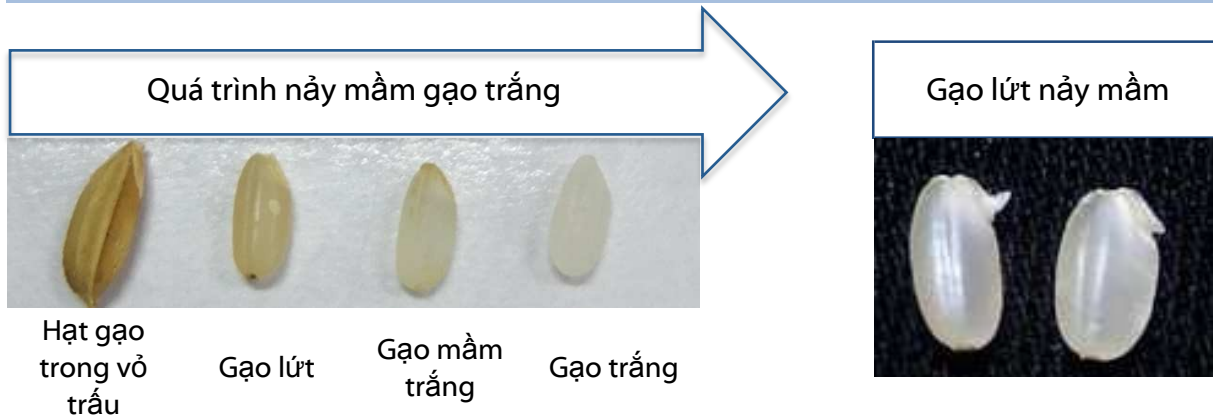


Hãy tìm hiểu thêm về gạo!!!

1. Gạo



Brown Rice (Gạo lứt): là loại gạo chỉ xay bỏ vỏ trấu, chưa được xay bỏ lớp cám gạo. Đây là loại gạo rất giàu dinh dưỡng đặc biệt là sinh tố và nguyên tố vi lượng. Tuy nhiên gạo lứt hơi cứng ngay cả sau khi nấu nên đây là loại gạo kén người dùng.

White Rice with Germ (Gạo mầm trắng): là loại gạo chỉ có phần cám của gạo lứt được xay bỏ, để lại phần mầm. Gạo mầm rất giàu dinh dưỡng với nhiều vitamin B1 và E, và đặc biệt là gạo mầm dễ ăn hơn so với gạo lứt.

Semi Polished Rice (Gạo nguyên cám): là loại gạo chỉ qua 1 quá trình sát gạo; tức là gạo chỉ mới sát bỏ phần trấu, còn giữ lại phần cám hay còn gọi là phần vỏ lụa của gạo. Lớp bột cám này chứa nhiều vi chất nhất trong hạt gạo, tuy nhiên do không thể bảo quản lâu như gạo đã được sát bỏ phần cám hay còn gọi là đánh bóng nên ở Việt Nam không phổ biến loại gạo này, mà chỉ phổ biến ở Nhật Bản.

White Rice (Gạo trắng): là loại gạo đã được xay bỏ phần cám và mầm, trải qua quá trình đánh bóng gạo làm cho hạt gạo sáng và bóng hơn. Đây là loại gạo phổ biến nhất vì rất dễ ăn, lại có thể bảo quản được lâu.

Rinse Free Rice (Gạo không cần vo): là loại gạo đã được xay bỏ phần cám còn sót lại sau quá trình sát gạo lần đầu. Gạo này về cơ bản không cần phải vo hoặc ngâm trước khi nấu. Tuy nhiên nếu muốn cơm ngon hơn thì nên vo gạo ít nhất một lần. Loại gạo này phổ biến đối với những người quan tâm đến môi trường vì có thể tiết kiệm nước hoặc ở những nơi mùa đông lạnh giá nước rất lạnh không thích hợp để nấu cơm.

Germinated Brown Rice (Gạo lứt nảy mầm): là loại gạo đặc biệt được ngâm trong nước cho nảy mầm nhằm gia tăng chất dinh dưỡng như acid amin cần thiết cho cơ thể và gamma-aminobutyric acid (GABA) gấp nhiều lần. GABA là một loại acid amin có công dụng giảm huyết áp, rất tốt cho những người bị bệnh tim mạch, người bị tiểu đường. Ngoài ra gạo GABA có công dụng tăng chức năng thận và gan và hoạt động của não bộ.

Thành phần dinh dưỡng trong gạo (100gr)

Rice	Energy (kcal)	Protein (gram)	Carbs (gr)	Fat (gram)	Fiber (gr)	Others
White Rice	360	6.61	79.34	0.58	0.2	Vit B3, B5, B6, biotin, calcium, magnesium, zinc and iodine
Brown Rice	360	7.5	76.17	2.68	3.4	Vit B1, B2, B3, B5, folic acid, vit E, calcium, magnesium, potassium, iron, zinc, copper, manganese and selenium.
Black Rice	344	11.1	68.8	2.7	3	Vit A, C, E, Iron, Calcium, anthocyanin, amino acids, minerals.
Red Rice	343	7	72.6	2.7	2.5	Vit B1, B2, B3, Calcium, Iron

2. GABA BROWN (Nồi cơm Zojirushi)

Chức năng nấu gạo lứt GABA của nồi cơm ZOJIRUSHI

Khi chức năng GABA được chọn trên menu, nồi cơm sẽ bắt đầu kích hoạt gạo lứt và sẽ tự động nấu ngay sau đó. Trong quá trình kích hoạt gạo lứt GABA, nhiệt độ trong nồi cơm sẽ được duy trì ở mức 40 độ C trong vòng 2 tiếng. Thời gian nấu thường kéo dài 3 tiếng 10 phút hoặc 3 tiếng 15 phút. Khi kích hoạt gạo lứt, GABA (gamma-aminobutyric acid), thành phần dinh dưỡng tự nhiên trong gạo lứt, sẽ tăng lên 150% so với gạo lứt không được nồi cơm điện kích hoạt. Quy trình này làm cho gạo mềm và ngon hơn.