

ประโยชน์ของข้าวมะลิสีดำนลินลสุรินทร์

1. **ลักษณะเด่น** - เป็นข้าวกล้องสีดำน มีลักษณะเรียวยาว เมื่อหุงแล้วจะมีกลิ่นหอมละมุน จนอยากกริบรับประทาน
 2. **สารอาหารมาก** - อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ธาตุเหล็ก สังกะสี ทองแดง โพแทสเซียม แคลเซียม และวิตามิน B ต่างๆที่จำเป็นต่อร่างกาย
 3. **ต้านมะเร็ง** มีสารโนอะซิน ช่วยในการทำงานของระบบทางเดินอาหาร จึงช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็งในลำไส้ มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งเต้านม
 4. **ลดไขมันในเลือด** มีแอนโทไซยานินช่วยลดการดูดตันของไขมันในเส้นเลือด ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานดียิ่งขึ้น
 5. **น้ำตาลน้อย** มีน้ำตาลน้อยกว่าข้าวขาวถึง 62% ช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน
 6. **ร่างกายแข็งแรง** มีวิตามินบี 1 ป้องกันโรคเหน็บชา วิตามินบี 2 ช่วยขจัดคอเลสเตอรอล และวิตามินดี ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน
 7. **ผมนุ่มสลวย** มีสารแอนโทไซยานิน ช่วยบำรุงเส้นผม ลดการหลุดร่วงและการแตกหักของเส้นผม
 8. **บำรุงสมอง** มีโนอะซินช่วยในการทำงานของระบบประสาท และมีสารแอนโทไซยานิน ที่ช่วยในเรื่องของความจำ ลดความเครียดและลดความวิตกกังวล
 9. **บำรุงสายตา** มีเบต้าแคโรทีนและลูทีนที่มีส่วนช่วยในการบำรุงสายตาและป้องกันเยื่อแก้วตา
- ศูนย์วิจัยสุขภาพ BDMS** ให้ข้อคิดเห็นว่า งานวิเคราะห์ทางโภชนาการของกลุ่มข้าวโภชนเภสัช ควรมีการเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการต่างๆด้วย ซึ่งมีรายงานผลการวิเคราะห์โดยสถาบันวิชาการต่างๆอยู่แล้ว โดยเฉพาะค่า ดัชนีน้ำตาล ตามรายงานของโรงพยาบาลกรุงเทพเชียงใหม่ ดังนี้
- <https://www.bangkokhospital-chiangmai.com/health-and-activities/%E0%B8%94%E0%B8%B1%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B5%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A5-%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%99/>
- ดัชนีน้ำตาล หรือ Glycemic Index (GI)** คือ ค่าที่ใช้บ่งบอกถึงความสามารถของอาหารที่ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรตว่ามีผลต่อการขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดได้รวดเร็วเพียงใดภายใน 2-3 ชั่วโมง หลังการบริโภคอาหารชนิดนั้น โดยแบ่งได้ทั้งหมด 3 ระดับ ได้แก่

1. **ดัชนีน้ำตาลต่ำ หรือ Low Glycemic Index** คือ ค่าอยู่ระหว่าง 1- 55
2. **ดัชนีน้ำตาลปานกลาง หรือ Medium Glycemic Index** คือ ค่าระหว่าง 56-69
3. **ดัชนีน้ำตาลสูง หรือ High Glycemic Index** คือ ค่ามากกว่า 70

เป็นต้น