

ข้าวกล้องหอมมะลิ



ข้าวกล้องหอมมะลิ ข้าวกล้อง, ข้าวซ้อม, ข้าวซ้อมมือ คือเมล็ดข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือผ่านการขัดสีแค่บางส่วน

ข้าวกล้องมีรสชาติมันปานกลาง และมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าข้าวสาร(ข้าวขาว)

ข้าวกล้องและข้าวสารมีปริมาณพลังงานคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนใกล้เคียงกัน

แต่ต่างกันที่กระบวนการผลิตและคุณสมบัติทางโภชนาการอื่น

เมื่อเปลือกของเมล็ดข้าวเปลือกถูกกะเทาะออกจะได้ข้าวกล้อง

ถ้าต้องการได้ข้าวสาร ผิวของเมล็ดข้าวอีกชั้นหนึ่งคือเยื่อหุ้มเมล็ดและจมูกข้าวจะถูกขัดสีออกไป

คุณค่าทางโภชนาการ

วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี6 ธาตุเหล็ก และแมกนีเซียม

แต่ข้าวกล้องนั้นมีระยะในการเก็บรักษาน้อยเพราะเกิดความชื้นง่ายจึงทำให้เกิดเชื้อรา