



โครงการประกวดเรียงความ “เรื่องเล่าข้าวพื้นเมือง เพื่อสุขภาพ”



เรียงความรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1

ระดับอุดมศึกษา

โดย นายธรรมรัตน์ ไชยมงคล

จังหวัดพะเยาเป็นแหล่งปลูกข้าวใหญ่ของภาคเหนือ มีความหลากหลายทางพันธุกรรมข้าวปลูกมากมาย รวมทั้งข้าวเก่า พืชเศรษฐกิจมากคุณค่าของจังหวัดพะเยา มีตำนานบันทึกในบทกลอนพื้นบ้าน ศิลปะการคว่ำหงส์หินว่ามีปลูกข้าวเก่าในบริเวณที่เรียกว่า ห้วยข้าวเก่า ซึ่งปัจจุบันเป็นตำบลหนึ่งของอำเภอจุนและยังพบการเพาะปลูกกระจายไปทั่วทั้งจังหวัดพะเยา เพื่อรักษาพันธุ์ข้าวของจังหวัดให้คงอยู่ต่อไป

ข้าวเก่าหรือข้าวเหนียวดำ มีถิ่นกำเนิดในแถบประเทศเอเชีย พบแพร่กระจายทั่วเอเชีย ทั้งในประเทศไทย ลาว เวียดนาม เวียดนาม อินเดียน่า และจีน ส่วนประเทศไทยข้าวเหนียวดำพบปลูกมากในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ข้าวเหนียวดำมีหลายชื่อ ภาคกลางเรียก คือ ข้าวเหนียวดำ ภาคใต้เรียก เหนียวดำ ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือเรียก ข้าวเก่า ซึ่งคำว่า ก่า มีความหมาย คือ สุกใส แก่ จัด มักใช้กับสีแดงหรือทองสีสุก เมล็ดข้าวเก่ามีลักษณะเป็นเมล็ดข้าวเหนียวดำมีลักษณะคล้ายกับเมล็ดพันธุ์ข้าวอื่นๆ แต่จะต่างจากพันธุ์ข้าวอื่นๆ ที่เปลือกเมล็ดและส่วนอื่นในเมล็ดมีสีม่วงแดงหรือสีม่วงดำ สำหรับพันธุ์ข้าวเหนียวดำหรือข้าวเก่าพะเยาของอำเภอจุนที่นิยมปลูกจะเป็นพันธุ์ข้าวเหนียวดำท้องถิ่นของจังหวัดพะเยา และเป็นข้าวเหนียวไวแสงหรือข้าวนาปี เปลือกข้าวด้านนอกมีสีออกม่วงดำ เยื่อหุ้มเมล็ดมีสีม่วงอมแดง จุดเด่นของเมล็ดค่อนข้างสั้นและป้อมกว่าข้าวเหนียวดำพันธุ์อื่น

ข้าพเจ้ามีโอกาสชิมลิ้มลองรสชาติของข้าวเก่าหรือข้าวเหนียวดำท้องถิ่นของข้าพเจ้า ตอนที่แม่ของข้าพเจ้าได้นำเมล็ดข้าวเก่ามาผสมกับข้าวเหนียวตามสัดส่วน 1 ต่อ 1 แช่น้ำพักไว้ 1 คืน เพื่อให้เมล็ดข้าวชุ่มน้ำแล้วนำขึ้นสะเด็ดน้ำใส่หวดหนึ่งในเช้าวันรุ่งขึ้น ระหว่างนี้ข้าวเหนียวที่ผสมกับข้าวเก่า ใอน้ำที่ลอยออกจากหวดข้าวได้น่ากลิ่นหอมกรุ่นของข้าวเก่ามาสัมผัสกับจมูกของข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าอยากลองชิมขึ้นมาทันที พอหนึ่งเสร็จเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ข้าวเหนียวที่ผสมกับข้าวเก่ามีสีม่วง เมล็ดสวย นำรับประทาน เมื่อเคี้ยวถูกเมล็ดข้าวเก่าจะรู้สึกว่าจะแข็งกว่าข้าวเหนียวเล็กน้อย แม่บอกกับข้าพเจ้าว่าเมล็ดข้าวเก่า ผู้คนนิยมนำไปประกอบเป็นขนมหวานมากกว่าการบริโภคโดยตรง นั่นก็เพราะว่าลักษณะเมล็ดของข้าวเก่าจะแข็งกว่า เมล็ดข้าวเหนียว ผู้คนจึงนิยมนำไปประกอบอาหารหวาน เช่น ข้าวหลาม ขนมเทียน ข้าวก๋าน้ำกะทิ ข้าวเก่าสังขยา เป็นต้น ข้าพเจ้าได้สอบถามกับคุณยายของข้าพเจ้า ปัจจุบันมีอายุ 85 ปี ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดชัยภูมิและได้ย้ายถิ่นฐานมาอาศัยอยู่ปัจจุบันที่จังหวัดพะเยา ได้เล่าข้อมูลการบริโภคข้าวเก่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ในอดีตนิยมบริโภคข้าวเก่าที่ผ่านการลิดด้วยวิธีโบราณ ใช้ครกไม้ตำข้าวเก่า จะได้ข้าวสารเก่าที่มีสีม่วงเข้มธรรมชาติ มีจมูกข้าวที่ให้สารอาหารจำเป็นต่อร่างกาย คุณยายยังบอกกับข้าพเจ้าว่า ข้าวเก่ายังเป็นสุดยอดพันธุ์ข้าวที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย สามารถรับประทานเพื่อบำรุงสายตา ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานแก่ร่างกาย อีกทั้งยังช่วยรักษาการตกเลือดหลังคลอดลูก โดยใช้ต้นข้าวเก่ามาต้มดื่มแก้อาการตกเลือดได้อีกด้วย

ข้าวกำลังถูกใช้ประกอบในพิธีแรกนาขวัญแบบล้านนาหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าแหกนาขวัญ จากคำสัมภาษณ์ของนักปราชญ์คนเฒ่าคนแก่ล้านนาในพื้นที่อำเภอจุน ได้เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ในอดีตชาวนาได้ปลูกข้าวเก่าไว้เป็นพญาข้าวที่สามารถสังเคราะห์แสงและปล่อยสารที่ช่วยป้องกันโรคและแมลงในแปลงนาข้าวพันธุ์อื่นๆ ที่ปลูกใกล้เคียง แต่ไม่ได้ปลูกข้าวเก่าเป็นพืชเศรษฐกิจ เมื่อเก็บเกี่ยวแล้วเก็บไว้เป็นข้าวประกอบพิธีกรรมในการบำบัดรักษา นำไปเป็นยารักษาโรคและทำอาหารไว้ต้อนรับแขกผู้มาเยือน

ข้าพเจ้าเคยศึกษาและร่วมสืบสาน อนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณีอันดีงามของท้องถิ่น โดยร่วมกับโรงเรียนจุนวิทยาคมและชุมชนอีกหลายหมู่บ้านในเขตอำเภอจุน คุณครูได้แจกเมล็ดพันธุ์ข้าวเก่าพะเยาซึ่งเป็นพืชประจำโรงเรียนในสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนตามโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จำนวน 5 กิโลกรัม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มในเขตพื้นที่อำเภอจุน แยกตามเขตตำบลในพื้นที่อำเภอจุน จำนวน 7 ตำบล โดยให้นักเรียนนำเมล็ดพันธุ์ข้าวเก่าพะเยาที่ได้จากคุณครูไปช่วยกันปลูกข้าวแบบอินทรีย์ปลอดสารเคมีในพื้นที่ตำบลของตนเอง โดยใช้แปลงนาข้าวของชาวนา ตั้งแต่การทำพิธีแรกนาขวัญ หว่านเมล็ดพันธุ์ ปลูกข้าว ดูแลโดยการพ่นฮอร์โมนชีวภาพซึ่งนักเรียนเป็นผู้ผลิตขึ้นเองจากพืชธรรมชาติในท้องถิ่น เมื่อถึงเวลาเก็บเกี่ยวผลผลิตก็นำไปแจกจ่ายแบ่งปันให้กับชาวบ้านในเขตพื้นที่ของตนเอง นำไปรับประทาน เก็บไว้ขยายพันธุ์และอนุรักษ์พันธุ์ไว้

ข้าพเจ้าและเพื่อนๆ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของพันธุ์ข้าวเก่าพะเยาในท้องถิ่นของตนเอง จึงได้ร่วมกันศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและต่อยอดองค์ความรู้ใหม่ โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและเทคโนโลยีสมัยใหม่มาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์และเพิ่มมูลค่าให้กับเมล็ดพันธุ์ข้าวเก่าพะเยาในท้องถิ่นของตนเอง จากการศึกษาค้นคว้า หาข้อมูลทางวิชาการ พบว่า ข้าวเก่ามีสารแกมมาโอไรซานอล ช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจและโรคของหลอดเลือด นอกจากนี้ยังพบสารสีม่วงที่เรียกว่าแอนโทไซยานิน มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และยังช่วยป้องกันผิวหนังจากรังสียูวี ช่วยลดเลือนริ้วรอยของผิวหนัง และทำให้ผิวพรรณผ่องใส จึงทำให้ข้าพเจ้าและเพื่อนๆ เกิดความสนใจและไปปรึกษาการจัดทำโครงการผลิตภัณฑ์สบู่จากข้าวเก่ากับคุณครูที่โรงเรียน และศึกษาทดลองการทำสบู่โดยใช้ข้าวเก่าที่ผ่านการบดให้ละเอียดผสมลงไปในสารตั้งต้นสบู่ เปรียบเทียบและปรับปรุงจนได้สูตรมาตรฐาน จึงได้ผลิตแจกจ่ายและนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับเด็กนักเรียน ชาวบ้านในท้องถิ่น ได้นำไปต่อยอดองค์ความรู้ ส่งเสริมรายได้ให้กับครอบครัวและส่งเสริมการใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติในท้องถิ่นของตนเอง จึงทำให้โครงการผลิตภัณฑ์สบู่จากข้าวเก่าได้เข้าร่วมแสดงผลงานและเผยแพร่ข้อมูลในสัปดาห์วันวิทยาศาสตร์ สำหรับโครงการวิทยาศาสตร์สาขาชีววิทยา ประเภทการประยุกต์ใช้พืชในท้องถิ่น

ปัจจุบันผู้คนหันมาใส่ใจกับเรื่องสุขภาพมากขึ้น ข้าวเก่าพะเยาเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่ใส่ใจสุขภาพด้วยสรรพคุณทางโภชนาการและการนำมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์ดูแลผิวกาย จึงทำให้ข้าวเก่าพะเยาทั้งผลผลิตข้าวสาร ผลิตภัณฑ์แปรรูปและผลิตภัณฑ์ดูแลผิวกาย เป็นที่นิยมเลือกซื้อเป็นของฝากและเป็นสินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดพะเยาสามารถหาซื้อได้ตามร้านค้าสหกรณ์การเกษตร กลุ่มบ้านชาวนาข้าวเก่าพะเยา หน่วยงานภาครัฐและเอกชนในจังหวัดพะเยา