



โครงการประกวดเรียงความ “เรื่องเล่าข้าวพื้นเมือง เพื่อสุขภาพ”



## เรียงความรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2

### ระดับมัธยมศึกษา

โดย นางสาวชนม์พศิน แก้วปราง

ข้าวพันธุ์พื้นเมือง เป็นทรัพยากรพันธุ์พืชที่เป็นมรดก ได้ถ่ายทอดกันมาหลายชั่วอายุคนจากบรรพบุรุษชาวนาประเทศไทยเป็นศูนย์กลางความหลากหลายทางพันธุกรรมของพันธุ์ข้าว ปัจจุบันได้มีการเสื่อมพันธุ์หรือสูญพันธุ์ไปเป็นจำนวนมาก การอนุรักษ์พันธุกรรมข้าวพื้นเมืองเป็นทางเลือกหนึ่งของการพัฒนาการเกษตรอย่างยั่งยืน ข้าวพื้นเมืองเป็นแหล่งของธาตุอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นสุดยอดอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการซึ่งกำลังเป็นกระแสความนิยมของผู้บริโภคในปัจจุบัน

พ่อของฉันทมีพื้นเพเป็นคนจังหวัดพัทลุง เมื่อนั้นยังเยาว์วัย พ่อได้พาฉันทและแม่เดินทางไปเยี่ยมบ้านเกิดของท่าน ฉันทยังจำได้ว่าเมื่อพ่อขับรถใกล้จะถึงบ้านเกิด พ่อได้หยุดรถที่ตีนนาแห่งหนึ่งและบอกฉันทกับแม่ว่า “นี่แหละคือตีนนาของปู่ย่าที่ทำให้พ่อได้เรียนหนังสือและมีทุกวันนี้ได้” ในยามที่มองท้องทุ่งนาอันเขียวขจี มันทำให้ฉันทเบิกบานและชุ่มฉ่ำหัวใจอย่างบอกไม่ถูก ซึ่งฉันทยังประทับใจอย่างไม่วันลืมเลือน เมื่อมาถึงบ้านปู่ย่าก็พลบค่ำพอดี ได้เวลาอาหารมื้อเย็นที่โต๊ะอาหารมือนั้นฉันทรู้สึกแปลกใจว่า ข้าวที่อยู่ในจานทำไมจึงมีสีแดงซึ่งฉันทไม่เคยเห็นและไม่เคยกินมาก่อน ย่าได้อธิบายว่า “ข้าวในจานนี้เขาเรียกว่า ข้าวพันธุ์สังข์หยด ย่ากินข้าวชนิดนี้ตั้งแต่ยังสาว ๆ แล้ว หลานกินเยอะๆ นะ มันมีประโยชน์มาก” พ่อเคยเล่าให้ฉันทฟังแล้วว่าที่บ้านปู่ย่ากินข้าวสังข์หยด แต่ตอนนั้นฉันทไม่สนใจ หลังจากนั้นทุก ๆ ปีที่พ่อพาฉันทไปเยี่ยมปู่ย่า ฉันทก็จะได้กินข้าวสังข์หยดทุกมื้อ ฉันทเริ่มสนใจในข้าวพันธุ์นี้เสียแล้วสิ จึงได้เริ่มศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับข้าวสังข์หยด พร้อมทั้งสอบถามจากปู่ย่าและคนใกล้ชิด

ข้าวพันธุ์สังข์หยดเป็นข้าวพื้นเมืองของจังหวัดพัทลุง เมล็ดข้าวมีลักษณะแตกต่างจากข้าวพันธุ์อื่น ในเมล็ดเดียวกันจะมีเชื้อหุ้มเมล็ดสีขาวปนสีแดงจาง ๆ จนถึงสีแดงเข้ม เมื่อหุงสุกเมล็ดข้าวจะนุ่มมาก มีกลิ่นหอม และหุงขึ้นหม้อแม้กระทั่งตั้งจนเย็น ข้าวก็ยังคงนุ่มอยู่ มีความคงตัวของเมล็ดข้าวสูง นอกจากความอร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการที่สูงแล้ว ยังย่อยง่าย อิ่มท้องนาน เหมาะสำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่ไม่ใช้แรงงานหนัก มีกากใยสูงกว่าข้าวพันธุ์อื่น ๆ จึงมีประโยชน์ในการชะลอความแก่ มีโปรตีน ธาตุเหล็ก และฟอสฟอรัสซึ่งมีประโยชน์ในการบำรุงโลหิต บำรุงร่างกาย ป้องกันโรคความจำเสื่อมและยังมีสารแอนติออกซิแดนท์พวก oryzanol และมี Gamma Amino Botyric Acid (GABA) ช่วยลดอัตราความเสียหายของการเป็นโรคมะเร็ง ข้าวสังข์หยดเป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองที่มีคุณค่าทางอาหารสูง จึงได้ชื่อว่า ข้าวสังข์หยด ราชนิข้าวแห่งภาคใต้ เป็นข้าว GI “สินค้าบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์” พันธุ์แรกของประเทศไทย มีชื่อเรียกว่า “ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง”

ฉันจึงไม่แปลกใจ ถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไปกี่ปี ฉันไม่เคยได้ยินข่าวเลยว่าปู่ย่าเจ๊ป้าไม่สบาย ซึ่งฉันเชื่อว่าส่วนหนึ่งเป็นเพราะท่านได้บริโภคข้าวสังข์หยดมาตลอดระยะเวลาสี่สิบกว่าปี ข้าวพื้นเมืองไม่มียาฆ่าแมลงและสารเคมี ปู่ย่าตาทวดจึงได้มีอายุยืนยาว สุขภาพแข็งแรง จากนั้นไปฉันจะพยายามกินข้าวพื้นเมืองให้บ่อยมากขึ้น ด้วยหวังว่าจะมีอายุยืนยาวไม่เจ็บไม่ไข้เป็นภาระใครตามแบบอย่างปู่ย่าตาทวดท่านบ้าง

ฉะนั้นวันนี้ถึงเวลาแล้วที่เราทุกคนจะต้องตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของข้าวพื้นเมืองให้มากกว่าความเป็นธัญพืช หรืออาหารหลักเพื่อการบริโภค การตระหนักในคุณค่าของข้าวพื้นเมือง หันมาบริโภคข้าวพื้นเมืองจะช่วยส่งเสริมชานาให้หันมาปลูกข้าวหลากหลายสายพันธุ์ ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และจะทำให้ทุกฝ่ายหันมาร่วมมือกันเพื่ออนุรักษ์พัฒนาสายพันธุ์ข้าวพื้นเมืองให้คงอยู่คู่สังคมไทยสืบไป