

ข้าวกล้องเบอร์ 5

จากการศึกษาการใช้ไฟฟ้าในกระบวนการสีข้าวพบว่า การขัดสีข้าวเปลือกให้เป็นข้าวขาวถึง 3 ครั้งนั้น จะต้องใช้ไฟฟ้าปริมาณมากถึงร้อยละ 60 ของกระบวนการขัดสีข้าวทั้งหมด ขณะเดียวกันข้าวที่ต้องผ่านการขัดสีถึง 3 ครั้ง ทำให้จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว ซึ่งเป็นส่วนที่อุดมไปด้วยคุณค่าของสารอาหารนาชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลุดออกไปด้วย

กฟผ. ได้ดำเนินโครงการ " ข้าวกล้องเบอร์ 5 " ขึ้น เพื่อรณรงค์และส่งเสริมให้ประชาชนคนไทยหันมาบริโภคข้าวกล้องเพื่อสุขภาพที่ดี ขณะเดียวกันยังเป็นการเสริมสร้างรายได้ให้แก่กลุ่มเกษตรกรไปพร้อม ๆ กับการดูแลรักษาสภาพแวดล้อมจากการลดหรือชะลอการก่อสร้างโรงไฟฟ้าจากการประหยัดไฟฟ้าในกระบวนการสีข้าวได้อีกทางหนึ่ง

จากพระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่พระราชทานในวโรกาสที่เสด็จพระราชดำเนินทางเกี่ยวข้าว โครงการพัฒนาส่วนพระองค์ ตำบลบางแดน อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2541 ให้คนไทยบริโภคข้าวกล้องเพื่อสุขภาพที่ดี โครงการข้าวกล้องเบอร์ 5 จึงนับเป็นโครงการที่สนองพระราชดำรัสของพระองค์ท่านโดยตรง

มาตรฐานการทดสอบข้าวกล้องเบอร์ 5

1.มาตรฐานอ้างอิงการทดสอบ

- ทดสอบตามมาตรฐานสินค้าเกษตรดังนี้
 - มกษ. 4000-2546 สำหรับข้าวหอมมะลิไทย
 - มกษ. 4001-2551 สำหรับข้าวหอมไทย
 - มกษ. 4004-2555 สำหรับข้าว
- ข้อกำหนดของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

สารอาหารจากข้างกล้อง

| ตารางเปรียบเทียบคุณค่าทางสารอาหาร | | | | |
|------------------------------------|-----------|-----------|---------|------------|
| สารอาหาร | หน่วย | ข้าวกล้อง | ข้าวขาว | ดีกว่า (%) |
| วิตามินบีรวม | - | - | - | - |
| บี 1 (B1 Thiamine) | มิลลิกรัม | 0.34 | 0.07 | 385 |
| บี 2 (B2 Riboflavin) | มิลลิกรัม | 0.05 | 0.03 | 66 |
| ไนอาซิน (Niacin) | มิลลิกรัม | 0.62 | 0.11 | 463 |
| กรดแพนโทเธนิก (Pantothenic acid) | มิลลิกรัม | 1.5 | 0.22 | 581 |
| กรดโฟลิก (Folic acid) | มิลลิกรัม | 20 | 3.6 | 455 |
| เหล็ก | มิลลิกรัม | 1.6 | 0.8 | 100 |
| แคลเซียม | มิลลิกรัม | 32 | 24 | 33 |
| แมกนีเซียม | มิลลิกรัม | 5.2 | 14 | 271 |
| แมงกานีส | มิลลิกรัม | 1.5 | 0.9 | 67 |
| สังกะสี | มิลลิกรัม | 1.9 | 1.5 | 27 |
| โคบอลท์ | มิลลิกรัม | 4.2 | 0.9 | 367 |
| ทองแดง | มิลลิกรัม | 360 | 230 | 57 |
| ซีลีเนียม | มิลลิกรัม | 38.5 | 31.8 | 22 |
| ไอโอดีน | มิลลิกรัม | 2.2 | 2 | 10 |
| โปรตีน | มิลลิกรัม | 7.6 | 6.4 | 19 |