญพืชที่มีฤทธิ์ร้อนที่เป็นประโยชน์จำเป็นสำคัญต่อชีวิตที่ร่างกายต้องการ ควรรับประทานคู่กับผักสดหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดเท่าที่รู้สึกสบายเบาอกมีกำลัง จะสมดุลร้อนเย็นและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย



รำปิ้งกล้วย (วิธีทำ)

1. กล้วยน้ำว้าสุก 1 ลูก
2. รำธัญพืช 1 ช้อนโต๊ะ งา ประมาณครึ่งช้อนโต๊ะ นำมาคั่วให้หอมแล้วโขลก (สามารถปรับปริมาณรำและงาตามความรู้สึกสบายเบาอกของผู้รับประทาน)
3. จากนั้นนำรำและงามาขยำกับกล้วย แล้วบีบให้แบน ความหนาประมาณ 1 เซนติเมตร

20. ช่วยกำจัดจุดขาวบนเล็บมือ
21. ช่วยเร่งให้แผลทั้งภายในและภายนอกหายเร็วขึ้น
22. ช่วยลดอาการอักเสบและรักษาโรครูมาตอยด์อาโทรลิส
23. ช่วยควบคุมการหดตัวของกล้ามเนื้อตามร่างกาย
24. มีความสำคัญต่อความเสถียรของเลือด ช่วยควบคุมสมดุลกรดต่างในร่างกาย
25. สังกะสีเป็นส่วนหนึ่งของเอนไซม์แอลกอฮอล์ดีไฮโดรจีเนส ซึ่งทำหน้าที่ในการกำจัดแอลกอฮอล์

โรคจากการขาดสังกะสี

- โรคต่อมลูกหมากโต
- โรคผนังหลอดเลือดแดงแข็ง

จะเห็นว่า สารอาหารที่อยู่ในรำอ่อน หรือข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ เป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์จำเป็สำคัญต่อชีวิตอย่างมาก ซึ่งมีปริมาณและคุณภาพของสารอาหารดังกล่าวอย่างได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ที่จะทำให้ง่ายร่างกายแข็งแรงอายุยืน ลดโรคร้ายไข้เจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็สิ่งหนึ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตอย่างยิ่ง

ผู้เขียนพบว่า รำอ่อนคั่วมีอายุประมาณ 1-2 เดือน นับจากวันที่สีออกมาจากเมล็ดข้าว และปริมาณรำอ่อนคั่วที่เหมาะสมต่อร่างกายโดยประมาณ เฉลี่ย 1-2 ช้อนชาต่อคนต่อวัน แต่ละชีวิตสามารถปรับปริมาณมากน้อยกว่าค่าเฉลี่ย ตามสภาพสบาย เบา ภาย มีกำลังของแต่ละท่าน การรับประทานมากหรือน้อยเกินไปก็เกิดผลเสียต่อสุขภาพ รับประทานพอดี สบาย เบา ภาย มีกำลัง เป็ประโยชน์ที่สุด

4. เพิ่มประสิทธิภาพทางร่างกายและอารมณ์
5. ช่วยให้งานของสมองเป็ปกติ ทั้งในเรื่องการตัดสินใจ การใช้เหตุผล การเรียนรู้ และสติปัญญา
6. ช่วยในการทำงานที่สำคัญต่างๆ ของร่างกาย
7. ช่วยให้งานของระบบภูมิคุ้มกันเป็ปกติ
8. ช่วยให้มีการตั้งครรภ์ที่แข็งแรง
9. ช่วยการพัฒนาการของร่างกายและทำงานของกล้ามเนื้อ
10. ช่วยสมรรถภาพในการเล่นกีฬา
11. ช่วยให้อายุขัยมีชีวิตรื่นเริง
12. ช่วยการทำงานของวัคซีนให้มีประสิทธิภาพ

การขาดธาตุเหล็ก

โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก การขาดธาตุเหล็กเกิดจาก ร่างกายได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ อาจเกิดจากร่างกายไม่สามารถดูดซึมธาตุเหล็กได้เพียงพอต่อความต้องการ สาเหตุส่วนใหญ่ของการขาดธาตุเหล็ก คือ การกินอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ธาตุเหล็กเป็แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย ธาตุเหล็กจำเป็นสำหรับการสร้างฮีโมโกลบิน และเพื่อผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงเพื่อนำออกซิเจนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย หากไม่มีฮีโมโกลบินเพียงพอ กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของเราจะไม่ได้รับออกซิเจนเพียงพอและไม่สามารถทำงานได้อย่างเป็ปกติ สามารถนำไปสู่โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้

อาการของการขาดธาตุเหล็ก

- เหนื่อยล้า อ่อนแรง หายใจหอบเหนื่อย
- ขาดสมาธิ หงุดหงิดง่าย ซีด ใจสั่น
- อาการเวียนศีรษะ มึนงง ปวดศีรษะ

- ผมร่วง ผิวแห้ง
- ประสิทธิภาพทางร่างกายและจิตใจแย่งลง

แมกนีเซียม (Magnesium)

แมกนีเซียม (Magnesium) คืออีกหนึ่งแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ และให้ประโยชน์มากมายกับร่างกายดังต่อไปนี้

1. เป็นตัวช่วยควบคุมสมดุลแคลเซียมในกระดูกและในเลือด และป้องกันไม่ให้แคลเซียมเกาะตามเนื้อเยื่ออวัยวะต่างๆ
2. เป็นองค์ประกอบสำคัญของโครงสร้างกระดูกในร่างกาย และมีผลต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
3. ช่วยให้การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะเกี่ยวกับการส่งสัญญาณประสาท
4. มีส่วนช่วยป้องกัน และบรรเทาอาการปวดศีรษะไมเกรน
5. สามารถช่วยกระตุ้นวิตามิน บี ซี และ อี ให้ทำงานได้ดีขึ้น
6. ช่วยลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อและหลอดเลือด
7. ช่วยลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ จึงทำให้ช่วยลดโอกาสในการเกิดตะคริวได้

อาการขาดแมกนีเซียม (Magnesium)

เนื่องจากมีผู้ที่ยังไม่รู้ มองข้ามประโยชน์และความจำเป็นที่ร่างกายต้องมีแร่ธาตุแมกนีเซียมอย่างเพียงพอ จึงมีคนจำนวนไม่น้อยเกิดความผิดปกติกับร่างกาย อันเนื่องมาจากสาเหตุการขาดแร่ธาตุแมกนีเซียม ซึ่งส่งผลเสียกับระบบการทำงานภายในร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาท และกล้ามเนื้อ

3. สังกะสีมีความจำเป็นต่อการสร้าง DNA
4. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
5. ซิงค์เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์สำคัญมากมาย รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระอย่างซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเทส (SOD)
6. ประโยชน์ของสังกะสี ช่วยในการทำงานของสมอง ช่วยเพิ่มการตื่นตัวทางจิต
7. สังกะสีทำงานร่วมกับเอนไซม์แลคเตสและมาเลตดีไฮโดรจีเนส ซึ่งช่วยให้ร่างกายนำไปใช้ในขบวนการสร้างพลังงาน
8. สังกะสีทำงานร่วมกับเอนไซม์อัลคาไลน์ฟอสฟาเตส ซึ่งช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟัน
9. ช่วยในการรักษาสิว บรรเทาอาการอักเสบของสิว ด้วยการไปรักษาสมดุลของปริมาณไขมันในผิวหนัง ช่วยควบคุมปัญหาการเกิดสิวจากการอุดตันของไขมัน
10. ประโยชน์ของซิงค์ ช่วยป้องกันและรักษาการเป็นหมัน
11. ช่วยให้ต่อมลูกหมากทำงานได้เป็นปกติ
12. ช่วยป้องกันและรักษาอาการผมหลุดร่วงได้
13. ธาตุสังกะสีช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร และหลอดลม
14. ช่วยป้องกันโรคต่อมลูกหมากและมะเร็งต่อมลูกหมาก
15. ประโยชน์ของธาตุสังกะสี มีส่วนช่วยลดการสะสมตัวของคอเลสเตอรอล
16. ช่วยลดระยะเวลาการเจ็บป่วยและบรรเทาอาการของโรคหวัด
17. ช่วยคงสภาพการรับรู้รส กลิ่น และสายตา
18. ช่วยในการรักษาผู้ป่วยทางจิตหรือโรคจิตเภท
19. ช่วยรักษาภาวะการมีบุตรยาก

ซีลีเนียม

ซีลีเนียมเป็นแร่ธาตุที่พบในดิน ในน้ำ และอาหารบางชนิด ร่างกายของเราต้องการซีลีเนียมในปริมาณที่น้อยมาก แต่ขาดไม่ได้ ซีลีเนียมมีบทบาทสำคัญในระบบเผาผลาญของร่างกาย เป็นส่วนประกอบสำคัญของเอนไซม์และโปรตีนหลายชนิด ที่เรียกว่า ซีลีโนโปรตีน ซึ่งช่วยสร้าง DNA และป้องกันความเสียหายของเซลล์และการติดเชื้อ โปรตีนเหล่านี้ยังเกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ และการทำงานของฮอร์โมนไทรอยด์ ซีลีเนียมในร่างกายส่วนใหญ่ ถูกเก็บไว้ในเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อ ในต่อมไทรอยด์จะมีซีลีเนียมเข้มข้นที่สุดเนื่องจากมีซีลีโนโปรตีนหลายชนิดที่ช่วยในการทำงานของต่อมไทรอยด์

ซีลีเนียมมีประโยชน์อย่างไร

1. ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพ
2. อาจลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ
3. อาจป้องกันโรคหัวใจ
4. ช่วยป้องกันภาวะจิตตก
5. มีความสำคัญต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์
6. ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน
7. อาจช่วยลดอาการหอบหืด

สังกะสี

ประโยชน์ของซิงค์ (สังกะสี)

1. ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตให้กับร่างกาย
2. เป็นส่วนสำคัญต่อการสร้างโปรตีนและคอลลาเจน

- การทำงานของกล้ามเนื้อผิดปกติ ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง ค้าง และเป็นตะคริวบ่อย
- เมื่อเกิดอาการปวดหัวไมเกรนจะมีความรุนแรง และมีโอกาสปวดได้ถี่ยิ่งขึ้น
- ภูมิคุ้มกันจะลดต่ำลง
- เสี่ยงกับกระดูกพรุน หรือเปราะ กระดูกอ่อนไม่แข็งแรง เหมือนกับการขาดแคลเซียม ซึ่งแพทย์พบว่า หากใครที่มีปริมาณแมกนีเซียมในร่างกายที่ต่ำ ก็มีโอกาที่แคลเซียมในร่างกายต่ำลงไปด้วย โดยปัจจัยสำคัญที่ทำให้ร่างกายมีปริมาณแมกนีเซียมลดลง และกลายเป็นภาวะขาดแร่ธาตุชนิดนี้ซึ่งควรต้องระวังก็คือ การรับประทานอาหารจำพวก แป้งที่ผ่านการขัดสีเป็นประจำ รวมทั้งอาหารที่มีไขมันสูง การดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ และอาจรวมถึงผู้ที่รับประทานยาในบางประเภท เช่น ยาขับปัสสาวะ

ฟอสฟอรัส (Phosphorus)

เป็นแร่ธาตุที่สามารถพบได้ในทุกเซลล์ของร่างกาย ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกัน กับกระบวนการทางเคมีของร่างกายเกือบทุกส่วน มีความสำคัญต่อการทำงานที่เป็นปกติสม่ำเสมอของหัวใจ และสำคัญอย่างมากต่อการทำงานของไต ต่อโครงสร้างของกระดูกและฟัน ร่างกายจำเป็นต้องใช้ฟอสฟอรัสในกระบวนการส่งต่อสัญญาณประสาท

แหล่งที่พบฟอสฟอรัสตามธรรมชาติได้แก่ ถั่ว เมล็ดพืช ธัญพืชไม่ขัดสี เป็นต้น วิตามินดีและแคลเซียมมีส่วนสำคัญต่อการทำงานของฟอสฟอรัส ถ้าหากร่างกายขาดฟอสฟอรัส

วิตามินบี 3 จะไม่สามารถดูดซึมได้ และโรคจากการขาดฟอสฟอรัส ได้แก่ โรคเหนือกออักเสบและโรคกระดูกอ่อนในเด็ก โดยศัตรูของฟอสฟอรัส ได้แก่ การรับประทานธาตุเหล็ก แมกนีเซียม อลูมิเนียม มากเกินไป อาจทำให้ฟอสฟอรัสด้อยประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของฟอสฟอรัส

1. ฟอสฟอรัสสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพเหงือกและฟันให้แข็งแรง
2. ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
3. ฟอสฟอรัสช่วยบรรเทาอาการปวดจากข้ออักเสบได้
4. มีส่วนช่วยในกระบวนการเผาผลาญไขมันและแป้ง ทำให้ร่างกายมีพลังงาน และกระปรี้กระเปร่า

แมงกานีส (Manganese)

คือแร่ธาตุสำคัญที่มีอยู่ในร่างกายซึ่งมักพบในกระดูก ตับ ตับอ่อน และต่อมพิทูอิทารี

หน้าที่ของแมงกานีส

1. ช่วยให้ร่างกายสามารถใช้โคเลสเตอรอลได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
2. เป็นตัวกระตุ้นน้ำย่อยที่มีความจำเป็นในการนำวิตามินต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ไบโอดีน วิตามินบี 1 และวิตามินซี มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
3. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตตามปกติ
4. มีส่วนในการสร้างโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน

5. มีความจำเป็นในการพัฒนาโครงสร้างของกระดูก โดยช่วยลดการสูญเสียแคลเซียมในร่างกายและมีส่วนสำคัญในการผลิตเลือด
6. มีความจำเป็นต่อการผลิตน้ำนมในหญิงตั้งครรภ์ และช่วยในการสร้างยูเรีย ซึ่งเป็นส่วนประกอบของปัสสาวะ
7. ช่วยในการผลิตฮอร์โมนเพศ
8. ช่วยเลี้ยงเส้นประสาทและสมอง ทำให้ระบบประสาทและสมองทำงานได้อย่างเป็นปกติ
9. มีความจำเป็นต่อการปล่อยพลังงานในร่างกาย

การดูดซึมแมงกานีส (Manganese)

ในวัยวาระบางส่วน อย่างเช่นลำไส้ จะดูดซึมแมงกานีสได้น้อยมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากร่างกายได้รับแคลเซียม และฟอสฟอรัสเข้ามาในปริมาณที่สูงมาก ก็จะไปทำให้อัตราการดูดซึมลดน้อยลงไปอีก ซึ่งในการดูดซึมแมงกานีสของร่างกายจะต้องอาศัยโปรตีนเฉพาะที่ชื่อ ทรานส์แมงกานิน (Transmanganin) เป็นตัวนำพาแมงกานีสเข้าสู่กระแสเลือด

ผลของการขาดแมงกานีส

การขาดแมงกานีส จะมีผลให้ร่างกายต้านทานกลูโคส (Glucose Tolerance) ได้ลดน้อยลง คือ ร่างกายจะขาดความสามารถที่จะนำเอาน้ำตาลในเลือดที่มีอยู่มากเกินไปออกไป โดยการออกซิเดชั่น หรือเอาไปเก็บไว้ที่อื่นได้ นอกจากนี้ การที่ร่างกายไม่ได้รับแมงกานีสอย่างเพียงพอ ยังส่งผลให้เกิดภาวะเคลื่อนไหวไม่ประสานกัน คือจะมีอาการเดินเซคล้ายคนเมาเหล้า และยังทำให้เกิดอัมพาต ตาบอด หูหนวก และชักในเด็กทารกผู้ใหญ่จะมีอาการการวิงเวียนศีรษะ และมีปัญหาต่อการได้ยิน