



ข้าวหอมฮ้างงอก **ศรีวิสุทธิ์** ได้รับรางวัล  
ผลิตภัณฑ์ OTOP 5 ดาว ระดับประเทศ

ข้าวฮ้างงอก เป็นภูมิปัญญาชาวภูไท สกลนคร  
และชาวอีสาน มานานเป็นร้อยๆ ปีมาแล้ว

การเพาะงอกจะกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาชีวเคมี ทำให้  
เกิดสารอาหารเพิ่มขึ้นทั้งชนิดและปริมาณหลายเท่าตัว  
โดยเฉพาะสารกาบา

**ข้าวฮ้างงอก** คือ ข้าวที่เพาะงอกจากข้าวเปลือกจะมี  
สารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์ และกลิ่นหอมจากเปลือก  
มาเคลือบที่เมล็ดข้าวเพิ่มขึ้น (จึงทำให้ข้าวฮ้างงอกมีสารอาหาร  
มากกว่าข้าวกล้องงอก) ซึ่งมีความค่าทางโภชนาการสูง  
กว่าธัญพืชทั้งหลาย ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและสมดุล  
เพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันเชื้อโรค หรือโรคที่ไม่ได้เกิดจาก  
เชื้อโรคได้ดี เช่น ความดัน เบาหวาน ไขมันสูง โรคหัวใจ  
โรคอ้วน ไขข้ออักเสบ โรคแก่เร็ว โรคไต โรคเกี่ยวกับประสาท  
และสมอง ความจำเสื่อม และโรคมะเร็งชนิดต่างๆ ซึ่งเกิดจาก  
การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือมีสารพิษต่างๆ เช่น  
ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ปุ๋ยเคมี สารเร่งการเจริญเติบโต สารกันบูด  
สารสังเคราะห์ต่างๆ อากาศที่เป็นพิษ และความเครียด เป็นต้น

## วิธีการทำข้าวหอมฮ้างงอก

- แช่ข้าวเปลือก 24 ชั่วโมง
- บ่มอีก 24-36 ชั่วโมง ให้जूกข้าวงอก 0.5-1 มิลลิเมตร
- ึ่งสุกโดยใช้หวด 50 นาที (ช่วยทำลายไซมอดด้วย)
- ตากแห้งประมาณ 3 วัน
- นำมาสีกะเทาะเปลือกออกเท่านั้น ไม่ขัดขาว

**ส่วนผสม** คัดสรรเฉพาะพันธุ์ข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สูงโดดเด่น  
แตกต่างกันมาผสมกัน จึงทำให้ข้าวฮ้างงอก หอม นุ่ม อร่อย เหมาะสำหรับ  
ผู้ป่วย ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์ และผู้รักสุขภาพทั่วไป โดยเฉพาะข้าวที่มีสี  
(แดง,ดำ) จะมีวิตามิน โปรตีน และสารต้านอนุมูลอิสระสูงทุกชนิด

ข้าวหอมมะลิ 105 (มีสารกาบาสูง)	70 %
ข้าวหอมมะลิแดง (มีไฟเบอร์ชั้นดี ช่วยต้านเบาหวาน)	10 %
ข้าวหอมนิล (มีวิตามิน โปรตีน สาร Antioxidants)	5 %
ข้าวเหนียวเก่า (มีวิตามิน โปรตีน สาร Antioxidants)	5 %
ข้าวเหนียวเล็กแดง (มีธาตุเหล็ก สารต้านอนุมูลอิสระ)	5 %
ข้าวเหนียว กข 6 (มีสารกาบา และเพิ่มความหอม เหนียวนุ่ม)	5 %

## วิธีหุงข้าวหอมฮ้างงอก

ข้าว 1 ส่วน : น้ำ 1½ ส่วน (หุงได้เลย โดยไม่ต้องล้างหรือแช่น้ำก่อน)  
\* หากหุงไม่หมดควรเก็บในตู้เย็น เพื่อรักษาคุณภาพของข้าวไว้และป้องกันมอด



สถานที่จำหน่าย : The Mall ทุกสาขา, สยามพารากอน, เอ็มโพเรียม  
และเลมอนฟาร์ม

ผลิตโดย : ศูนย์เรียนรู้การเกษตรแบบธรรมชาติไร้สารเคมี  
กลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ชีวภาพศรีวิสุทธิ์

245 หมู่ 13 ถ.รอบเมือง ต.แสนสุข อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี  
Tel. 045-267607, 045-268445, 081-7257125, Fax. 045-267604,  
Email. sriwisoot@hotmail.com, Website. www.sriwisoot.com

Product by : **SRIWISOOT ORGANIC GROUP.**  
245 Moo.13 Robmaung Road. Warin Chamrab Ubonratchathani 34190



**ข้าวหอมฮ้างงอก**  
เกษตรธรรมชาติไร้สารเคมี  
Natural Pre-Germinated Gaba Rice

**ศรีวิสุทธิ์**

ข้าวเพื่อสุขภาพ  
มหัศจรรย์อาหารต้านโรค

**หอม นุ่ม อร่อย**

- ✓ High Gaba
- ✓ High Fiber
- ✓ High Antioxidants
- ✓ High Nutrient



รายได้ส่วนหนึ่งนำไปบูรณาการทำปุ๋ยชีวภาพและการเกษตรธรรมชาติไร้สารพิษแก่เกษตรกร



คุณวิสุทธิ ศรีสุระพล  
ได้รับรางวัล  
สตรีดีเด่น จังหวัดอุบลราชธานี  
(การผลิตข้าวสาขงอก)



พิธีเปิดกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์  
ชีวภาพศรีวิสุทธิ



แปลงนาไรสารเคมี



ด้านา



แช่ข้าวให้จุ่มข้าวงอก



นึ่งข้าว



นึ่งข้าว



สีกะเทาะเปลือก



ตากข้าว



# ข้าวหอมสาขงอกอินทรีย์

เกษตรธรรมชาติไร้สารเคมี



มีสารอาหารครบ 5 หมู่  
ในปริมาณมากที่สุดในบรรดาธัญพืช  
มีคุณค่าทางโภชนาการสูง

● **มีสารกาบา (Gaba)** มีมากกว่าข้าวกล้อง 15 เท่า มีประโยชน์มากมาย เช่น ช่วยรักษาระบบประสาทส่วนกลาง รักษาสมดุลในสมอง ช่วยให้สมองผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล หลับสบาย คลายกล้ามเนื้อ ป้องกันความจำเสื่อม กระตุ้นการผลิต ฮอร์โมนที่ช่วยการเจริญเติบโต สร้างเนื้อเยื่อทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ชะลอความชรา ช่วยขับเอนไซม์ขจัดสารพิษ ควบคุมระดับน้ำตาล และพลาสมาคอเลสเตอรอลในเลือด ลดความดันเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี กระตุ้นการขับถ่ายน้ำดีลงสู่ลำไส้เพื่อสลายไขมัน ป้องกันมะเร็งลำไส้ และช่วยขับสารพิษ

● **มีโปรตีนที่ดี** ช่วยซ่อมแซมส่วนสึกหรอของเนื้อเยื่อได้ดี ไม่มีสารกลูเตนที่ทำให้เกิดอาการแพ้ได้

● **มีไฟเบอร์ชั้นดีสูง** สูงกว่าข้าวขาว 15-20 เท่า ช่วยให้การย่อยอาหารเป็นไปอย่างช้าๆ ทำให้น้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดทีละนิด จึงทำให้อิ่มท้องนาน ไม่หิวง่าย ช่วยลดความอ้วน ป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้ดีมาก ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก ช่วยดูดซับไขมันและสารพิษออกจากร่างกาย ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

● **มีไขมันชนิดดี** และสำคัญหลายชนิด เช่น ออริซานอล โทโคฟีรอล ไตรโคไตรอินอล ไฟโตสเตอรอล กรดไขมันที่จำเป็น กรดไขมันไม่อิ่มตัว และโอเมก้า 3 (ซึ่งไม่มีในพืชชนิดอื่น) ฯลฯ ช่วยลดไขมันในเลือด และหลอดเลือด ลดไขมันตัวร้าย (LDL) และ

เพิ่มไขมันตัวดี (HDL) ป้องกันโรคหัวใจ ยับยั้งเซลล์เนื้องอก ทำลายเซลล์มะเร็งเต้านม มีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพมากกว่าวิตามิน E 6 เท่า ยับยั้งการเกิดฝ้า ช่วยลดอาการร้อนวูบวาบในสตรีวัยทอง

● **มีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง** ซึ่งช่วยขจัดอนุมูลอิสระที่เป็นต้นเหตุของโรคมะเร็งชนิดต่างๆ ได้ดี ช่วยป้องกันเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย ป้องกันโรคหัวใจ โรคไต ไชข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ โรคแก่เร็ว ฯลฯ

● **มีวิตามินที่สำคัญครบทุกชนิด** ช่วยให้อวัยวะในร่างกายทำงานได้ดี ทำให้สุขภาพแข็งแรง เช่น

● **วิตามิน B1** มีมากกว่าข้าวขาว 4 เท่า ป้องกันโรคเหน็บชา

● **วิตามิน B2** มีมากกว่าข้าวขาว 1 เท่า ช่วยขจัดคอเรสเตอรอล LDL ป้องกันโรคปากนกกระจอก

● **วิตามิน B3** มีมากกว่าข้าวขาว 5 เท่า ช่วยในระบบทางเดินอาหารเป็นปกติ ไม่อืด แน่น เพ้อ คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเป็นเลือด ไม่สับสนซึมเศร้า

● **วิตามิน B6** ช่วยสร้างสารต้านอนุมูลอิสระและกรดอมิโน

● **วิตามิน D** ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ซึ่งมีเฉพาะในข้าวและแสงแดดเท่านั้น ช่วยสร้างเซลล์ใหม่แทนที่เซลล์เก่า

● **กรดโฟลิก** มีมากกว่าข้าวขาว 5 เท่า ช่วย DNA RNA ในการสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์เก่าที่หมดอายุขัย ช่วยการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ ป้องกันทารกสมองพิการในช่วงเริ่มตั้งครรภ์

● **วิตามิน E** สูง ช่วยกระจายออกซิเจนไปตามกระแสเลือด ชะลอความแก่ของเซลล์ ช่วยให้ผิวพรรณดี สดใส เต่งตึง ป้องกันแคลเซียมเกาะผนังหลอดเลือด ซึ่งทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้เปราะและแตกง่าย โดยเฉพาะเส้นเลือดในสมอง ต้นเหตุอัมพฤกษ์ อัมพาต

● **แร่ธาตุที่สำคัญครบทุกตัว** ที่ช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดี เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม สังกะสี โพแทสเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส แมงกานีส ทองแดง ไอโอดีน ซีลีเนียม โคบอลต์ ฯลฯ