



โครงการประกวดเรียงความ “เรื่องเล่าข้าวพื้นเมือง เพื่อสุขภาพ”



## เรียงความรางวัลชมเชย

### ระดับมัธยมศึกษา

โดย นายณัฐ ต้องรักชาติ

ข้าวถือเป็นทรัพยากรที่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ในการกำหนดพฤติกรรมและแบบแผนวัฒนธรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะในฐานะที่เป็นพืชอาหารให้คนได้บริโภคมาช้านาน จนข้าวกลายเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดลักษณะต่าง ๆ ทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และเป็นพื้นฐานรองรับให้สิ่งเหล่านี้พัฒนาการสู่ปัจจุบัน กระบวนการในการผลิตข้าวจะแตกต่างกันไปตามแต่ละสภาพภูมิศาสตร์และวัฒนธรรม เป็นปฏิบัติการหนึ่งของมนุษย์ที่มีต่อข้าว ซึ่งแสดงให้เห็นถึงวิวัฒนาการทางพฤติกรรมของมนุษย์ในส่วนที่เกิดการแสวงหาอาหารเพื่อความอยู่รอดของชีวิต

กองโภชนาการ ได้กำหนดข้อปฏิบัติการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยขึ้น 9 ข้อ หรือที่เรียกว่า “9 ข้อ เพื่อการกินดี มีสุข” และ 1 ใน 9 ข้อนั้นได้กำหนดไว้ว่า กินข้าวเป็นอาหารหลักและสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะต้องการให้คนไทยเราได้เห็นความสำคัญของข้าว เพราะปัจจุบันคนไทยเริ่มหันไปรับประทานอาหารอื่นแทนข้าวกันมากขึ้น

ข้าวที่เรารับประทานหรือที่เห็นกันทุกวันนี้ หลายคนคงรู้ว่าเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว แต่จะมีคนที่รู้จักอย่างถ่องแท้ว่าข้าวนั้นมีพันธุ์ชื่อว่าอะไร ในประเทศไทยมีหลายพื้นที่ที่ปลูกข้าว โดยแต่ละพื้นที่สภาพภูมิอากาศแตกต่างกัน แต่ละพื้นที่มีข้าวหลากหลายสายพันธุ์ แต่ละพันธุ์มีชื่อแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง อย่างทางพื้นที่ภาคเหนือเป็นพื้นที่สูง สภาพอากาศค่อนข้างหนาวเย็น ส่วนใหญ่จะนิยมปลูกข้าวไร่

การปลูกข้าวไร่พื้นเมืองโดยทั่วไปจะพบในสภาพอาศัยน้ำฝนในพื้นที่สูงจากระดับน้ำทะเล บางแห่งเป็นพื้นที่ภูเขาสูง ส่วนใหญ่ปลูกโดยชนเผ่าต่าง ๆ เพื่อการยังชีพและประกอบพิธีกรรมทางศาสนา โดยข้าวเจ้าจะปลูกไว้เพื่อการบริโภค ส่วนข้าวเหนียวจะใช้เป็นส่วนประกอบในพิธีกรรม มีรายงานวิจัยจากสมาคมโภชนาการคลินิกแห่งเอเชียและแปซิฟิกว่า ข้าวไร่มีความหลากหลายทั้งในพันธุกรรมและสีของเยื่อหุ้ม ข้าวที่มีเยื่อหุ้มเมล็ดสีแดงและสีม่วงเข้ม มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวที่มีเยื่อหุ้มเมล็ดสีปกติ เนื่องจากพบสารอาหารอยู่ในสารสีแดง สีม่วงเข้ม ที่ทำให้เมล็ดมีสีนั้น และในเยื่อหุ้มเมล็ดและจมูกข้าวมีสารแอนโทไซยานินในกลุ่มฟลาโวนอยด์ และสารประกอบโพลีฟีนอลซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ร่างกาย ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงและช่วยลดไขมันในเลือดสูง

ข้าวไร่พันธุ์พื้นเมืองไทยมีอยู่หลายสายพันธุ์ที่ปลูกในเขตภาคเหนือตอนบน และหนึ่งในนั้น คือ ข้าวไร่พันธุ์หนอนแคบ หลายคนคงยังไม่เคยได้ยินชื่อ ข้าวไร่พันธุ์หนอนแคบเป็นข้าวเหนียว ได้จากการรวบรวมพันธุ์จากชาวบ้านตำบลห้วยโก๋น อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดน่าน ลักษณะของข้าวไร่พันธุ์หนอนแคบ มีความสูงประมาณ 150 เซนติเมตร

ลำต้นตรงสีเขียว ค่อนข้างไม่ลึ่มง่าย ทรงกอก่อนข้างแน่น แตกกอดี ใบยาว แผ่นใบสีเขียวกว้างปานกลางค่อนข้างตรง มีขนเล็กน้อย กาบใบสีเขียว ลึนใบสีขาว ระวังถี่ คอรวงยาวปานกลาง มีเมล็ดครึ่งวงปานกลาง ส่วนใหญ่ไม่มีหาง แต่เมล็ดปลายระแง้อาจจะมีหางสั้น ๆ เมล็ดข้าวเปลือกสีฟาง มีขนาดป้อม ระยะพักตัวของเมล็ดประมาณ 1 สัปดาห์ สามารถปรับตัวได้ดีในพื้นที่อากาศหนาวและบนที่สูง เพราะมีลักษณะที่ตรงกับสภาพอากาศและพื้นที่ เป็นพันธุ์ที่ไวต่อช่วงแสงอายุเบา ปลูกในระดับความสูง 900 – 1,100 เมตรจากระดับน้ำทะเล จะเก็บเกี่ยวประมาณกลางเดือนตุลาคมของทุกปี

เมื่อ 3 ปีที่ผ่านมา ได้มีการนำเอาเมล็ดข้าวไร่พันธุ์หนอนแค้นมาทดลองปลูกในพื้นที่จังหวัดลำปางโดยนายสมนึก พรหมชัย เกษตรกรบ้านต้นตอง ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จากการสอบถามพบว่าได้นำเมล็ดพันธุ์มาจากสำนักวิทยบริการการเกษตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จังหวัดน่าน นายสมนึก พรหมชัย ยังบอกอีกว่า การเจริญเติบโตของข้าวไร่พันธุ์หนอนแค้นนั้นมีลักษณะทางกายภาพและผลผลิตใกล้เคียงกันกับในพื้นที่ตำบลห้วยโก๋น อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดน่าน แต่จะสามารถเก็บเกี่ยวได้ประมาณปลายเดือนตุลาคม

นางคำ พรหมชัย มารดาของนายสมนึก พรหมชัย กล่าวว่า ตนได้นำข้าวไร่พันธุ์หนอนแค้นมาหุงเพื่อรับประทาน ซึ่งก่อนหน้านี้ นางคำ พรหมชัย มีอาการภาวะไขมันในเลือดสูง หลังจากได้รับประทาน ข้าวไร่พันธุ์หนอนแค้นมาเป็นระยะเวลาเกินกว่า 3 ปี ปรากฏว่า อาการภาวะไขมันในเลือดดีขึ้น กล่าวคือ ระดับคอเลสเตอรอล (LDL) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ระดับไขมันดี (HDL) มีมากขึ้น จากผลการตรวจวัดระดับไขมันในเลือดที่ดีขึ้นนี้ ทำให้นางคำ พรหมใจ บอกกล่าวกันในหมู่เครือญาติให้หันมาทดลองบริโภคข้าวไร่ พันธุ์หนอนแค้นเพื่อสุขภาพที่ดี

“ข้าวยังคงความสำคัญในชีวิตของคนไทยทุกคน ทั้งในเรื่องคติ ความเชื่อและวิถีชาวบ้าน” ในฐานะเยาวชนไทย อาจกล่าวได้ว่าพันธุ์กรรมข้าวพื้นเมืองไทยที่มีอยู่มากมายและจัดอยู่ในประเภทข้าว โภชนาการสูง เป็นแหล่งสำคัญของฐานพันธุ์กรรมที่นำไปใช้หรือพัฒนาให้ได้ประโยชน์สูงยิ่งขึ้น และควรค่า แก่การอนุรักษ์ไว้ไม่ให้สูญหาย ด้วยเหตุนี้ กระผมคิดว่าการอนุรักษ์ข้าวไร่พันธุ์หนอนแค้นเป็นสิ่งจำเป็นเพราะเป็นข้าวที่มีโภชนาการสูง และเมื่อหุงสุกแล้วมีกลิ่นหอม เนื้อสัมผัสกรุบ ภาชนะนุ่มเหนียว รสชาติอร่อยและสามารถนำไปทำเป็นผลิตภัณฑ์สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับข้าวและยังสร้างรายได้แก่เกษตรกรผู้ปลูกข้าวได้อีกด้วย