

ข้าวโภชนเภสัช... ข้าวเพื่อสุขภาพ
เพื่อคนไทยยุคใหม่

RICE..สาระ



Rice..สาระ

กองพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว
| กรมการข้าว

โดย กรมการข้าว

คำนำ

“ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” เป็นสำนวนที่เรามักจะได้ยินบ่อยๆ เมื่อกล่าวถึงประเทศไทย เพราะเมืองไทยของเราเป็นประเทศเกษตรกรรมที่มีความอุดมสมบูรณ์ในด้านการเพาะปลูก สามารถผลิตอาหารได้เพียงพอสำหรับการบริโภคในประเทศและยังส่งออกต่างประเทศอีกด้วย

“ข้าว” จัดเป็นพืชเศรษฐกิจที่มีความสำคัญ และเป็นอาหารหลักที่คนไทยคุ้นเคยบริโภคกันมาอย่างยาวนาน อีกทั้งยังเป็นแหล่งของอาหารที่ให้พลังงานแก่ชีวิตในแต่ละวันอีกด้วย กองพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าวจึงจัดทำเอกสารวิชาการ “Rice...สาระ” เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลสาระต่างๆ ที่สำคัญเกี่ยวกับข้าว ทั้งนี้ข้อมูลที่มี เป็นเพียงบางส่วนของข้าวที่มีความหลากหลายในเมืองไทยเท่านั้น

กองพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว

กรมการข้าว

พฤษภาคม 2561



สารบัญ

คำนำ

สารบัญ

บทนำ	1
อาการของโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร	3
คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ของ	4
สารอาหารที่มีในข้าว	
พันธุ์ข้าว และคุณค่าทางโภชนาการของข้าว	8
คุณค่าทางโภชนาการของพันธุ์ข้าวชนิดต่างๆ	47
มหัศจรรย์ข้าวไทย หลากหลายการแปรรูป	51
กระบวนการสีข้าวและส่วนที่ได้จากการสีข้าว 1 ตัน	52
อ้างอิง	53



บทนำ

ข้าวเป็นพืชที่มีสารอาหารหลักสำคัญหนึ่งใน 5 ของกลุ่มสารอาหารที่จำเป็นต่อมนุษย์ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน ข้าวเป็นพืชที่ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ที่รู้จักโดยทั่วไปว่า มีหน้าที่สร้างพลังงานให้กับร่างกาย เพราะในเมล็ดข้าวมีคาร์โบไฮเดรต อยู่ประมาณร้อยละ 75-80 ซึ่งอยู่ในรูปของแป้ง (starch) และไขมัน ข้อมูลสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์มี 5 กลุ่ม ดังนี้

1. คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรตในเมล็ดข้าวสาร 1 กรัม จะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย การขัดสีด้วยเครื่องจักรในปัจจุบัน ทำให้เกิดคาร์โบไฮเดรต 2 ชนิดในธรรมชาติ ได้แก่

- คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแบบสมบูรณ์ ที่ยังมีครบในข้าวกล้อง เป็นรูปแบบของคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานอย่างต่อเนื่อง เพราะยังมีไฟเบอร์อยู่ครบถ้วน
- คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแบบไม่สมบูรณ์ ที่คงเหลือในข้าวสารหลังจากถูกขัดสีเป็นรำออกจนเป็นข้าวสารขาว ทำให้สูญเสียไฟเบอร์ไปจำนวนมาก

ความแตกต่างระหว่างคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแบบสมบูรณ์ กับคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแบบไม่สมบูรณ์มีผลต่อการสร้างพลังงานภายในร่างกาย กล่าวคือ ส่วนหนึ่งอยู่ที่ปริมาณไฟเบอร์ที่แตกต่างกัน การบริโภคคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแบบสมบูรณ์อย่างข้าวกล้อง ซึ่งมีไฟเบอร์อยู่ครบถ้วน เพราะไม่ได้ผ่านขั้นตอนการขัดสี เมื่อเข้าไปในร่างกายไฟเบอร์ที่มีอยู่จะทำหน้าที่ขวางกั้นเอนไซม์ที่เข้ามาดูดกลูโคสเข้าไปในกระแสเลือด ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อการกลไกสร้างพลังงานในร่างกาย (เฉลิมวุฒิ, 2549)

2. ไขมันในเมล็ดข้าว

ไขมันในเมล็ดข้าว เป็นไขมันที่มีคุณภาพดี เพราะเป็นไขมันที่มีไขมันที่ไม่มีกรดอิ่มตัวสูง ซึ่งมีประโยชน์ช่วยในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดช่วยในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เด็กแรกเกิด และเด็กเล็ก การขัดสีเมล็ดข้าวด้วยเครื่องจักรทำให้เยื่อหุ้มเมล็ดและจมูกข้าวหลุดออกมาที่รำ ที่มีไขมันอิสระไม่อิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ (Polyunsaturated fatty acids หรือ PUFAs) ต่อร่างกาย

บทนำ (ต่อ)

3. สารต้านอนุมูลอิสระ (Anti-oxidants)

- หมายถึงสารที่มีคุณสมบัติช่วยในการป้องกันการเกิดปฏิกิริยาทางเคมี ซึ่งทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายเสื่อมสภาพ
- มีส่วนสำคัญในกลไกสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
- เป็นสารประกอบที่อยู่ในเมล็ดข้าวและมีมากกว่าร้อยละ 90 สารต้านอนุมูลอิสระประเภทวิตามิน เกลือแร่ หรือเอนไซม์ มีประโยชน์ช่วยป้องกันร่างกายจากอนุมูลอิสระ (Free Radicals) ซึ่งเชื่อว่าเป็นสาเหตุการเกิดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า ภาวะแก่ก่อนวัย ของร่างกาย หรือการก่อให้เกิดโรคมะเร็ง
- สารต้านอนุมูลอิสระสำคัญที่อยู่ในเมล็ดข้าวประกอบด้วยแกมมา-ออร์ซานอล โทโคฟีรอล และโทโคไตรอีนอล

4. กลุ่มวิตามิน (Vitamins)

สารอาหารกลุ่มวิตามิน เป็นสารอาหารที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ แต่ร่างกายมีความต้องการใช้ประโยชน์ สารอาหารเหล่านี้มีอยู่ในอาหารที่รับประทาน ในเมล็ดข้าวก็มีวิตามินเหล่านี้เป็นส่วนประกอบอยู่ในระดับต่างๆ กัน

5. กลุ่มเกลือแร่ (Minerals)

สารประกอบอนินทรีย์ที่เป็นองค์ประกอบของอาหาร ในส่วนที่เหลือกลายเป็นเถ้า หลังจากการเผาไหม้ของสารอินทรีย์ทั้งหมดในเนื้อเยื่อพืชและสัตว์ อีกทั้งยังเป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่ไม่มาก แต่ก็ไม่สามารถขาดได้เนื่องจากเป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและช่วยควบคุมการทำงานของส่วนต่างๆ ในร่างกาย โดยจะช่วยควบคุมการทำงานของฮอร์โมน และช่วยรักษาสมดุลของกระบวนการออสโมซิส เกลือแร่ยังมีบทบาทสำคัญต่อการทำหน้าที่เพื่อเป็นโครงสร้างของร่างกายเป็นองค์ประกอบของเซลล์ เนื้อเยื่อเส้นประสาทและเอนไซม์

อาการของโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร (Malnutrition)

1. ขาดวิตามิน บี1 (Thiamine) ทำให้เป็นโรคเหน็บชา อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย มีอาการชาที่ปลายมือ ปลายเท้า ปวดเมื่อยที่น่องบ่อยๆ อาจเกิดตะคริวเป็นระยะๆ
2. ขาดวิตามิน บี2 (Riboflavin) มีอาการริมฝีปากแห้ง แดง มุมปากซีดและแตกจนอักเสบ เรียกว่า โรคปากนกกระจอก (Angular Stomatitis) นอกจากนี้ตามใบหน้าและผิวหนังส่วนต่างๆ จะแตกเป็นสะเก็ด มีอาการคันในดวงตาและเวลาโดนแสงแดดจะรู้สึกแสบ
3. ขาดวิตามิน บี3 (Niacin) หรือ ขาดไนอาซิน ผิวหนังตกสะเก็ด ผิวลอก เป็นอาการเฉียบพลัน ตามผิวหนังจะเกิดผื่นลักษณะเป็นถุงน้ำ โดยจะเกิดบริเวณที่ไม่ค่อยได้สัมผัสแสงแดด
4. ขาดวิตามินบีคอมเพล็กซ์ ประกอบด้วย วิตามิน บี1, บี2, บี3, บี4, บี5 และ บี6 จะเกิดอาการ ผื่นคันตามผิวหนังจนถึงขั้นภูมิแพ้ได้ ในเด็กอาจมีอาการด้านระบบประสาท เช่น ชักง่าย เป็นต้น
5. ขาดแมกนีเซียม ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ถ้าเป็นระดับอ่อนจนถึงปานกลาง จะไม่มีอาการ ภายนอกให้เห็น แต่ภายในร่างกายจะถูกทำลายจนเกิดผลแทรกซ้อนขั้นรุนแรง ได้แก่ หัวใจล้มเหลว หัวใจขาดเลือด ไตเสื่อมสภาพ อัมพาต หรือ อัมพฤกษ์

วิตามินบีคอมเพล็กซ์ และแมกนีเซียม ล้วนมีอยู่ในเมล็ดข้าวที่คนไทยบริโภคเป็นอาหารหลัก อยู่แล้วทุกมื้อ คนไทยบริโภคข้าวเฉลี่ยมื้อละ 110 - 150 กรัม แต่ในปัจจุบันเป็นที่น่าสนใจว่า คนไทยจะมีการขาดสารอาหารมากขึ้น เพราะคนไทยบริโภคข้าวที่เป็นข้าวขาวซึ่งผ่านการขัดสีหลายครั้ง คุณค่าของสารอาหารที่อยู่ในเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวจะถูกขัดสีไปด้วย การบริโภคข้าวขาว จึงควรถูกทดแทนด้วยการหันมาบริโภคข้าวกล้องที่ผ่านกระบวนการสีข้าวเพียงครั้งเดียว และยังคงคุณค่าทางสารอาหารที่อยู่ในเมล็ดข้าว

คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์
ของสารอาหารที่มีในข้าว

สารอาหาร	คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์
1.คาร์โบไฮเดรต	ข้าวมีคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 75 - 80 ซึ่งอยู่ในรูปแป้ง (starch) ที่เหลืออีกเล็กน้อยเป็นซูโครส (sucrose) และเดกซ์ตริน (dextrin) คาร์โบไฮเดรตที่ได้จากข้าวนี้ร่างกายสามารถย่อย และนำไปใช้เป็นพลังงานได้เกือบทั้งหมด โดยเฉพาะในข้าวกล้อง
2.โปรตีน	ข้าวมีโปรตีนประมาณร้อยละ 7 ซึ่งนับว่าน้อย อย่างไรก็ตามคนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก คือ บริโภคประมาณ 120 กิโลกรัมต่อคนต่อปี หรือวันละ 400 กรัม (ข้าวสาร) ทำให้ได้โปรตีนถึง 28 กรัม โปรตีนในเมล็ดข้าวเป็นโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ เพราะขาดกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย คือ ไลซีน (Lysine) การบริโภคข้าวควรบริโภคร่วมกับอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง จะทำให้ได้โปรตีนที่สมบูรณ์ สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้าง และซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ
3.ไขมัน	ไขมันที่ได้จากข้าวเป็นไขมันที่มีคุณภาพ เนื่องจากมีปริมาณกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวสูง (Linoleic acid และ Oleic acid) ไขมันในเมล็ดข้าวเมื่อผ่านกรรมวิธีขัดสีจะหลุดไปอยู่ในส่วนของรำเกือบหมด มีเหลือติดเมล็ดเพียงร้อยละ 1 - 3 ทำให้น้ำมันรำข้าว มีคุณค่าทางโภชนาการ สูงกว่าน้ำมันรำจากพืชอื่นๆ
4.เหล็ก	เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง

คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์
ของสารอาหารที่มีในข้าว (ต่อ)

5.วิตามินบี1	- ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต - มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
6. วิตามินบี2 (Vitamin B2)	ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน
7.วิตามินอี (Vitamin E)	มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ
8.แคลเซียม (Calcium)	- เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน - มีส่วนช่วยในการแข็งตัวของเลือด - มีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง
9.ใยอาหาร (Dietary Fiber)	เพิ่มกากในระบบทางเดินอาหาร ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย
10.โซเดียม (Sodium)	- โซเดียมช่วยให้แคลเซียมและแร่ธาตุอื่นๆ ละลายในเลือดได้ - ช่วยป้องกันอาการอ่อนเพลียจากความร้อนหรือการเป็นลมแดด - ช่วยให้เส้นประสาทและกล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ
11. สารต้านอนุมูลอิสระ (Anti-oxidants)	ช่วยป้องกันร่างกายจากอนุมูลอิสระ (Free Radical) ซึ่งเชื่อว่าเป็นสาเหตุจากการเกิดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า ภาวะแก่ก่อนวัยของร่างกาย หรือก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

ที่มา : สำนักงานอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ปี 255

คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์
ของสารอาหารที่มีในข้าว (ต่อ)

12. GABA (Gamma Amino Butyric Acid)	- เป็นสารที่ส่งสัญญาณประสาท โดยส่งต่อสัญญาณประสาทชนิดหนึ่ง ไปยังประสาทอื่นๆอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญไขมันเพื่อให้พลังงาน และเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง - กระตุ้นให้มีการหลั่ง growth hormone ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอีกด้วย - เป็นสารที่ช่วยให้ผ่อนคลาย ทำให้จิตใจสงบ ลดความเครียด เร่งการทำงานของสมอง ป้องกันอาการปวดหัว หรืออาการซึมเศร้า มีผลต่อการป้องกันความเสื่อมของสมอง
13. น้ำตาล	น้ำตาลเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตมาก เนื่องจากการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย ก็ล้วนแล้วแต่ต้องใช้พลังงานจากน้ำตาล นอกจากนี้การหายใจ การขับปัสสาวะ การไหลเวียน การย่อยอาหารก็ล้วนแล้วแต่ต้องการพลังงานจากน้ำตาลแทบทั้งสิ้น หรือแม้แต่การคลอดจากครรภ์มารดา ในการดำรงชีวิตเราจะขาดน้ำตาลไม่ได้ แม้อาหารที่จำเป็นของทารกก็ยังเป็นน้ำนมที่มีน้ำตาลผสมอยู่ สรุปก็คือ พลังงานในการเคลื่อนไหวของมนุษย์ ร้อยละ 70 มาจากน้ำตาล ถ้าขาดน้ำตาลมนุษย์ก็จะเป็นไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

ที่มา : หนังสือข้าวตลาดเฉพาะกับการต่อยอดผลิตภัณฑ์

คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์
ของสารอาหารที่มีในข้าว (ต่อ)

14. Polyphenolic Compound	สารประกอบฟีนอลหลายชนิดมีฤทธิ์เป็นสารต้านออกซิเดชัน (antioxidant) ยับยั้งปฏิกิริยาออกซิเดชัน และเป็นสารต้านการกลายพันธุ์ (antimutagens) มีสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพ สามารถป้องกันโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคหัวใจขาดเลือด และมะเร็งโดยสารประกอบฟีนอล จะทำหน้าที่กำจัดอนุมูลอิสระ (free radicals) และไอออนของโลหะที่สามารถเร่งการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของไขมันและโมเลกุลอื่นๆ โดยใช้ตัวเองเป็นตัวรับ อนุมูลอิสระ (free radicals) ทำให้ยับยั้งปฏิกิริยาลูกโซ่ ที่มีอนุมูลอิสระเป็นสาเหตุ แต่สารต้านอนุมูลอิสระจะถูกทำลายไปด้วย
15. Gamma oryzanol	มีคุณสมบัติในการต้านการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน (antioxidant) ของ cholesterol, triglyceride และเพิ่มระดับของ high-density lipoprotein (HDL) ในเลือดมีผลต่อการทำงานของต่อมไธมัส ยับยั้งการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารและการรวมตัวของเกล็ดเลือดลดน้ำตาลในเลือดและเพิ่มระดับฮอร์โมนอินซูลินของคนเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2
16. Anthocyanin	แอนโธไซยานิน เป็นรงควัตถุหรือสารสี (pigment) ที่ให้สีแดงม่วง และน้ำเงิน ใช้เป็นสารให้สีธรรมชาติในอาหาร สารสกัดแอนโธไซยานิน มีสมบัติเป็นโภชนเภสัช เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ช่วยลดอัตราการเสี่ยงของโรคหัวใจ และเส้นเลือดอุดตันในสมอง ด้วยการยับยั้งไม่ให้เลือดจับตัวเป็นก้อน ชะลอความเสื่อมของดวงตา ช่วยยับยั้งจุลินทรีย์ก่อโรค (pathogens) อีโคไล (<i>Escherichia Coli</i>) ในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษ

ที่มา : หนังสือข้าวตลาดเฉพาะกับการต่อยอดผลิตภัณฑ์

พันธุ์ข้าว และคุณค่าทางโภชนาการของข้าว

ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของข้าว ทั้งหมด 19 พันธุ์
จากกิจกรรมการตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว
ในโครงการส่งเสริมการผลิตข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 และ
โครงการส่งเสริมและพัฒนการผลิตข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2560

โดยข้าวที่นำมาตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ
ได้มาจากกลุ่มเกษตรกรที่เข้าร่วมโครงการดังกล่าวข้างต้น

ชื่อพันธุ์ข้าว ขาวดอคมะลิ 105 (Khao Dawk Mali 105)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้าไวต่อช่วงแสง ต้นสูงประมาณ 140 เซนติเมตร
- อายุการเก็บเกี่ยวประมาณปลายปีเดือนพฤศจิกายน ถึงต้นเดือนธันวาคม
- เมล็ดข้าวรูปร่างเรียวยาว
- ลักษณะข้าวหุงสุก เนื้อสัมผัสมีความนุ่ม มีกลิ่นหอม
- ผลผลิต 363 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือตอนบน
ผลิตภัณฑ์จากข้าวขาวดอคมะลิ 105

ข้าวขาวดอคมะลิ 105 ในปัจจุบันมีการนำมาแปรรูปหลากหลาย เช่น การแปรรูปเป็นแป้งข้าว คุกกี้ เค้ก ข้าวกล้องสำเร็จรูป ยาคุ ขมิ้นพู ลิปปาล์ม สบู่ น้ำมันรำข้าวแบบแคปซูล เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวขาวดอกมะลิ 105
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	337.74 - 371.02	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	8.46 31.14	กิโลแคลอรี
Total Fat	0.94 - 3.46	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.30 - 0.98	กรัม
Protein	6.12 - 9.16	กรัม
Carbohydrate	71.17 - 80.84	กรัม
Dietary Fiber	1.05 - 4.83	กรัม
น้ำตาล	1.11 - 2	กรัม
Sodium (Na)	1.27 - 9.66	มิลลิกรัม
Vitamin A	มากกว่า 0.030	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0 - 0.31	มิลลิกรัม
Vitamin B2	0 - 8.60	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	1.03 - 28.35	มิลลิกรัม
Iron	0.45 - 5.67	มิลลิกรัม
Gamma oryzanol	0.82 - 57.24	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	23.95 - 75.51	มิลลิกรัม
เถ้า	0.42 - 1.74	กรัม
ความชื้น	10.20 - 16.32	กรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการค้า
ข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

กองพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว กรมการข้าว โทร 0 2561 5253

คุณค่าทางโภชนาการข้าวขาวดอกมะลิ 105
(ข้าวขาว)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	349.27 - 363.88	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	8.64 - 29.88	กิโลแคลอรี
Total Fat	0.94 - 3.32	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.31 - 0.92	กรัม
Protein	5.24 - 7.26	กรัม
Carbohydrate	75.45 - 80.84	กรัม
Dietary Fiber	0.22 - 3.77	กรัม
น้ำตาล	1.40 - 1.80	กรัม
Sodium (Na)	1.26 - 9.50	มิลลิกรัม
Vitamin E	0.77	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.033 - 0.18	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	3.85 - 33.58	มิลลิกรัม
Iron	0.19 - 0.82	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	0.59 - 23.96	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	18.23 - 48.31	มิลลิกรัม
เถ้า	0.41 - 1.73	กรัม
ความชื้น	11.49 - 14.07	กรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการค้าตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

กองพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว กรมการข้าว โทร 0 2561 5253

ชื่อพันธุ์ข้าว กข15 (RD15)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- ต้นสูงประมาณ 140 เซนติเมตร ไรต์ช่วงแสง
- ลำต้นและใบสีเขียวอ่อน ใบธงทำมุมกับคอรวง รวงอยู่เหนือใบ
ใบยาว ค่อนข้างแคบ ระยะพักตัวของเมล็ดประมาณ 7 สัปดาห์
- เมล็ดข้าวกลี้ยงมีสีขาวครีม เมล็ดข้าวสารมีสีขาวขุ่น
- ลักษณะข้าวหุงสุก เนื้อสัมผัสมีความนุ่ม มีกลิ่นหอม
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 560 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลิตภัณฑ์จากข้าว กข15

ข้าว กข15 ส่วนใหญ่นำมาทำการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์หลากหลาย เช่นเดียวกับกับข้าวขาวดอกมะลิ 105 เช่น นำมาทำเป็นคุกกี้ แบ่งข้าวสำหรับทำขนม น้ำมันรำข้าวสำหรับทำผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม สบู่ เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าว กข15
(ข้าวขาว)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	348.89 - 359.94	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	22.41 - 29.34	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.49 - 3.26	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.65 - 0.88	กรัม
Protein	6.95 - 7.90	กรัม
Carbohydrate	74.64 - 74.75	กรัม
Dietary Fiber	2.90 - 3.18	กรัม
น้ำตาล	1.38 - 1.72	กรัม
Sodium (Na)	1.27 - 5	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.22 - 0.23	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	7.02 - 21.93	มิลลิกรัม
Iron	1.09 - 1.14	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	22.43 - 31.54	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	36.94 - 51.86	มิลลิกรัม
เถ้า	1.02 - 1.29	กรัม
ความชื้น	12.80 - 14.87	กรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริม
ข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

ชื่อพันธุ์ข้าว พญาลิ้มแกง (Phaya Luam Kaeng)

ชนิดของข้าว ข้าวเหนียว

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวไร่ข้าวเหนียว ไร่ต่อช่วงแสง ต้นสูงประมาณ 150 เซนติเมตร
- ออกดอกประมาณเดือนกันยายน
- เมล็ดข้าวมีขนาดใหญ่ เมล็ดข้าวกลี้ยงมีสีครีม เมล็ดข้าวสารมีสีขาวขุ่น
- ลักษณะข้าวหุงสุกมีกลิ่นหอมนุ่ม
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 310 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน
ผลิตภัณฑ์จากข้าวพญาลิ้มแกง

ข้าวหลาม ข้าวแต่น ไอศกรีม เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวพญาสีมแกง
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	356.06	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	27.18	กิโลแคลอรี
Total Fat	3.02	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.63	กรัม
Protein	8.32	กรัม
Carbohydrate	73.90	กรัม
Dietary Fiber	2.77	กรัม
น้ำตาล	1.92	กรัม
Sodium (Na)	5.72	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.23	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	25.56	มิลลิกรัม
Iron	1.09	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	39.74	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	45.18	มิลลิกรัม
เถ้า	0.88	กรัม
ความชื้น	13.88	กรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการค้า
ข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559

วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้างปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

กองพัฒนามลิตภัณฑ์ข้าว กรมการข้าว โทร 0 2561 5253

ชื่อพันธุ์ข้าว เหนียวเขี้ยว (Niaw Khiaw Ngoo)

ชนิดของข้าว ข้าวเหนียว

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเหนียวไวต่อแสง ต้นสูงประมาณ 108 เซนติเมตร
- ออกดอกประมาณเดือนกันยายน
- ลักษณะเมล็ดเล็ก เรียวยาว เมล็ดมีสีขาว
- ลักษณะข้าวหุงสุกมีสีขาว การเกาะตัวเหนียวแต่ไม่ละ ผิวนุ่มมีความ
เลื่อมมันค่อนข้างมาก เนื้อสัมผัสนุ่มและมีกลิ่นหอมน่า
รับประทาน
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 573 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลิตภัณฑ์จากข้าวเหนียวเขี้ยว

สำหรับตลาดส่วนใหญ่ที่รับซื้อข้าวเหนียวเขี้ยวจะมีจุดประสงค์ใน
การนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ขนมหวาน เช่น ข้าวเหนียวมูน เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวเหนียวเขียว
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	350.31	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	26.91	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.99	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.83	กรัม
Protein	8.84	กรัม
Carbohydrate	72.01	กรัม
Dietary Fiber	4.18	กรัม
น้ำตาล	1.60	กรัม
Sodium (Na)	4.86	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.62	มิลลิกรัม
Vitamin E	0.12	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	17.61	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	61.29	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	56.45	มิลลิกรัม
เถ้า	1.45	กรัม
ความชื้น	14.71	กรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการค้า
ข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559

วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

ชื่อพันธุ์ข้าว สินเหล็ก (Sin Lek)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้าไม่ไวต่อช่วงแสง ต้นสูงประมาณ 148 เซนติเมตร
- อายุการเก็บเกี่ยว 120 วัน
- ลักษณะเมล็ดรูปร่างเมล็ดเรียวยาว
- ข้าวกล้องมีสีครีมแกมเขียว
- คุณลักษณะข้าวหุงสุก เนื้อสัมผัสมีความนุ่ม มีกลิ่นที่หอม
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 600-800 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ภาคกลาง

ผลิตภัณฑ์จากข้าวสินเหล็ก

ข้าวบรรจุถุงสุญญากาศ แบ่งข้าว เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวสินเหล็ก
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	356.96 - 359	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	26.64 - 27.72	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.96 - 3.08	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.78 - 0.81	กรัม
Protein	7.17 - 7.93	กรัม
Carbohydrate	74.38 - 75.92	กรัม
Dietary Fiber	3.04 - 4.84	กรัม
น้ำตาล	1.48 - 2.06	กรัม
Sodium (Na)	1.26 - 6.01	มิลลิกรัม
Vitamin E	0.45	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.176 - 0.23	มิลลิกรัม
Vitamin B2	น้อยกว่า 0.02	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	6.85 - 17.98	มิลลิกรัม
Iron	0.71 - 1.34	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	25.05 - 38.34	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	17.06 - 64.90	มิลลิกรัม
เถ้า	1.54 - 1.58	กรัม
ความชื้น	12.37 - 13.07	กรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิตข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

ชื่อพันธุ์ข้าว ปทุมธานี 1 (Pathum Thani 1)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้า สูงประมาณ 104 - 133 เซนติเมตร ไม่ไวต่อช่วงแสง
- อายุเก็บเกี่ยว ประมาณ 104 - 126 วัน
- ลักษณะรูปร่างเมล็ดเรียวยาว
- คุณภาพข้าวสุก นุ่มค่อนข้างเหนียว มีกลิ่นหอมอ่อน
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 650 - 774 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก เขตชลประทานในภาคกลาง

ผลิตภัณฑ์จากข้าวปทุมธานี 1

แป้งข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ เส้นพาสต้า เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวปทุมธานี 1
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	364.73	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	27.09	กิโลแคลอรี
Total Fat	3.01	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.91	กรัม
Protein	8.58	กรัม
Carbohydrate	75.83	กรัม
Dietary Fiber	2.73	กรัม
น้ำตาล	2.16	กรัม
Sodium (Na)	2.57	มิลลิกรัม
Vitamin E	1.04	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.23	มิลลิกรัม
Vitamin B2	น้อยกว่า 0.02	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	15.94	มิลลิกรัม
Iron	1.08	มิลลิกรัม
Gamma oryzanol	43.91	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	71.01	มิลลิกรัม
เถ้า	1.36	กรัม
ความชื้น	11.22	กรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิตข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559

วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

ชื่อพันธุ์ข้าว กข6 (RD6)

ชนิดของข้าว ข้าวเหนียว

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเหนียว ต้นสูงประมาณ 154 เซนติเมตร ไวต่อช่วงแสง
- ทรงกอกระจายเล็กน้อย ใบยาวสีเขียวเข้ม ใบตรงตั้ง เมล็ดยาวเรียวยาว
- ช่วงเวลาเก็บเกี่ยวประมาณ 21 พฤศจิกายน
- เมล็ดข้าวมีลักษณะเมล็ดใหญ่และสั้นกว่าข้าวเหนียวเขี้ยวงู
- ลักษณะข้าวหุงสุก เหนียวนุ่ม มีกลิ่นหอม
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 666 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ

ผลิตภัณฑ์จากข้าว กข6

ไอศกรีมข้าวหมาก ข้าวเหนียวมูน แป้งข้าวเหนียว ข้าวบรรจุถุงสุญญากาศ



คุณค่าทางโภชนาการข้าว กข6
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	357.38 - 362.57	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	26.55 - 28.89	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.95 - 3.21	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.79 - 0.83	กรัม
Protein	6.48 - 8.03	กรัม
Carbohydrate	74.61 - 76.94	กรัม
Dietary Fiber	3.34 - 3.95	กรัม
น้ำตาล	1.53 - 2.41	กรัม
Sodium (Na)	2.37 - 5.55	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.07 - 0.26	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	11.61 - 25.57	มิลลิกรัม
Iron	0.88 - 1.30	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	33.86 - 45.44	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	34.65 - 60.75	มิลลิกรัม
เถ้า	1.17 - 1.44	กรัม
ความชื้น	12.01 - 12.94	กรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิต
ข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

ชื่อพันธุ์ข้าว ปะกาอำปิล (Pha Ka Um Pun)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- ต้นสูงประมาณ 148 เซนติเมตร ไวต่อช่วงแสง
- เมล็ดข้าวสารจะมีสีเหลืองนวลเหมือนดอกมะขามและมีลายในเมล็ดข้าว
- ข้าวกล้องเมล็ดจะออกสีน้ำตาลออกเขียว
- ลักษณะข้าวหุงสุก เนื้อสัมผัสมีความนุ่ม มีกลิ่นที่หอม

พื้นที่แนะนำในการปลูก จังหวัดสุรินทร์ และพื้นที่ใกล้เคียง

ผลิตภัณฑ์จากข้าวปะกาอำปิล

แบ่งข้าว เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวปะกาอำปี้ล
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วย
Calories	356.82	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	26.82	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.98	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.83	กรัม
Protein	7.33	กรัม
Carbohydrate	75.17	กรัม
Dietary Fiber	3.12	กรัม
น้ำตาล	1.44	กรัม
Sodium (Na)	2.88	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.19	มิลลิกรัม
Vitamin E	0.12	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	14.44	มิลลิกรัม
Iron	1.09	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	51.64	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	66.53	มิลลิกรัม
เถ้า	1.41	กรัม
ความชื้น	13.11	กรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิตตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559

วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

กองพัฒนามลิตภัณฑ์ข้าว กรมการข้าว โทร 0 2561 5253

ชื่อพันธุ์ข้าว เจ็กเซย 1 (Jek Chuey 1)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้าที่ไวต่อช่วงแสง มีความสูงเฉลี่ย 160-170 เซนติเมตร
- ทรงกอตั้ง ใบสีเขียว ใบธงหักลง คอรวงยาว
- เมล็ดข้าวสารมีสีขาว เมล็ดข้าวกล้องมีสีขาวขุนแถมเขียวเล็กน้อย
- ข้าวสารมีคุณภาพดีแบบข้าวเสาไห้ ข้าวสุกหุงขึ้นหม้อ ร่วนเป็นตัว ไม่เกาะกัน เนื้อสัมผัสจากการชิมค่อนข้างแข็ง แต่มีความนุ่มไม่แข็งกระด้าง
- ผลผลิตประมาณ 812 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก จังหวัดสระบุรีและใกล้เคียงที่มีนิเวศการเกษตรคล้ายคลึงกันเมล็ดข้าวเปลือก และข้าวสารสายพันธุ์ PTTC02019 - 1

ผลิตภัณฑ์จากข้าวเจ็กเซย 1

ข้าวบรรจุถุงสุญญากาศ ข้าวบรรจุขวด ขนมหินอบแห้ง ขนมหินเส้นสด ขนมหไทย เครื่องสำอาง เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวเจ็กเซย 1
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	361.15	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	28.71	กิโลแคลอรี
Total Fat	3.19	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.90	กรัม
Protein	8.31	กรัม
Carbohydrate	74.80	กรัม
Dietary Fiber	5.62	กรัม
น้ำตาล	1.15	กรัม
Sodium (Na)	5.64	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.10	มิลลิกรัม
Vitamin E	0.16	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	11.88	มิลลิกรัม
Iron	2.74	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	28.35	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	16.62	มิลลิกรัม
เถ้า	1.51	กรัม
ความชื้น	12.19	กรัม
GABA	4.83	มิลลิกรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการค้า
ข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559

วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

กองพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว กรมการข้าว โทร 0 2561 5253

ชื่อพันธุ์ข้าว อัลฮัมดุลิลละห์ (Al Hamdullah)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้าที่ไวต่อช่วงแสง
- เก็บเกี่ยวช่วงเดือนธันวาคมถึงกุมภาพันธ์ของทุกปี
- ลักษณะข้าวหุงสุกหุงขึ้นหม้อ ข้าวแข็งสุกร่วน มีรสชาติหวานมัน
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 400 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ภาคใต้

ผลิตภัณฑ์จากข้าวอัลฮัมดุลิลละห์

โจ๊กสำเร็จรูป แป้งทำขนมจีน ขนมทองพับ เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวอัลซัมดุลิษฐ์
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	358.04	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	26.64	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.96	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.83	กรัม
Protein	8.35	กรัม
Carbohydrate	74.50	กรัม
Dietary Fiber	3.04	กรัม
น้ำตาล	1.91	กรัม
Sodium (Na)	3.80	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.26	มิลลิกรัม
Vitamin E	0.56	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	15.80	มิลลิกรัม
Iron	0.94	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	29.02	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	39.82	มิลลิกรัม
เถ้า	1.11	กรัม
ความชื้น	13.08	กรัม
GABA	0.55	มิลลิกรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิตข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559

วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

กองพัฒนามลิตภัณฑ์ข้าว กรมการข้าว โทร 0 2561 5253



ชื่อพันธุ์ข้าว บือพะโด้ะ (Bue Pa Doh)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้าที่ไวต่อช่วงแสง มีความสูงเฉลี่ย 120 เซนติเมตร
- ทรงต้นตั้งตรง แตกกอดี รวงยาว ไม่ร่วงง่าย เมล็ดค่อนข้างป้อม
- ลักษณะข้าวหุงสุก มีกลิ่นหอม เนื้อสัมผัสนุ่ม
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 350-550 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก พื้นที่สูง ในระดับความสูงประมาณ 500 เมตร
เหนือระดับน้ำทะเลปานกลาง

ผลิตภัณฑ์จากข้าวบือพะโด้ะ

ซูชิข้าวบือพะโด้ะ เป็นต้น

ชื่อพันธุ์ข้าว หอมไชยา (Hom Chai Ya)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- ต้นสูงประมาณ 100 เซนติเมตร
- ทรงกอตั้ง ใบธงตั้ง แตกกอปานกลาง
- ออกดอกประมาณเดือนธันวาคม
- ลักษณะเมล็ดข้าวสารสีขาวใส
- ลักษณะข้าวหุงสุกหุงไม่ขึ้นหม้อ เนื้อนุ่ม เหนียว
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 500 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก จังหวัดสุราษฎร์ธานีและพื้นที่ใกล้เคียง

ผลิตภัณฑ์จากข้าวหอมไชยา

ไอศกรีม ขนมครก เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวป๊อพะโต๊ะ
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	331.92	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	19.08	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.12	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.51	กรัม
Protein	7.04	กรัม
Carbohydrate	71.17	กรัม
Dietary Fiber	3.49	กรัม
น้ำตาล	1.38	กรัม
Vitamin B1	0.22	มิลลิกรัม
Vitamin B2	น้อยกว่า 0.025	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	3.07	มิลลิกรัม
Iron	1.96	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	24.65	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	54.97	มิลลิกรัม
เถ้า	1.24	กรัม
ความชื้น	18.43	กรัม

ที่มา : กิจกรรมการตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการข้าว โครงการส่งเสริมและพัฒนากาการผลิต
ข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

กองพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว กรมการข้าว โทร 0 2561 5253

คุณค่าทางโภชนาการข้าวหอมไชยา
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	346.90	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	23.94	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.66	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.76	กรัม
Protein	9.96	กรัม
Carbohydrate	70.78	กรัม
Dietary Fiber	3.51	กรัม
น้ำตาล	1.79	กรัม
Sodium (Na)	5.89	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.31	มิลลิกรัม
Vitamin E	0.17	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	20.14	มิลลิกรัม
Iron	1.32	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	31.28	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	64.90	มิลลิกรัม
เถ้า	1.28	กรัม
ความชื้น	15.32	กรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิตข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559

วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

กองพัฒนามลิตภัณฑ์ข้าว กรมการข้าว โทร 0 2561 5253

ชื่อพันธุ์ข้าว เหนียวดำลีมผัว (Leum Pua)

ชนิดของข้าว ข้าวเหนียว

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเหนียวไวต่อช่วงแสง ต้นสูงประมาณ 126 เซนติเมตร
- ออกดอกประมาณเดือนกันยายน
- ลักษณะข้าวหุงสุกข้างนอกกรอบ ข้างในนุ่ม มีกลิ่นหอม
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 490 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก สภาพไรที่มีความอุดมสมบูรณ์ของดินดี มีอากาศเย็น และระดับความสูง ประมาณ 400-800 เมตรจากระดับน้ำทะเลปานกลาง

ผลิตภัณฑ์จากข้าวเหนียวดำลีมผัว

ชาข้าวกล้องงอก ไอศกรีมน้ำข้าวกล้องงอก ขนมข้าวกล้องงอก
ข้าวบรรจุถุงสุญญากาศ เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวเหนียวดำลืมผัว
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	339.75 - 359.28	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	26.64 - 31.05	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.96 - 3.45	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.65 - 0.75	กรัม
Protein	8.66 - 9.72	กรัม
Carbohydrate	69.97 - 74.50	กรัม
Dietary Fiber	4.54 - 7.89	กรัม
น้ำตาล	1.61 - 2.41	กรัม
Sodium (Na)	1.59 - 6.73	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0 - 0.07	มิลลิกรัม
Vitamin B2	0 - 0.04	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	10.59 - 29.30	มิลลิกรัม
Iron	1.20 - 1.36	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	36.34 - 41.64	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	491 - 649.54	มิลลิกรัม
เถ้า	1.21 - 1.74	กรัม
ความชื้น	12.67 - 17.76	กรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการ
ข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้างปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

ชื่อพันธุ์ข้าว ไรซ์เบอร์รี่ (Riceberry)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้าไม่ไวต่อแสง สูงประมาณ 105 - 110 เซนติเมตร
- เมล็ดข้าวกล้องมีสีม่วงเข้ม
- คุณลักษณะข้าวหุงสุก มีรสชาติดหวาน
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 700 - 800 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

การแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไรซ์เบอร์รี่ เครื่องดื่มธัญญาหารน้ำนมข้าวไรซ์เบอร์รี่
ขนมพูน ข้าวสำเร็จรูปพร้อมรับประทาน ข้าวบรรจุถุงสุญญากาศ ขนมห้าวไรซ์เบอร์รี่
ทอดกรอบ เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวไรซ์เบอร์รี่
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	351.73 - 365.07	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	28.53 - 35.37	กิโลแคลอรี
Total Fat	3.17 - 3.93	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.87 - 1.10	กรัม
Protein	7.29 - 10.44	กรัม
Carbohydrate	71.05 - 76.14	กรัม
Dietary Fiber	2.97 - 4.52	กรัม
น้ำตาล	1.88 - 3.02	กรัม
Sodium (Na)	1.17 - 18.28	มิลลิกรัม
Vitamin E	0.24 - 0.42	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0 - 0.28	มิลลิกรัม
Vitamin B2	น้อยกว่า 0.025	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	8.67 - 37.29	มิลลิกรัม
Iron	0.97 - 3.35	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	25.73 - 53.86	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	98.28 - 206.86	มิลลิกรัม
เถ้า	1.25 - 1.65	กรัม
ความชื้น	11.92 - 14.77	กรัม
Anthocyanin	68.75 - 113.80	มิลลิกรัม
Polyphenolic Compound	10.63 - 11.60	มิลลิกรัม
GABA	มากกว่า 0.5	มิลลิกรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิต
ข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

ชื่อพันธุ์ข้าว มะลิลิลสุรินทร์ (Mali Nil Surin)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้า ไวต่อช่วงแสง ต้นความสูง 122 เซนติเมตร
- ลักษณะทรงกอแบบ ลำต้นแข็งปานกลาง แผ่นใบสีเขียว กาบใบสีเขียว
- ลักษณะข้าวหุงสุกเหนียว นุ่ม และมีกลิ่นหอม
- เป็นข้าวเมล็ดเรียวยาว ข้าวกล้องเมล็ดมีสีม่วงดำ ข้าวสารเมล็ดมีสีม่วง
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 458 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก เหมาะสำหรับปลูกในพื้นที่เกษตรอินทรีย์ซึ่งใช้ปัจจัยการผลิตต่ำและต้องการข้าวคุณภาพพิเศษ

ผลิตภัณฑ์จากข้าวมะลิลิลสุรินทร์

ซูชิข้าวมะลิลิลสุรินทร์ ข้าวบรรจุถุงสุญญากาศ เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวมะลิสีสุรินทร์
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	360.14 - 361.36	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	30.60 - 31.50	กิโลแคลอรี
Total Fat	3.40 - 3.50	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.95 - 0.96	กรัม
Protein	7.69 - 7.71	กรัม
Carbohydrate	74.45 - 75	กรัม
Dietary Fiber	4.65 - 5.42	กรัม
น้ำตาล	1.92 - 2.07	กรัม
Sodium (Na)	2.75 - 5.75	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.13 - 0.14	มิลลิกรัม
Vitamin B2	น้อยกว่า 0.025	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	14.30 - 20.65	มิลลิกรัม
Iron	1.12 - 1.13	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	64.81 - 70.82	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	117 - 166.28	มิลลิกรัม
เถ้า	1.48 - 1.63	กรัม
ความชื้น	12.28 - 12.86	กรัม
Anthocyanin	21.90 - 63.41	มิลลิกรัม
Polyphenolic Compound	10.51	มิลลิกรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิตข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

ชื่อพันธุ์ข้าว สังข์หยดพัทลุง (Sangyod Phattahalung)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้าที่ไวต่อช่วงแสง ความสูงประมาณ 140 เซนติเมตร
- เป็นข้าวเมล็ดเล็กเรียวยาว ท้ายงอน ข้าวกล้องเมล็ดมีสีแดง
- คุณลักษณะข้าวหุงสุกเหนียว นุ่ม และมีกลิ่นหอม
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 330 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก จังหวัดพัทลุงและพื้นที่ใกล้เคียง

ผลิตภัณฑ์จากข้าวสังข์หยดพัทลุง

ข้าวสังข์หยดพัทลุง เป็นข้าวที่มีลักษณะเฉพาะ สามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารได้หลายรูปแบบ เช่น ข้าวสังข์หยดหอมมือ จมูกข้าวสังข์หยดพัทลุง ขนมหองพับข้าวสังข์หยดพัทลุง ขนชมดาว บรวานี้ ข้าวสังข์หยดพัทลุง โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปจากปลายข้าว เซลล์ข้าวสังข์หยดพัทลุง ข้าวบรรจุถุงสุญญากาศ ขนมหองพับ เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวสังข์หยดพัทลุง
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	349 - 359.35	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	23.4 - 27.27	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.58 - 3.03	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.76 - 0.89	กรัม
Protein	7.37 - 9.71	กรัม
Carbohydrate	72.22 - 75.14	กรัม
Dietary Fiber	2.92 - 5.17	กรัม
น้ำตาล	1.04 - 1.59	กรัม
Sodium (Na)	1.90 - 9.13	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.24 - 0.295	มิลลิกรัม
Vitamin B2	0 - 0.028	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	9.24 - 19.58	มิลลิกรัม
Iron	0.74 - 2.11	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	151.20 - 295.76	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	174.35 - 622.69	มิลลิกรัม
เถ้า	1.33 - 1.55	กรัม
ความชื้น	12.28 - 14.65	กรัม
GABA	0 - 6.17	มิลลิกรัม
Biotin	3.07 - 4.46	ไมโครกรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิต
ข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

ชื่อพันธุ์ข้าว หอมกระดังงา (Hom Kradung-nga)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้า ต้นมีความสูงเฉลี่ย 159 เซนติเมตร
- มีข้อปล้องสีเขียว ปล้องมีเส้นสีม่วง ลำต้นค่อนข้างแข็ง ใบสีเขียว มีขนบาง มุมปลายใบตั้งตรง กาบใบสีเขียว ใบแก่ข้า
- ลักษณะเมล็ดข้าวมีสีแดง
- คุณลักษณะข้าวหุงสุกเป็นข้าวที่มีกลิ่นหอมคล้ายดอกกระดังงา
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 384 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ภาคใต้



ชื่อพันธุ์ข้าว ไร่ดอกข่า (Rai Dok Kha)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้าไม่ไวต่อช่วงแสง ต้นมีความสูงประมาณ 110 เซนติเมตร
- อายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 120 วัน ระยะเก็บเกี่ยวช่วงเดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม
- สีของเมล็ดข้าวสารมีสีน้ำตาลแดงอมม่วง ข้าวกล้องมีสีแดง
- ลักษณะข้าวหุงสุกนุ่มมีกลิ่นหอมคล้ายกลีบใบเตย รสชาติอร่อย ข้าวไม่แข็ง หุงขึ้นหม้อ
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 400 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ภาคใต้

ผลิตภัณฑ์จากข้าวไร่ดอกข่า

ซูชิข้าวดอกข่าในเมนูอาหารญี่ปุ่น ข้าวยาสมุนไพร ข้าวตัง คุกกี้ ขนมขี้มอดข้าวดอกข่า และขนมทองพับข้าวดอกข่า เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวหอมกระดังงา
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	351.73 - 352.18	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	19.89 - 24.66	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.21 - 2.74	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.64 - 0.76	กรัม
Protein	9.34 - 9.50	กรัม
Carbohydrate	72.38 - 73.62	กรัม
Dietary Fiber	3.30 - 4.87	กรัม
Sodium (Na)	9.99 - 10.04	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.20 - 0.26	มิลลิกรัม
Vitamin B2	น้อยกว่า 0.02	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	19.10 - 25.31	มิลลิกรัม
Iron	0.89 - 1.02	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	8.06 - 16.67	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	367.20 - 614.01	มิลลิกรัม
เถ้า	1.01 - 1.19	กรัม
ความชื้น	13.82 - 14.19	กรัม
Vitamin E	0.14 - 0.22	มิลลิกรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิตข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

คุณค่าทางโภชนาการข้าวไรด์อกข้า
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	350.95	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	24.75	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.75	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.64	กรัม
Protein	7.82	กรัม
Carbohydrate	73.73	กรัม
Dietary Fiber	3.90	กรัม
น้ำตาล	1.04	กรัม
Sodium (Na)	2.80	มิลลิกรัม
Vitamin E	1.28	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0.09	มิลลิกรัม
Vitamin B2	น้อยกว่า 0.025	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	11.97	มิลลิกรัม
Iron	0.69	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	52.39	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	564	มิลลิกรัม
เถ้า	0.96	กรัม
ความชื้น	14.74	กรัม
Anthocyanin	0.54	มิลลิกรัม
Polyphenolic Compound	9.58	มิลลิกรัม
GABA	5.93	มิลลิกรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการ
ข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559

วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

กองพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว กรมการข้าว โทร 0 2561 5253

ชื่อพันธุ์ข้าว กข69 (RD69) (ทับทิมชุมแพ)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้า มีความสูงประมาณ 113 เซนติเมตร ไม่ไวต่อช่วงแสง
- ข้าวกล้องมีสีแดง
- ลักษณะข้าวหุงสุก ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือหุงสุกนุ่ม ข้าวกล้องหุงสุกมีสีแดงใสคล้ายสีของทับทิม
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 797 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ในพื้นที่นาข้าวและนาชลประทาน โดยเฉพาะแหล่งที่มีความต้องการปลูกข้าว

ผลิตภัณฑ์จากข้าวทับทิมชุมแพ

แชมพู ครีมนวดน้ำจากน้ำมันรำข้าวทับทิมชุมแพ สบู่ ขนดอกจอก

คุกกี้ เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวทับทิมชุมแพ
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	337.4 - 367.17	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	18.36 - 21.33	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.04 - 2.37	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.66 - 0.76	กรัม
Protein	8.04 - 9.40	กรัม
Carbohydrate	71.72 - 77.06	กรัม
Dietary Fiber	6.69 - 4.32	กรัม
Vitamin B1	0.17 - 0.20	มิลลิกรัม
Vitamin B2	น้อยกว่า 0.025	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	5.72 - 8.01	มิลลิกรัม
Iron	1.04 - 1.34	มิลลิกรัม
Gamma - oryzanol	27.98 - 40.52	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	308 - 647.17	มิลลิกรัม
เถ้า	1.13 - 1.20	กรัม
ความชื้น	9.97 - 17.07	กรัม
Anthocyanin	0.58	มิลลิกรัม
Polyphenolic Compound	11.52 - 25.25	มิลลิกรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิตข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

ชื่อพันธุ์ข้าว หอมมะลิแดง

(Hom Mali Daeng)

ชนิดของข้าว ข้าวเจ้า

ลักษณะประจำพันธุ์

- เป็นข้าวเจ้าที่ไวต่อแสง ต้นสูงประมาณ 120 - 130 เซนติเมตร
- ลำต้นแข็ง กอตั้ง ใบโน้ม ใบตรงตรง
- ระยะการเก็บเกี่ยวประมาณเดือนพฤศจิกายน
- เมล็ดข้าวกล้องจะมีสีแดงใส
- ลักษณะข้าวหุงสุกมีความนุ่มและเหนียวมีกลิ่นหอมเหมือนข้าวขาวดอกมะลิ 105
- ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 643 กิโลกรัมต่อไร่

พื้นที่แนะนำในการปลูก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลิตภัณฑ์จากข้าวหอมมะลิแดง

เส้นหมี่ ข้าวบรรจุถุงสุญญากาศ เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการข้าวหอมมะลิแดง
(ข้าวกล้อง)

รายการ	ปริมาณ	หน่วยต่อ 100 กรัม
Calories	351.65 - 357.63	กิโลแคลอรี
Calories from Fat	25.65 - 26.82	กิโลแคลอรี
Total Fat	2.85 - 2.98	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.76 - 0.82	กรัม
Protein	6.70 - 7.41	กรัม
Carbohydrate	74.32 - 75.36	กรัม
Dietary Fiber	4.34 - 5.78	กรัม
น้ำตาล	1.50 - 1.78	กรัม
Sodium (Na)	2.13 - 5.68	มิลลิกรัม
Vitamin B1	0 - 0.19	มิลลิกรัม
Vitamin B2	น้อยกว่า 0.02	มิลลิกรัม
Calcium (Ca)	8.45 - 16.93	มิลลิกรัม
Iron	0.72 - 0.97	มิลลิกรัม
Gamma oryzanol	26.38 - 41.21	มิลลิกรัม
Total Antioxidant	601.98 - 968.31	มิลลิกรัม
เถ้า	0.99 - 1.57	กรัม
ความชื้น	12.71 - 14.66	กรัม
Polyphenolic Compound	39.67 - 41.96	มิลลิกรัม

ที่มา : กิจกรรมตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าว โครงการส่งเสริมการผลิตข้าวตลาดเฉพาะ (Niche Market) ปี 2559 - 2560
วิเคราะห์โดย : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด

คุณค่าทางโภชนาการของพันธุ์ข้าวชนิดต่างๆ

ธาตุอาหาร และสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ	พันธุ์ข้าวที่พบมากที่สุด	พันธุ์ข้าวที่พบน้อยที่สุด
Calories (kcal/100g)	ข้าวดอกมะลิ 105 (ข้าวกล้อง)	สังข์หยดพัทลุง (ข้าวกล้องแดง)
Calories from fat (kcal/100g)	ไรซ์เบอร์รี่ (ข้าวกล้องดำ)	ข้าวดอกมะลิ 105 (ข้าวกล้อง)
Total fat (g/100g)	ไรซ์เบอร์รี่ (ข้าวกล้องดำ)	สังข์หยด (ข้าวกล้องแดง)
ไขมันอิ่มตัว (g/100g)	ไรซ์เบอร์รี่ (ข้าวกล้องดำ)	ข้าวดอกมะลิ 105 (ข้าวกล้อง) เจ๊กเซย 1
Protein (g/100g)	ไรซ์เบอร์รี่ (ข้าวกล้องดำ)	ข้าวดอกมะลิ 105 (ข้าวกล้อง)
Carbohydrate (g/100g)	ข้าวดอกมะลิ 105 (ข้าวขาว)	สังข์หยดพัทลุง (ข้าวกล้องแดง)
Dietary Fiber (g/100g)	ทับทิมชุมแพ (ข้าวกล้องแดง)	ข้าวดอกมะลิ 105 (ข้าวกล้อง)

คุณค่าทางโภชนาการของพันธุ์ข้าวชนิดต่างๆ (ต่อ)

ธาตุอาหาร และสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ/	พันธุ์ข้าวที่พบมากที่สุด	พันธุ์ข้าวที่พบน้อยที่สุด
น้ำตาล (g/100g)	กข6 เหนียวดำลิ้มผิว (ข้าวกล้องดำ)	สินเหล็ก (ข้าวกล้องขาว) ทับทิมชุมแพ (ข้าวกล้องแดง) ขาวดอกมะลิ 105 (ข้าวกล้อง) กข 15 สังข์หยดพัทลุง (ข้าวกล้องแดง) หอมกระดังงา (ข้าวกล้องแดง) เจ๊กเขย 1 (ข้าวกล้องงอก) ปทุมธานี 1 มะลิแดง
Sodium (mg/100g)	ขาวดอกมะลิ (ข้าวกล้องงอก)	ป๊อพะโด๊ะ (ข้าวกล้องขาว) ไรซ์เบอร์รี่ (ข้าวกล้องดำ) ทับทิมชุมแพ (ข้าวกล้องแดง) สังข์หยดพัทลุง (ข้าวกล้องแดง) ขาวดอกมะลิ 105 (ข้าวกล้อง)
Calcium (mg/100g)	ไรซ์เบอร์รี่ (ข้าวกล้องดำ)	ขาวดอกมะลิ 105 (ข้าวกล้อง)

คุณค่าทางโภชนาการของพันธุ์ข้าวชนิดต่างๆ (ต่อ)

ธาตุอาหาร และสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ	พันธุ์ข้าวที่พบมากที่สุด
Iron (mg/100g)	ไรซ์เบอร์รี่ (ข้าวกล้องดำ)
Gamma oryzanol (mg/kg)	มะลิสีสุรินทร์ (ข้าวกล้องดำ)
Vitamin B1 (mg/100g)	สังข์หยดพัทลุง (ข้าวกล้องแดง)
Vitamin B2 (mg/100g)	ขาวดอกมะลิ 105 (ข้าวกล้อง)
Vitamin E (mg/100g)	ดอกขำ (ข้าวกล้องแดง)
Total Antioxidant (mg eq Trolox/100g)	มะลิแดง (ข้าวกล้องแดง)
Gallic Acid	ทับทิมชุมแพ (ข้าวกล้องแดง)
Apigenin	สังข์หยดพัทลุง (ข้าวกล้องแดง)
Isoquercetin	มะลิดำหนองคาย (ข้าวกล้องดำ)
Quercetin	มะลิดำหนองคาย (ข้าวกล้องดำ)

คุณค่าทางโภชนาการของพันธุ์ข้าวชนิดต่างๆ (ต่อ)

ธาตุอาหาร และสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ	พันธุ์ข้าวที่พบมากที่สุด
Rutin	มะลิแดง (ข้าวกล้องแดง)
Catechin	มะลิแดง (ข้าวกล้องแดง)
Tannic Acid	สังข์หยดพัทลุง (ข้าวกล้องแดง)
Anthocyanin	เหนียวดำลิ้มผัว (ข้าวกล้องดำ)
GABA	เจ๊กเซย 1 (ข้าวกล้องงอก)
Biotin	ขาวดอกมะลิ 105 (ข้าวกล้อง)
Phytate	เหนียวดำลิ้มผัว (ข้าวกล้องดำ)
Omega 3	ไรซ์เบอร์รี่ (ข้าวกล้องดำ)
Omega 6	ไรซ์เบอร์รี่ (ข้าวกล้องดำ)
Omega 9	ไรซ์เบอร์รี่ (ข้าวกล้องดำ)

มัทศจรรยข้าวไทย หลากหลายการแปรรูป



ปัจจุบันผลิตภัณฑ์แปรรูปจากข้าวไทยได้มีการพัฒนาความหลากหลายของชนิดผลิตภัณฑ์ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตลาดมากขึ้น โดยจะเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลผลิตข้าว ซึ่งช่วยเพิ่มโอกาสทางด้านการตลาด และส่งเสริมเศรษฐกิจให้กับประเทศ



กระบวนการสีข้าวและส่วนที่ได้จากการสีข้าว 1 ตัน (1,000 กิโลกรัม)



การประเมินมูลค่าเพิ่มจากการแปรรูปข้าว



ข้อมูลจาก

- 1.โครงการวิเคราะห์ เพื่อจัดทำข้อมูลนโยบายในการพัฒนาปรับปรุง และสร้างมูลค่าเพิ่ม สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2547
- 2.รายงานราคาข้าวเปลือก และข้าวสาร ประจำวันที่ 9 พฤษภาคม 2556 กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์
- 3.รายงานราคาข้าวขายส่งตลาดกรุงเทพฯ ประจำวันที่ 10 พฤษภาคม 2556 โรงสีข้าว

เอกสารอ้างอิง

กรมการข้าว. 2554. มรดกพันธุกรรมข้าวพื้นเมืองไทย เฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.182 หน้า

กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านโคกอิฐ - โคกโน.มปป.รูปภาพข้าวหอมกระดังงา.ออนไลน์.สืบค้นจาก:
<http://www.amphoetakbaigo.th/content.php?cid=201511302302081mP6sul>.
(28 มีนาคม 2561)

กองวิจัยและพัฒนาข้าว กรมการข้าว. 2559. องค์ความรู้เรื่องข้าว (ออนไลน์).สืบค้นจาก :
<http://www.brrd.in.th/rkb/contents/view>. (19 ตุลาคม 2560)

เกรียงไกร เจียมรา.2559.ข้าวไร้ดอกข้า หนึ่งเดียวในประเทศไทย. (ออนไลน์). สืบค้นจาก:
<https://dokkha-uplandrice.blogspot.com/2016/06/general-info.html> (30 ตุลาคม 2560)

เกษตรกรรมยั่งยืน.2557.รูปภาพข้าวมะลิสีสุรินทร์. ออนไลน์.สืบค้นจาก :<https://www.nanagarden.com>.
(28 มีนาคม 2561)

ครัวแล้วแต่เอจร้า. 2559.รูปภาพข้าวเหนียวมะม่วง.ออนไลน์.สืบค้นจาก[https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=X22gpwAqWgM)
[/watch?v=X22gpwAqWgM](https://www.youtube.com/watch?v=X22gpwAqWgM). (28 มีนาคม 2561)

จุฑามาศ มณีรัตน์.2560.รูปภาพข้าวสังข์หยดพัทลุง.ออนไลน์.สืบค้นจาก :[https://www.gotoknow.org/](https://www.gotoknow.org/posts/622493)
[posts/622493](https://www.gotoknow.org/posts/622493). (28 มีนาคม 2561)

จิตทิพย์ ด้านปรีดานันท์. มปป.ข้าวหอมไชยา (ออนไลน์).สืบค้นจาก <https://www.gotoknow.org/posts/460403>.(30 ตุลาคม 2560)

เฉลิมวุฒิ สฤณดิกุล. 2549. ข้าวกล้องสด. ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ.
กองบรรณธิการ ข้าวกล้องสด. กรุงเทพมหานคร พีเพิล มีเดีย. 2559 ISBN 974-
85133-4-3. 124 หน้า. (19 ตุลาคม 2560)

นิรนาม. 2556.มหัศจรรย์ข้าวพื้นเมือง “ข้าวปกาอำปิล”. (ออนไลน์).สืบค้นจาก : <https://women.mthai.com/beauty/cosmetic/144606.html>. (6 พฤศจิกายน 2560)

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- นิรนาม. 2556. รูปภาพข้าวหลามออนไลน์. สืบค้นจาก : <https://kroaltai.wordpress.com>. (28 มีนาคม 2561)
- นิรนาม. 2559. ข้าวลิ้มผัว ประโยชน์และสรรพคุณของข้าวลิ้มผัว.(ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://www.xn--12cg1cxchd0a2gzc1c5d5a.net>. (30 ตุลาคม 2560)
- บริษัท เซ็นทรัล ฟู้ด รีเทล จำกัด.2561.วิพิตเครื่องดื่มธัญญาหารน้ำนมข้าวไรซ์เบอร์รี่. ออนไลน์. สืบค้นจาก :<http://www.tops.co.th/p/V-Fit-Cereal-Drink-Riceberry-Milk-250ml-Pack-3>. (28 มีนาคม 2561)
- ประจวบ วงษ์สานิล . ข้าวเจ๊กเขยเสาไห้. (ออนไลน์). สืบค้นจาก:<http://kasetuanlum.doe.go.th/wp-content/uploads/2017/08>. (30 ตุลาคม 2560)
- รักบ้านเกิด. 2560. ข้าวขาวดอกมะลิ 105 (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://www.rakbankerd.com/agriculture/page.php?id=4695&s=tblrice>. (19 ตุลาคม 2560)
- รักบ้านเกิด. 2552.ข้าวสังข์หยดพัทลุง. (ออนไลน์).สืบค้นจาก:<http://rakbankerd.com/agriculture/print.php?id=502&s=tblrice>. (28 มีนาคม 2561)
- ร้านข.ศรแก้ว. 2560. รูปภาพข้าวเหนียวมูนออนไลน์. สืบค้นจาก:<http://www.painaidii.com/business>. (28 มีนาคม 2561)
- รามศ ฤทธิเนติกุล. 2555.รูปภาพข้าวลิ้มผัว. ออนไลน์. สืบค้นจาก : <https://www.nanagarden.com/Product/177227>. (28 มีนาคม 2561)
- วิกิพีเดีย. 2560. ข้าวไรซ์เบอร์รี่. (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <https://th.wikipedia.org/wiki>. (19 ตุลาคม 2560)

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

ศูนย์เมล็ดพันธุ์ข้าวขอนแก่น. 2560. ข้าว กข69 (ทับทิมชุมแพ). (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://kkn-rsc.riceThailand.go.th/index.php/e-library/varieties/320rd69>.

(27 ตุลาคม 2560)

ศูนย์เมล็ดพันธุ์ข้าวขอนแก่น กรมการข้าว. 2560. หอมมะลินิลสุรินทร์. (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://kkn-rsc.ricethailand.go.th/index.php/e-library/varieties/323-hom-mali-nin-surin>.

(20 ตุลาคม 2560)

ศูนย์วิจัยข้าวเชียงราย. 2556 . ข้าวเหนียวเขี้ยววง ข้าวเหนียวพันธุ์ดีจากเชียงราย. (ออนไลน์).

สืบค้นจาก : <http://www.farmthailand.com/1129> (30 ตุลาคม 2560).

ศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี. 2533. ฐานข้อมูลพันธุ์ข้าวรับรองของไทย. (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://www.brrd.in.th/rvdb/index.php?option=com>. (20 ตุลาคม 2560)

ศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี. มปป. ฐานข้อมูลพันธุ์ข้าวรับรองของไทย “ข้าวเจ้าเกษมสาไห้”. (ออนไลน์) สืบค้นจาก : <http://www.brrd.in.th/rvdb/index.php?option=comcontent&view=article&id>. (19 ตุลาคม 2560)

สังคมการเกษตร. มปป. รูปภาพข้าวสินเหล็ก. ออนไลน์. สืบค้นจาก <https://getkaset.com/listings/303>. (28 มีนาคม 2561)

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กรมวิทยาศาสตร์บริการ. 2558. ไรซ์เบอร์รี่ข้าวดีมีประโยชน์. (ออนไลน์). สืบค้นจาก : http://lib3.dss.go.th/fulltext/dss_knowledge/bsti_11_2558_Riceberry.pdf (19 ตุลาคม 2560)

สำนักงานกองทุนสงเคราะห์การทำสวนยางอำเภอควนขนุน. มปป. ข้าวสังข์หยดพัทลุง. (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <file:///C:/Users/computer/Downloads/rice%20> (24 ตุลาคม 2560)

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ. 2560“iRice” ข้าวกล้องลิ้มผัวอบกรอบพร้อมทาน (ออนไลน์).

สืบค้นจาก. <http://www.nia.or.th/nia/th/irice>.(28 มีนาคม 2561)

สำนักวิจัยและพัฒนาข้าว กรมการข้าว.มปป. ข้าวหอมมะลิแดง(ออนไลน์). สืบค้นจาก :

<http://www.rakbankerd.com/agriculture/page.php?id> (24 ตุลาคม 2560)

ห้องสมุดข้าว.มปป. พันธุ์ข้าวพญาสิมแกง. (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://www.brrd.in.th/library>

[/index.php?](#) (24 ตุลาคม 2560)

องค์การบริหารส่วนตำบลบางทอง. มปป.ข้าวอ่อนไร่ดอกข้า. (ออนไลน์). สืบค้นจาก :

<http://www.bangtong.go.th/attachments/016>. (30 ตุลาคม 2560)

เอ็มดิกอินเตอร์เทรต. 2551. รูปภาพข้าวปกาอำปิล. ออนไลน์. สืบค้นจาก :

<http://thaitechno.net/dip/productdetails.php>. (28 มีนาคม 2561)

TNEWS. TV. 2559. รูปภาพข้าวเจ้ากเขยเสาไห้. ออนไลน์. สืบค้นจาก

:<http://www.tnews.co.th/>

[contents/212613](#) . (28 มีนาคม 2561)

ชื่อหนังสือ Rice...สาระ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม

ที่ปรึกษา นายณรรูดิ ปิยโชติสกุลชัย ผู้อำนวยการกองพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว
นางวิไลลักษณ์ สุขปรการ ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าว

คณะผู้จัดทำ นางสุนันท์ ท้วมมา นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ
นางสาวกาญจนา นิลชาติ นักวิชาการเกษตรปฏิบัติการ
นางสาวมณฑกาญ บุญเพิ่มผล นักวิชาการเกษตรปฏิบัติการ
นายยุพา อนานันท์ นักวิชาการเกษตร
นางจุฑามาศ พลใหม่ ผู้ช่วยนักวิชาการเกษตร
นางสาวสุจิรัตน์ พูลสวัสดิ์ ผู้ช่วยนักวิชาการเกษตร
นางสาวปภาวี รมย์สูงเนิน ผู้ช่วยนักวิชาการเกษตร
นางสาวสุนิสา สุขเอียด ผู้ช่วยนักวิชาการเกษตร
นางสาวชะไมพร สุโพธิ์ ผู้ช่วยนักวิชาการเกษตร
นางสาวน้ำทิพย์ จินจันทร์ ผู้ช่วยนักวิชาการเกษตร
นางสาววิษญาพร สุภาโส ผู้ช่วยนักวิชาการเกษตร
นางสาวพรพรรณ ศรีมาท ผู้ช่วยนักวิชาการเกษตร

จัดพิมพ์โดย กองพัฒนาผลิตภัณฑ์ กรมการข้าว กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
50 ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ 0 2561 5253 โทรสาร 0 2561 5286

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทริบเบิล บี เพรส
60/1 ซอยลาดพร้าว 101 ถนน ลาดพร้าว 101 แขวง คลองจั่น
เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 0 2731 1572 โทรสาร 0 2731 3465

ISBN 978-616-358-337-6



กองพัฒนามลิตภัณฑ์ข้าว กรมการข้าว
50 เกษตรกลางบางเขน แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทร 02-5614970
โทรสาร 02-5615286
www.ricethailand.go.th



พัฒนาเอกสาร E-Book
โดย บ. SE ปากพั่น
www.konnthai.com

