

ข้าวเหนียว นับได้ว่าเป็นอาหารหลักอีกชนิดหนึ่งที่มีความนิยมบริโภคอย่างกว้างขวางในประเทศ โดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ประชาชนนิยมบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักที่รับประทานได้กับทุกอย่าง ข้าวเหนียวนอกจากราคาจะถูกกว่าข้าวเจ้าแล้ว ยังให้พลังงานมากกว่า โดยเทียบกันระหว่างข้าวเจ้า : ข้าวเหนียว 1 ชีด ให้พลังงาน 240 : 278 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ ข้าวเหนียวยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากมาย

- **ข้าวเหนียวขาว** บำรุงร่างกาย ช่วยขับลมในร่างกาย สร้างสารอาหาร เสริมสมรรถภาพกระเพาะอาหาร ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เนียนขึ้น

- **ข้าวเหนียวกล้อง จังหวัดอุดรธานี** มีเส้นใยให้วิตามิน เอ บี และซี สูง พร้อมให้โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต

- **ข้าวเหนียวดำ จังหวัดเชียงราย** ช่วยบำรุงเลือด และบำรุงธาตุ

• **ข้าวเหนียวเคลือบขมิ้น** ป้องกันโรคกระเพาะ รักษาแผลในลำไส้ ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น มีสารต้านมะเร็งและแก้โรคนี้่วในถุงน้ำดี

• **ข้าวเหนียวเคลือบอัญชัน** บำรุงรากผม บำรุงหัวใจ แก้อาการบวมซ้ำ เพิ่มความสามารถในการมองเห็นและมีสารต้านอนุมูลอิสระ

• **ข้าวเหนียวเคลือบใบเตย** เป็นยาบำรุงหัวใจ ช่วยรักษาโรคเบาหวาน รักษาโรคหอบหืด และเป็นยาขับปัสสาวะ

• **ข้าวเหนียวเคลือบกระเจี๊ยบ** ลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยลดน้ำหนัก ลดความดันโลหิต รักษาโรคเส้นโลหิตแดงตีบ ขับปัสสาวะ ช่วยในการย่อยอาหาร และแก้ร้อนในกระหายน้ำ

จะเห็นได้ว่าข้าวเหนียวมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ จึงขอเชิญชวนพี่น้องประชาชนชาวไทย หันมาบริโภคอาหารที่ปรุงจากข้าวเหนียวให้มากขึ้น ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบให้เลือกรับประทานไม่ว่าจะเป็น ข้าวเหนียวมะม่วง ข้าวเหนียวทุเรียน ข้าวเหนียวπίง ข้าวเหนียวสังขยา ข้าวเหนียวเปียกลำไย ข้าวต้มจิ้ม ข้าวต้มมัด บีชะง่าง ฯลฯ เพราะนอกจากจะได้ลิ้มลองอาหารอร่อย ๆ แล้ว ยังเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่เกษตรกรไทยอีกทางหนึ่งด้วย
