



โครงการประกวดเรียงความ “เรื่องเล่าข้าวพื้นเมือง เพื่อสุขภาพ”



## เรียงความรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1

### ระดับมัธยมศึกษา

โดย นางสาวจินตนา พิมพีใจมวล

แสงแดดในยามเช้าสาดส่องไปทั่วหุบเขาที่สลบหลับซ้อน มอบความอบอุ่นแก่ต้นข้าวที่ออกรวงเป็นสีเหลืองอร่าม บนยอดภูเขาสูง อีกสายลมที่พัดพลิ้วไหวเบา ๆ ราวกับหยอกล้อกับต้นข้าว มองดูแล้วช่างตรึงใจยิ่งนัก “ไร่ข้าวของเรา”

ดิฉันเป็นกะเหรี่ยงโปร้ อาศัยอยู่ในหมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งหนึ่งในจังหวัดแม่ฮ่องสอน ครอบครัวของดิฉันและคนหมู่บ้านทุกคนต่างก็ใช้ชีวิตกันอย่างเรียบง่าย อยู่ร่วมกับธรรมชาติหาเลี้ยงชีพโดยการทำไร่หาของป่า ซึ่งผู้คนในหมู่บ้านของดิฉันแทบทุกบ้านจะต้องทำไร่เพาะปลูกข้าว เพราะสำหรับบนดอย ข้าวเป็นอาหารหลักของทุกคน การทำไร่ในหมู่บ้านของดิฉันก็จะมีลักษณะคล้ายกับการทำนา เพียงแต่ว่าเราจะทำบนภูเขาและหมุนเวียนไปทำที่อื่นทุกปี ซึ่งเรียกว่าการทำไร่หมุนเวียน การทำไร่ของเราจะอาศัยเพียงน้ำในช่วงฤดูฝนเท่านั้นจึงต้องปลูกข้าวที่มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้น และในไร่ข้าวก็จะปลูกพืชผักชนิดอื่นไว้ด้วย เช่น ผักกาด พริก พักทอง บวบ เผือก มัน ฯลฯ

พันธุ์ข้าวในหมู่บ้านของดิฉัน มีหลากหลายพันธุ์แต่ที่นิยมปลูกกันมากที่สุดในตอนนี้เป็นคือ “บีนก้ามะ” ซึ่งที่มาของข้าวชนิดนี้ไม่ค่อยมีหลักฐานปรากฏแน่ชัดเท่าใดนัก โดยลักษณะของข้าวบีนก้ามะก็จะมีกอกขนาดกลาง มีใบสีเขียวเข้มกว่าพันธุ์ข้าวชนิดอื่น เมื่อแตกรวงจะมีลวดลายขาวกับแดง ซึ่งลักษณะเด่นของข้าวชนิดนี้ที่แตกต่างจากข้าวพันธุ์อื่น ๆ ในหมู่บ้านของดิฉันก็คือ เวลาหุงแล้วนำมารับประทานจะมีรสชาติอร่อย เหนียวนุ่ม ถึงแม้จะเย็นตัวลงแล้วก็ตาม ซึ่งต่างจากข้าวไร่พันธุ์อื่นในหมู่บ้านที่เมื่อเย็นตัวลงจะแข็งทำให้ไม่ค่อยอร่อย จึงเหมาะกับคนที่รักสุขภาพแต่ไม่ชอบฝืนใจตนเอง เพราะบีนก้ามะ มีวิธีการปลูกโดยวิธีทางธรรมชาติ ปราศจากสารเคมี ทำให้มั่นใจได้ว่าจะไม่ได้รับสารเคมีแน่นอน ซึ่งอาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อนถึงจะไม่มาก แต่ถ้าเราสะสมไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้ป่วยได้อีก สิ่งหนึ่งที่ทำให้บีนก้ามะเป็นที่นิยม เพราะบีนก้ามะเป็นข้าวที่ยังไม่ขัดสี ทำให้ข้าวยังมีเยื่อหุ้มเมล็ดและจมูกข้าว ทำให้มีโปรตีนและเส้นใยมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การท้องผูกได้ นอกจากนี้ยังมีในอะซิน ที่ช่วยบำรุงประสาท ซึ่งนอกจากประโยชน์ข้างต้นแล้วยังมีการรองรับจากผลงานวิจัยว่าสามารถช่วยลดไขมันในเลือดได้ ลดความเสี่ยงด้านน้ำหนักเกิน ซึ่งปัจจุบันถือเป็นโรคยอดฮิตของคนในปัจจุบัน

ข้าวและอาหารทุกอย่างมีผลต่อสุขภาพของเรา ซึ่งดิฉันคิดว่า การที่เราจะมีสุขภาพดีต้องเริ่มจากสิ่งที่เรากิน และอาหารที่เรากินไม่จำเป็นต้องเลิศหรูมีราคาแพง อย่างเช่นข้าวที่เป็นอาหารหลักของคนในประเทศ ซึ่งเราไม่จำเป็นต้องกิน

ข้าวที่มีราคาแพง แต่ข้าวพื้นเมืองที่เรากินอยู่ทุกวันนี้ก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะฉะนั้นดิฉันในฐานะที่เป็นคนพื้นเมืองคนหนึ่งก็อยากจะฝากให้ทุกคนควรที่จะภูมิใจและอนุรักษ์พันธุ์ข้าวพื้นเมืองของเราไว้ เพราะข้าวพื้นเมืองของเราไม่ได้ด้อยไปกว่าข้าวชนิดอื่น ๆ เลย