



# กินข้าวกับดี:

## ผู้บริโภค



ข้าวอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต  
วิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญ



ข้าวกล้องมีสารต้านอนุมูลอิสระ  
กลุ่มฟีนอลิก ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้า  
ชะลอความแก่ชรา



ข้าวกล้องงอกมีสาร GABA  
ช่วยให้ผ่อนคลาย  
และลดการเกิดโรคความจำเสื่อม



## ชาวนา



ข้าวอุดมไปด้วยวิตามินอี  
ชะลอการเหี่ยวย่น



ข้าวมีไฟเบอร์สูง โดยเฉพาะข้าวกล้อง  
ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี  
ไม่มีอาการท้องผูก



ข้าวพื้นเมืองหลายพันธุ์  
มีสารต้านอนุมูลอิสระ  
และช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็ง



ชาวนาขายข้าวได้มากขึ้น  
รายได้เพิ่มขึ้น ความเป็นอยู่มีนาคง



พัฒนาการผลิตข้าวให้มีคุณภาพดี  
และตรงกับความต้องการ  
ของผู้บริโภค



ข้าวเป็นแหล่งกำเนิดวัฒนธรรม  
ประเพณี และภูมิปัญญาอันดีงาม

## ประเทศไทย



มีเงินหมุนเวียน  
ในระบบเศรษฐกิจเพิ่มขึ้น



ข้าวเป็นพืชอาหารหลักคู่กับคนไทย  
มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน



เป็นลายลักษณ์อักษรเชื่อมโยงจิตใจ  
ของคนในชาติ