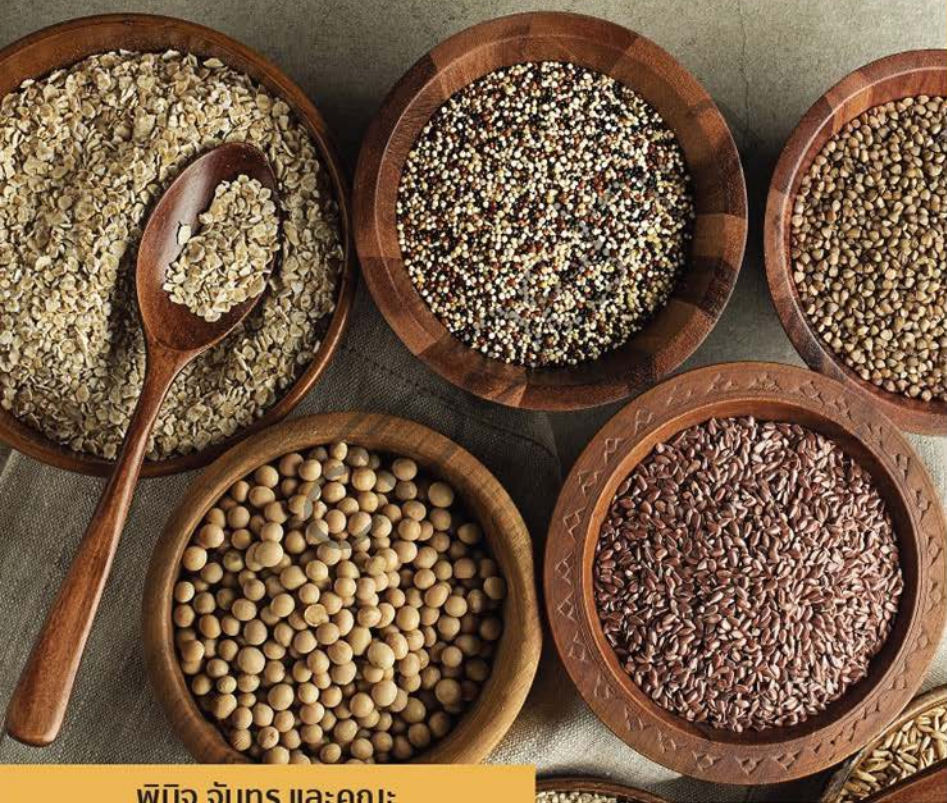


สุดยอด ธัญพืช และเมล็ดพันธุ์ อาหารที่ชาวโลกต้องการ



พินิจ จันทร และคณะ
รวบรวมและเรียบเรียง

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ●
พบว่ามนุษย์เริ่มปลูกธัญพืชเมื่อ
ประมาณ 9,000 ปีมาแล้ว หรือแม้แต่ในไทยก็
ขุดพบเมล็ดข้าวในหลุมศพที่บ้านเชียง
เมื่อ 8,000 ปีมาแล้วเช่นกัน



สุคยอด
ธัญพืชและ
เมล็ดพันธุ์
อาหาร
ที่ชาวโลก
ต้องการ



พินิจ จันทร และคณะ
รวบรวมและเรียบเรียง

สุดยอดธัญพืชและเมล็ดพันธุ์ อาหารที่ชาวโลกต้องการ

พินิจ จันทร และคณะ

ราคา 225 บาท

©ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย

 สำนักพิมพ์ เพชรพินิจ

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpragay.com>

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พินิจ จันทร.

สุดยอดธัญพืชและเมล็ดพันธุ์ อาหารที่ชาวโลกต้องการ. -- กรุงเทพฯ. : เพชรพินิจ, 2565.
192 หน้า.

1. ธัญพืช. 2. เมล็ดพันธุ์ I. ชื่อเรื่อง.

631.521

ISBN 978-616-578-431-3

บรรณาธิการ พินิจ จันทร

ออกแบบปก มะจัง

ศิลปกรรม มะจัง

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpragay.com>

“

ในประเทศแถบตะวันออกกลาง
อเมริกากลางและอเมริกาใต้
จะปลูกข้าวสาลีและข้าวบาร์เลย์
เป็นอาหารหลัก
ทางคานเม็กซิโกจะปลูกข้าวโพด
ส่วนมะม่วงหิมพานต์นั้นทั่วโลก
ปลูกมากกว่า 400 สายพันธุ์

”

“ คำแนะนำนักพิมพ์ ”

จากการศึกษาประโยชน์และสรรพคุณของธัญพืชและเมล็ดพืช พบว่า ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้ถึง 30% ดังนั้น การกินอาหารที่ไม่ได้ขัดขาว เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ตและขนมปังโฮลวีต จะช่วยทำให้อิ่มโดยไม่มีแคลอรีมากเกินไป ช่วยให้หลอดเลือดมีสุขภาพดี ป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองได้

วารสารโภชนาการการแพทย์อเมริกันลงพิมพ์ผลการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวคฟอร์ด ในรัฐนอร์ทแคโรไลนา ที่ได้จากอาสาสมัครชายหญิงหลากหลายวัยและอาชีพว่า ผู้ที่รับประทานธัญพืชไม่ขัดสีมากที่สุด มีผนังหลอดเลือดสมองบางที่สุด และหลังจากผ่านไป 5 ปี ผนังหลอดเลือดสมองมีความหนาขึ้นช้าที่สุด ผนังหลอดเลือดที่หนาขึ้นบ่งชี้ถึงภาวะหลอดเลือดแข็ง อันเกิดจากไขมันสะสมในหลอดเลือด ทำให้เสี่ยงเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย และโรคหลอดเลือดสมอง

สำหรับธัญพืชที่รู้จักกันเป็นอย่างดี ได้แก่ ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ข้าวฟ่าง ข้าวโพด ลูกเดือย ถั่ว งา และมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น

บรรณาธิการ

“ คำนำผู้เขียน ”

ธัญพืช เป็นพืชจำพวกหญ้าที่มนุษย์ได้เพาะปลูกและเก็บเกี่ยวเอามารับประทานมากกว่าพืชชนิดใด ๆ เนื่องจากเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ทรงคุณค่าทางโภชนาการสูง ไม่ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรต โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน และธาตุหรือสารอาหารสำคัญ โดยธัญพืชที่รู้จักกันทั่วไป **นอกจากข้าวที่คนไทยรับประทานเป็นอาหารหลักแล้ว ยังมีข้าวสาลี ข้าวฟ่าง ข้าวโพด ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย ถั่ว งา และมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น**

ทั้งนี้ โดยประเทศในแถบตะวันออกกลาง อเมริกากลางและอเมริกาใต้ จะปลูกข้าวสาลีและข้าวบาร์เลย์เป็นอาหารหลัก ส่วนในเม็กซิโกมีการปลูกข้าวโพดกันทั่วประเทศเพื่อบริโภค สำหรับมะม่วงหิมพานต์ก็ปลูกกันทั่วโลกไม่ต่ำกว่า 400 สายพันธุ์

สำหรับหนังสือเล่มนี้ นอกจากคณะผู้จัดทำได้ทำการรวบรวมองค์ความรู้ทางด้านโภชนาการของธัญพืชและเมล็ดพืชแล้วยังแทรกข้อมูลทางวิชาการจากกรมวิชาการเกษตรเกี่ยวกับการปลูกเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้ที่สนใจนำไปใช้เป็นฐานข้อมูลตามวัตถุประสงค์ต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี
พินิจ จันทร

“ สารบัญ ”

องค์ความรู้เกี่ยวกับธัญพืชและเมล็ดพืช 8



ข้าวสาลี

ธัญพืชที่ให้โปรตีนสูง

15



ข้าวบาร์เลย์

ธัญพืชที่อุดมด้วยวิตามินบี

39



ข้าวฟ่าง

ธัญพืชที่มีสารเส้นใยมากและโปรตีนสูง

59



ข้าวโพด

อาหารคนและสัตว์

73



ลูกเดือย

มีฟอสฟอรัสสูง ช่วยบำรุงกระดูก

79



ถั่ว

ที่สุดของโปรตีน

91



งา

ธัญพืชรักษาระดับคอเลสเตอรอล

105



มะม่วงหิมพานต์

ยาเม็ดวิตามินธรรมชาติ

139





องค์ความรู้เกี่ยวกับ ธัญพืชและเมล็ดพืช



barley



millet



almond nuts



cashew nut



spur



“
การรับประทาน
อาหารเข้าที่ประกอบ
ด้วยธัญพืชทั้งเมล็ด
จะช่วยลดอัตรา
การตายที่
เกี่ยวข้องกับ
โรคหัวใจ”

ธัญพืช คือพืชจำพวกหญ้าที่
มนุษย์เพาะปลูกเพื่อ
เก็บเกี่ยวเอาเมล็ดมารับประทาน ดังนั้น
ทั่วโลกจึงมีการเพาะปลูกธัญพืชมากกว่า
ผลผลิตทางเกษตรชนิดใดๆ และใช้เป็น
อาหารเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายมาก
ที่สุด อีกทั้งยังมีสารเส้นใยมาก สำหรับ
ผู้ที่กินธัญพืช (ที่ปลอดสารพิษ) เป็น
อาหารหลักแล้วจะทำให้สุขภาพร่างกาย
เติบโตแข็งแรง

สารเส้นใยแบ่งออกได้เป็น

1. สารเส้นใยไม่ละลายน้ำ ส่วนมากได้จากเมล็ดธัญพืช สารเส้นใยชนิดนี้จะอุ้มน้ำและไม่ถูกย่อย เวลากินจะผ่านไปตามลำไส้เฉย ๆ จึงมีประโยชน์ในการป้องกันมะเร็ง และปกป้องลำไส้ให้มีสุขภาพดี

2. สารเส้นใยละลายน้ำ มักจะปนอยู่กับส่วนที่เป็นแป้งในพืช จึงละลายน้ำได้ พบในผลไม้ ผัก ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโอ๊ต สารเส้นใยชนิดนี้สามารถลดไขมันในเส้นเลือด และลดน้ำตาลในเลือดในรายที่เป็นเบาหวาน



ธัญพืชเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรต อันเป็นพลังงานที่จำเป็นในการดำรงชีพ จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ มนุษย์เราเริ่มการเพาะปลูกธัญพืชเพื่อจะได้สะดวกในการนำมาบริโภคเมื่อประมาณ 9,000 ปีก่อนในตะวันออกกลาง อเมริกากลาง และอเมริกาใต้ โดยแถบตะวันออกกลางปลูกข้าวสาลีและข้าวบาร์เลย์ในเม็กซิโกมีการปลูกข้าวโพด

ส่วนประเทศไทยมีหลักฐานการเพาะปลูกธัญพืชที่เก่าแก่ที่สุดกล่าวคือ เมื่อประมาณ 8,000 ปีที่ผ่านมา จากหลักฐานของบ้านเชียง ได้พบเมล็ดข้าวในหลุมฝังศพ อันเป็นหลักฐานว่าคนไทยเรากินข้าวมาหลายพันปีแล้ว



ประโยชน์และสรรพคุณ ธัญพืชและเมล็ดพืช

จากการศึกษาพบว่า **ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้ถึง 30%** ดังนั้นควรกินอาหารที่ไม่ได้ขัดขาว เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต และขนมปังโฮลวีต เพราะคาร์โบไฮเดรตช่วยทำให้อิ่มได้โดยไม่มีแคลอรีมากเกินไป

นอกจากนี้แล้ว จากผลการศึกษาของนักวิจัยในสหรัฐฯ พบว่า การรับประทานธัญพืชไม่ขัดสีเป็นจำนวนมาก ช่วยให้หลอดเลือดมีสุขภาพดี ป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองได้

วารสารโภชนาการการแพทย์อเมริกันลงพิมพ์ผลการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวคฟอร์ด ในรัฐนอร์ทแคโรไลนา ที่ได้จากอาสาสมัครชายหญิงหลากหลายวัยและอาชีพว่า ผู้ที่รับประทานธัญพืชไม่ขัดสีมากที่สุด มีผนังหลอดเลือดสมองบางที่สุด และหลังจากผ่านไป 5 ปี ผนังหลอดเลือดสมองมีความหนาขึ้นช้าที่สุด ผนังหลอดเลือดที่หนาขึ้นบ่งชี้ถึงภาวะหลอดเลือดแข็ง อันเกิดจากไขมันสะสมในหลอดเลือด ทำให้เสี่ยงเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย และโรคหลอดเลือดสมอง

คณะนักวิจัยระบุว่า ก่อนหน้านี้นักวิจัยพบว่า การรับประทานธัญพืชไม่ขัดสีจำนวนมาก ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคหัวใจ แต่ยังไม่เคยมีงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะ

หลอดเลือดแข็ง พวกเขาจึงได้ศึกษาเรื่องนี้กับอาสาสมัครชายหญิง 1,178 คน สอบถามปริมาณการรับประทานธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ขนมปังแป้งไม่ขัดขาว ซีเรียลเส้นใยสูง และวัดความหนาของผนังหลอดเลือดเลี้ยงสมองในช่วงเริ่มต้นของการศึกษา และหลังจากนั้นอีก 5 ปี **สิ่งที่พบคือ ยังรับประทานธัญพืชไม่ขัดสีมาก ยังมีผนังหลอดเลือดเลี้ยงสมองบาง และมีความหนาเพิ่มขึ้นช้าเมื่อเทียบกับการรับประทานน้อย**

จากผลการศึกษาระบุอีกว่า ธัญพืชไม่ขัดสีมีคุณค่าทางโภชนาการสูงและซับซ้อน เพราะนอกจากมีเส้นใยสูงแล้ว ยังมีวิตามินบี วิตามินอี และสารอาหารอีกหลายอย่าง แต่มีชาวอเมริกันไม่ถึงร้อยละ 10 ที่รับประทานธัญพืชไม่ขัดสีวันละ 3 มื้อ ตามที่กระทรวงเกษตรสหรัฐฯ แนะนำ ส่วนใหญ่รับประทานไม่ถึงวันละ 1 มื้อ คณะนักวิจัยแนะนำให้เพิ่มขนมปังแป้งไม่ขัดขาวหนึ่งแผ่น หรือซีเรียลไม่ขัดสี 1 ถ้วย ในอาหารแต่ละมื้อเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

นอกจากนี้แล้ว จากผลการศึกษาของคณะวิจัยจาก Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School ยืนยันว่าการรับประทานเมล็ดธัญพืชแบบทั้งเมล็ด จะช่วยลดอัตราการตายจากโรคหัวใจได้

ผลงานวิจัยชิ้นนี้ เป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารเช้าที่ผลิตด้วยธัญพืชทั้งเมล็ด เปรียบเทียบกับการรับประทานอาหารเช้าที่ผลิตด้วยเมล็ดธัญพืชที่ผ่านการขัดสีแล้ว

โดยติดตามเก็บข้อมูลอัตราการตายทั้งหมด และการตายอันเนื่องมาจากโรคหัวใจในกลุ่มคนเพศชาย เฉพาะที่เป็นแพทย์ จำนวนมากกว่า 86,000 คน อายุเฉลี่ยระหว่าง 40-84 ปี ในช่วงระยะเวลา 5 ปี 6 เดือน ซึ่งการศึกษาค้นคว้านี้แสดงให้เห็นว่า การรับประทานอาหารเช้าที่ประกอบด้วยธัญพืชทั้งเมล็ด จะช่วยลดอัตราการตายทั้งที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจ และไม่เกี่ยวข้องลงได้ โดยไม่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น อายุ ดัชนีมวลกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

จากการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเพศชายที่ไม่เคยรับประทาน หรือรับประทานน้อยมาก กับกลุ่มเพศชายที่รับประทานธัญพืชเป็นประจำวันละ 1 มื้อ พบว่ากลุ่มที่รับประทานเป็นประจำมีเพียง 20% ที่พบการตายเนื่องจากโรคหัวใจ



นอกจากนี้แล้ว จากการจัดเวิร์กช็อปให้ความรู้เทรนด์อาหารสุขภาพโฮลเกรนหรือธัญพืชเต็มเมล็ดไม่ผ่านการขัดสีหรือขัดสีน้อยที่สุดโดยบริษัทเนสท์เล่ ประเทศไทย โดยคงส่วนประกอบสำคัญในธัญพืชครบถ้วน ได้แก่ เยื่อหุ้มเมล็ด (Bran) เนื้อเมล็ด (Endosperm) และจมูกข้าว (Germ) เพื่อรักษาสารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วนตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นเส้นใยอาหารโปรตีน วิตามินบี วิตามินอี ธาตุเหล็ก แร่ธาตุ และไฟโตนิวเทรียนท์หรือสารต่อต้านอนุมูลอิสระต่างๆ

ตัวอย่างของโฮลเกรน ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรย์ ลูกเดือย ที่ผ่านการขัดสีน้อยและยังคง ส่วนประกอบสำคัญครบถ้วน ซึ่งคุณค่าสารอาหารในโฮลเกรนนั้น มี ประโยชน์ต่อทั้งเด็กและผู้ใหญ่ หากกินเป็นอาหารเช้า ร่างกายจะย่อย อย่างช้าๆ และค่อยๆ ปลดปล่อยพลังงานออกมา จึงช่วยให้มีพลังงาน อย่างต่อเนื่องจนกว่าจะถึงมีกลางวัน ส่งผลให้ไม่กินจุบจิบ ลดความ เสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ป้องกันท้องผูกและ ทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม ควรบริโภคอาหารที่ทำมาจากโฮลเกรนให้ได้ อย่างน้อยวันละ 3 ส่วนต่อวัน คำนวณได้ว่า หนึ่งส่วนเทียบเท่า ข้าวกล้อง 100 กรัม 1 ถ้วย ซีเรียลโฮลเกรน 30 กรัม 1 ถ้วย ขนมปัง โฮลวีต 1 แผ่น เพื่อสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะข้าวกล้องมีคุณค่าทาง โภชนาการดีกว่าข้าวขัดสี มีพลังงาน โปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน และ สารต่อต้านอนุมูลอิสระมากกว่า นอกจากนี้ยังเลือกใช้แป้งโฮลเกรน ในการทำอาหารได้ด้วย เช่น พาสต้าที่เป็นโฮลวีต เป็นต้น

สำหรับธัญพืชที่รู้จักกันเป็นอย่างดี ได้แก่ ข้าวสาลี ข้าว บาร์เลย์ ข้าวฟ่าง ข้าวโพด ลูกเดือย ถั่ว งา และมะม่วง หิมพานต์ เป็นต้น

ข้าวสาลี

ธัญพืช

ที่ให้โปรตีนสูง



wheat

“

ข้าวสาลีเป็นพืช
ที่ให้ปริมาณโปรตีนสูง
โดยทั่วไปประมาณ
12-14% เมื่อเปรียบ
เทียบกับข้าวซึ่งให้
โปรตีนเพียง 7-8%

”

ข้าวสาลี เป็นข้าวของกลุ่มแม่น้ำไนล์
จากบันทึกทางประวัติศาสตร์ คนเรากิน
ข้าวสาลีมานานกว่า 6,000 ปีแล้ว ส่วน
ใหญ่ข้าวสาลีจะถูกนำไปทำขนมปัง
เพราะมีกลูเตนสูง เหมาะในการใช้หมัก
กับยีสต์แล้วพองฟู การเลือกกินขนมปัง
ควรเลือกกินขนมปังโฮลวีตแทนขนมปัง
ขาว ข้าวสาลีในท้องตลาดมีรูปแบบ
ต่าง ๆ นอกจากแบ่งข้าวสาลี ดังต่อไปนี้



ข้าวสาลีโฮลเกรนแบบเม็ด

เป็นข้าวสาลีที่ถูกกระเทาะเอาเปลือกออก แต่ไม่ได้สีต่อ เป็นข้าวสาลีที่มีคุณค่าทางอาหารที่สุด เวลาเอามาหุงจะต้องแช่น้ำค้างคืนเอาไว้ก่อน แต่ถึงกระนั้น ข้าวสาลีก็น่าจะออกจะแข็งๆ ข้าวสาลีชนิดนี้มีโปรตีนสูง เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีวิตามินบีหลายตัว มีสารเส้นใยมาก และมีแคลอรีต่ำ คือ ข้าวสาลีโฮลเกรน 1/2 ถ้วยให้พลังงานเพียง 55 แคลอรีเท่านั้น มีคำแนะนำให้หุงข้าวสาลีโฮลเกรนแล้วใช้โยสลดผักเช่นเดียวกับเมล็ดข้าวโพด จะได้คุณค่าทางอาหารและความอร่อยไปพร้อมๆ กันทีเดียว

วิธีหุงข้าวสาลีโฮลเกรน

- ใช้ข้าวสาลี 1 ถ้วยต่อน้ำ 3 ถ้วยครึ่ง แช่เอาไว้ค้างคืนก่อน แล้วนำมาต้มจนเดือด แล้วราไฟ ต้มต่อไปประมาณ 1 ชั่วโมง ถ้าจำเป็นให้เติมน้ำลงไปอีกจนกระทั่งสุก ถ้าไม่มีเวลาแช่น้ำก็หุงได้เหมือนกัน แต่ต้องใช้เวลานานอีกกว่า 30 นาที



ข้าวสาลีโฮลเกรนแบบป่น

มีตั้งแต่หยาบไปจนกระทั่งละเอียด ข้าวสาลีแบบนี้ยังมีรำข้าวสาลีและจมูกข้าวปนอยู่ จึงมีคุณค่าทางอาหารสูง โดยรำข้าวสาลี เป็นรำของข้าวสาลีที่ถูกสีออกมาก่อนที่ข้าวสาลีจะถูกป่นเป็นแป้งขัดขาว มีทั้งรำแบบหยาบและรำละเอียด รำข้าวสาลีมีสารเส้นใยมาก กลิ่น

หอม และมีคุณค่าทางอาหารมากมาย ส่วนจมูกข้าวสาลี หรือวีตเจิร์ม คือส่วนของเมล็ดข้าวสาลีที่จะงอกออกไปเป็นต้นข้าวสาลี สามารถกินได้ทั้งแบบดิบ ๆ และแบบอบสุก แต่ที่มีขายในท้องตลาดส่วนใหญ่เป็นวีตเจิร์มที่อบสุกแล้ว เป็นอาหารที่มีคุณค่าสูงมากอีกชนิดหนึ่ง เนื่องจากอุดมด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินบี เช่น ไทอามีน ไนอะซิน ไรโบฟลาวิน มีสังกะสี และมีโพแทสเซียมสูง วีตเจิร์ม 1/4 ถ้วย จะมีโพแทสเซียมมากถึง 240 ซีซี จมูกข้าวสาลีจะมีรสหวานน้อย ๆ กลิ่นหอม สามารถใช้โรยข้าวต้ม โยเกิร์ต ไรซนัมปังทาแยม หรือทำไข่เจียว ให้รสชาติที่อร่อยแต่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง

ทั้งนี้ โดยข้าวสาลีเป็นธัญพืชเมืองหนาวชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างยิ่ง เพราะต้องนำเข้าปีละหลายพันล้านบาท และยังมีแนวโน้มการนำเข้าเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะการผลิตในประเทศยังไม่เพียงพอ



ข้าวสาลีเป็นพืชที่ให้ปริมาณโปรตีนสูง โดยทั่วไปประมาณ 12-14% เมื่อเปรียบเทียบกับข้าวซึ่งให้โปรตีนเพียง 7-8% ข้าวสาลีสามารถบริโภคเป็นเมล็ดได้หลังจากแช่ในน้ำเดือด โดยการหุงข้าวสาลีทั้งเมล็ดให้สุกสามารถบริโภคกับข้าวได้

ข้าวสาลีได้เข้ามามีบทบาทต่ออุปนิสัยการบริโภคของคนไทยมากขึ้นโดยเฉพาะผู้อาศัยในเมืองใหญ่ๆ เพราะจากแป้งสาลีสามารถนำไปทำผลิตภัณฑ์ได้หลายอย่าง เช่น ขนมเค้ก ขนมปัง ลูกเกด บะหมี่ ปาท่องโก๋ เกี๊ยว โรตีสาลี่ ซาลาเปา ขนมเปี๊ยะ เป็นต้น ทำให้ปริมาณการนำเข้าเมล็ดข้าวสาลีเพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปี

ดังนั้นสถาบันวิจัยข้าว กรมวิชาการเกษตร จึงมีโครงการปรับปรุงพันธุ์ข้าวสาลีโดยเน้นการให้ผลผลิตสูง และคุณภาพดีเป็นสำคัญ

การส่งเสริมการเกษตร ได้เพิ่มผลผลิตข้าวสาลี โดยร่วมกับบริษัทเอกชนผู้ค้าแป้งข้าวสาลีภายในประเทศ 4 บริษัท ได้ดำเนินการส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกข้าวสาลีให้มากยิ่งขึ้น โดยให้การสนับสนุนด้านการซื้อผลผลิตในราคาประกัน เพื่อให้เกษตรกรมีความมั่นใจและหันมาปลูกข้าวสาลีให้มากเพื่อลดการนำเข้าได้ทางหนึ่ง รวมทั้งเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่เกษตรกรในช่วงฤดูแล้ง



ข้าวสาลีเป็นพืชที่ต้องการอากาศหนาวเย็น ทนต่อสภาพแห้งแล้งได้ดี ปลูกได้ในสภาพไร้อาศัยน้ำฝน หรือปลูกในเขตชลประทานที่ดินมีการระบายน้ำได้ดี

“

ประเทศไทยได้มีการส่งเสริมการปลูกัญพืช
อย่างจริงจังมานานหลายสิบปี
ทั้งบริโภคในประเทศและส่งออก
มีมูลค่าแต่ละชนิดหลายร้อยล้านบาท

”