

## คุณค่าของข้าวเหนียวช่วยบำรุงผิวพรรณ

ข้าวเหนียว เป็นธัญพืชที่รองลงมาจากข้าวที่คนเรานิยมรับประทานกัน เพราะให้ความเหนียว ความมัน มีรสชาติที่น่ารับประทาน ความเชื่อของคนโบราณเชื่อว่า ข้าวเหนียวเป็นสิ่งที่ธรรมชาติมอบให้ ซึ่งมีทั้งข้าวใหม่และข้าว ข้าวใหม่มี คุณสมบัติออกฤทธิ์ร้อน นิยมปลูกในกลุ่มที่มีน้ำอุดมสมบูรณ์ หรืออาจจะปลูกในที่ดอนก็ได้ที่เรียกว่าข้าวไร่ทางภาคเหนือ



พันธุ์ของข้าวเหนียวมีอยู่ด้วยกันหลายสายพันธุ์ แต่ที่คนส่วนใหญ่เห็นจะมีอยู่สองสี คือ ข้าวเหนียวที่มีสีขาว และข้าวเหนียวดำ ข้าวเหนียวที่เก็บเกี่ยวเร็วจะมีดีจะแข็งกว่า ข้าวเหนียวที่เก็บเกี่ยวช้า แต่คนโบราณจะนิยมนำข้าวเหนียว ที่เก็บได้ใหม่หลังจากที่สีแล้วไปฝากกัน ซึ่งทำให้ผู้รับรู้สีกว่าเหมือนกับตัวเองได้ทำนาเองและมีความปราบปลื้มใจมาก ถึงแม้ว่าจะมันจะไม่เยอะก็ตาม การหุงต้มข้าวเหนียวจะทำเช่นเดียวกับข้าวสารไม่ได้ เพราะข้าวเหนียวมีความแน่นมากกว่า ในการหุงต้มจึงนำข้าวเหนียวแช่น้ำเสียก่อน ไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง หากมีความต้องการที่จะใช้ในเวลารวดเร็วใช้น้ำอุ่นแช่ การนำสารส้มเพียงเล็กน้อย มาใส่ลงในข้าวเหนียวขณะที่แช่ จะช่วยให้ข้าวเหนียวขาวสะอาดขึ้น เราจะเห็นได้ว่าคนภาคอีสานส่วนใหญ่จะนิยมนำข้าวเหนียวกันมากกว่า ข้าวเจ้า เพราะข้าวเหนียวรับประทานแล้วจะรู้สึกอิ่มท้องมากกว่าและอยู่ได้นาน แต่การรับประทานมากเกินไปจะก่อให้เกิดอาการปวดท้องได้ง่าย ผู้สูงอายุไม่ควรที่จะรับประทานข้าวเหนียวให้มากเกินไปเพราะจะทำให้ติดคอได้ ข้าวเหนียวสามารถแปรรูปไปเป็นอาหารอื่นได้ ส่วนใหญ่จะทำเป็นขนมมากกว่า เช่นเทศกาลตรุษจีนก็ทำขนมแข่ง เทศกาลออกพรรษาคันในสมัยก่อนก็จะทำข้าวต้มลูกโยน ข้าวต้มมัด ข้าวหลาม ข้าวเหนียวหมูบึ่ง ข้าวเหนียวมะม่วง ข้าวเหนียวนึ่งกิน กับส้มตำ หรืออื่นๆ อีกมากมาย

นอกจากข้าวเหนียวจะมีประโยชน์ทางด้านอาหารแล้ว ยังมี ประโยชน์ต่อร่างกายด้วย เช่น

- บำรุงร่างกาย
- ช่วยขับลมในลำไส้
- สร้างสารอาหาร
- เสริมสมรรถภาพกระเพาะอาหาร
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เนียนขึ้น

โดยการ นำข้าวสารแช่ให้ชุ่มแล้วโดยปั่นในเครื่องปั่น ผสมกับใบตำลึงอ่อน สดส่วน 1 ต่อ 1 นำมาพอกกับผิวหนัง ผิวทั่วทั้งไปประมาณ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็นช่วยลดริ้วรอยจุดด่างดำ ใ้ค่อยๆ จางหายไป ทำสัปดาห์ละ 2 ครั้งไม่ว่าจะ เป็นข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้าก็มีประโยชน์กับร่างกายเหมือนกัน ถ้าเรารู้จักถึงคุณค่าและรู้จักที่จะนำไปแปรรูปให้เกิดประโยชน์ต่อไป

ประโยชน์ของข้าวเหนียวสันป่าตอง

เขียนโดย Administrator

วันอังคารที่ 27 กรกฎาคม 2010 เวลา 06:43 น. - แก้ไขล่าสุด วันจันทร์ที่ 10 กรกฎาคม 2017 เวลา 03:48 น.

---

#เครดิต <http://www.thammculture.com>