



**รูปพนมมือเครื่องหมายแห่งคุณภาพ
รับรองมาตรฐาน
โดย กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์**

**เครื่องหมายรูปพนมมือ คือ สัญลักษณ์การรับรองมาตรฐาน
ข่าวสารหอมมะลิบรรจุถุงจำหน่ายภายในประเทศ
เพื่อสนับสนุนผู้ประกอบการที่ผลิตข่าวสารหอมมะลิคุณภาพดี
และเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคให้บริโภคข้าวที่คุณภาพได้มาตรฐาน**

สำนักส่งเสริมการค้าสินค้าเกษตร
กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์
44/100 ถ. นนทบุรี 1
ต. บางกระสอ อ. เมือง จ. นนทบุรี 11000
โทร. 0-2547-5502-04
แฟกซ์. 0-2547-5502, 04
www.dit.go.th



“ก่อนซื้อ...ข้าวสารหอมมะลิบรรจุถุง มองหาเครื่องหมายรูปพนมมือทุกครั้ง”

เครื่องหมายรูปพนมมือ เป็นเครื่องหมายราชการซึ่งกรมการค้าภายในนำมาใช้เพื่อรับรองคุณภาพข้าวหอมมะลิบรรจุถุงที่ได้มาตรฐานของกระทรวงพาณิชย์ตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2545 เป็นต้นมา โดยข้าวหอมมะลิที่จำหน่ายต้องมีมาตรฐาน ดังนี้

- 1 มีข้าวหอมมะลิไม่น้อยกว่า ร้อยละ 92
- 2 ลักษณะเมล็ด เป็นข้าวเมล็ดยาว มีความขาว ท้องไข่น้อยโดยธรรมชาติ มีอัตราส่วนความยาวเฉลี่ยต่อความกว้างเฉลี่ยของข้าวเต็มเมล็ดต้องไม่ต่ำกว่า 3.2 : 1
- 3 คุณสมบัติทางเคมี มีปริมาณอมิโลสอยู่ระหว่างร้อยละ 13-18 ที่ระดับความชื้นร้อยละ 14 มีค่าการสลายเมล็ดข้าวในต่าง ระดับ 6-7

การรับรองมาตรฐานข้าวหอมมะลิบรรจุถุงของกรมการค้าภายในมี 8 ชนิด ได้แก่

- 1 ข้าวขาวหอมมะลิ 100 %
- 2 ข้าวขาวหอมมะลิ 5 %
- 3 ข้าวขาวหอมมะลิ 10 %
- 4 ข้าวขาวหักหอมมะลิอวันเลิศพิเศษ
- 5 ข้าวขาวหักหอมมะลิอวันเลิศ
- 6 ข้าวกล้องหอมมะลิ 100 %
- 7 ข้าวกล้องหอมมะลิ 5 %
- 8 ข้าวกล้องหอมมะลิ 10 %

ขณะนี้ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้เครื่องหมายรับรองมาตรฐานดังกล่าวแล้วจำนวน 72 ราย รวม 125 เครื่องหมายการค้า

เมื่ออนุญาตให้ผู้ประกอบการค้าข้าวใช้เครื่องหมายรูปพนมมือแล้ว กรมการค้าภายในจะติดตามผล ด้วยการสุ่มตรวจสอบคุณภาพข้าวหอมมะลิบรรจุถุงที่วางจำหน่ายในท้องตลาดอย่างสม่ำเสมอ ถ้าตรวจสอบพบว่าข้าวหอมมะลิที่จำหน่ายไม่ได้มาตรฐาน กรมการค้าภายในจะให้ปรับปรุงคุณภาพและแก้ไขภายใน 1 เดือน

หากยังกระทำผิดอีก จะเพิกถอนการใช้เครื่องหมายรูปพนมมือ และหากยังฝ่าฝืนใช้เครื่องหมายรูปพนมมือโดยไม่ได้รับอนุญาต มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี และปรับ 2,000 บาท

ถ้าพบเห็นข้าวหอมมะลิที่ไม่ได้มาตรฐานร้องเรียนได้ที่ Hotline แม่บ้าน 1569 กรมการค้าภายใน

ผู้ประกอบการค้าข้าว
ที่สนใจยื่นขออนุญาตได้ที่
กลุ่มงานข้าวและผลิตภัณฑ์
สำนักส่งเสริมการค้าสินค้าเกษตร
(อาคาร 2 ชั้น 12 ห้อง 21202)
กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์
44/100 ถ.นนทบุรี 1 ต.บางกระสอ
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2547-5502-04



คุณค่าทางอาหารของข้าวหอมมะลิ

ข้าวหอมมะลิเป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองของไทย ที่มีความหอมอร่อยโด่งดังไกลไปทั่วโลก ลักษณะพิเศษที่ทำให้ข้าวหอมมะลิไทยเหนือกว่าข้าวเจ้าชนิดอื่นๆ คือ เมื่อนำมาหุงต้มจะมีกลิ่นหอม เมล็ดสีขาว อ่อนนุ่ม รสออกหวาน กินอร่อย และเปี่ยมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้วิเคราะห์สารอาหารในข้าวหอมมะลิพบว่า ใน 100 กรัม ข้าวหอมมะลิให้พลังงาน 355 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย โปรตีน 6.1 กรัม ไขมัน 0.7 กรัม คาร์โบไฮเดรต 81.1 กรัม เส้นใย 0.8 กรัม แคลเซียม 5 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 65 มิลลิกรัม เหล็ก 0.9 มิลลิกรัม วิตามินบี1 0.12 มิลลิกรัม วิตามินบี2 0.02 มิลลิกรัม

สารอาหารในข้าวหอมมะลิประกอบด้วย

โปรตีน	ช่วยเสริมสร้างร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง รวมถึงซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
คาร์โบไฮเดรต	ช่วยให้ร่างกายสามารถนำโปรตีนมาใช้ได้อย่างเต็มที่และยังเป็นแหล่งพลังงานสำรองที่นำไปเก็บไว้ตามเนื้อเยื่อต่างๆ
ไขมัน	ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยในการดูดซึมวิตามินต่างๆ อาทิ วิตามินเอ ดี อี และเค
เส้นใย	ป้องกันโรคท้องผูก ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งในลำไส้
แคลเซียม	เสริมสร้างกระดูกและฟัน ป้องกันโรคกระดูกพรุนและเปราะในกลุ่มผู้สูงอายุ
ฟอสฟอรัส	รักษาสสมดุลของกรด-ด่างในเลือด ทำงานร่วมกับแคลเซียมในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน
วิตามินเอ	บำรุงสายตา ช่วยให้เห็นในที่มืด
วิตามินบี1	บำรุงประสาทและระบบหัวใจให้แข็งแรง ป้องกันโรคเหน็บชา
วิตามินบี2	ป้องกันโรคปากนกกระจอก บำรุงผิวหนัง ลื่น และตาให้มีสุขภาพดี



ข้าวผัดปู

น้ำมันพืช 3	ช้อนโต๊ะ	กระเทียมสับ 1	ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่หั่นเสี้ยว	1/2	หัว	
ไข่เปิดหรือไข่ไก่	2	ฟอง	
กุ้งขาวแวนนาไมแกะเปลือกไว้หาง	2	ตัว	
เนื้อปูนึ่งสุก	100	กรัม	
ข้าวสวย 2 1/2 ถ้วย	ช้อนข้าว	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1/2	ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา	
พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา	
ต้นหอมซอย	2	ต้น	
แตงกวาหั่นแว่น	1	ลูก	

tip

เคล็ดลับความอร่อย
ผัดข้าวให้ร้อนด้วยไฟข้าวสวย
ที่ยืนหรือข้าวที่ทอดก่อน
เวลาผัดต้องตรงปิ๊บไฟแรง
เมล็ดข้าวจะเป็นเกลียว
และมีกลิ่นหอมกระ-
แปงพิเศษ

1. ตั้งกระทะบนไฟกลางจนร้อน ใส่น้ำมันกับกระเทียม เจียวจนเหลืองและหอม ใส่หอมใหญ่ลงผัดจนสุกใส ต่อยไข่ใส่ ใช้ตะหลิวยีพอไข่แดงแตก ผัดพอไข่เริ่มสุก ใส่เนื้อกุ้ง ผัดพอสุก ใส่เนื้อปู (แบ่งไว้โรยหน้าเล็กน้อย) ผัดพอเข้ากันทั่ว เสร็จเป็นไฟแรง ใส่ข้าวสวย ผัดพอเข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาล ผัดอีกครั้งให้เข้ากัน ปิดไฟ

2. ตักใส่จาน โรยเนื้อปูที่เหลือ พริกไทยป่น ต้นหอม เสิร์ฟกับแตงกวา

(2 คนรับประทาน)

ข้าวผัดน้ำพริกกุ้งสด

น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกกะปิ	2	ช้อนโต๊ะ
กุ้งขาวแวนนาไมแกะเปลือกไว้หาง	4	ตัว
ข้าวสวย	2	ถ้วย
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/4	ช้อนชา
หมูหวาน	2	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นฝอย	1	ช้อนชา
ไข่แดงไข่เค็มปั่นก้อนกลมเล็กหนึ่ง	1	ฟอง
ต้นหอมซอยและใบผักชีสำหรับตกแต่ง		

tip

เคล็ดลับความอร่อย
พริกน้ำพริกที่หอมต้องต้ม
กระเทียมกับขมิ้นก่อน แล้ว
ใส่ใบพริกทอดแล้ว ใส่เครื่อง
ปรุงอื่น ๆ ลงผัดรวมทั่ว ตาม
ด้วยข้าวสวย ข้าวผัดนี้จะ
คลุกเครื่องทั่วทั้งจาน

1. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางจนร้อน ใส่น้ำพริกกะปิกับกุ้งลงผัด พอกุ้งสุกและมีกลิ่นหอม ใส่ข้าวสวย ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล ผัดพอทั่ว ใส่หมูหวาน เสร็จเป็นไฟแรง ผัดพอข้าวแห้ง ตามด้วยพริกชี้ฟ้าสีแดง ปิดไฟ

2. ตักใส่ถ้วยหรือจาน โรยไข่แดงไข่เค็ม ตกแต่งด้วยต้นหอมซอยและใบผักชี เสิร์ฟกับผักสดมีแตงกวา ต้นหอม และมะนาว

(2 คนรับประทาน)