



โครงการประกวดเรียงความ “เรื่องเล่าข้าวพื้นเมือง เพื่อสุขภาพ”



เรียงความรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2

ระดับอุดมศึกษา

โดย นางสาว วรรณิศา จุ้ยน้อย

“เอมไปเมื่อนิ่งหล่าวพอเหอ” ทุกครั้งที่ฉันไปเยี่ยมคุณครูที่สอนวิชาชีววิทยา ฉันจะได้ยินประโยคดังกล่าว ซึ่งหมายถึง “อืมไปอีกหนึ่งมื้อ” คุณครูของฉันจะชี้ชวนให้ฉันกินข้าวชนิดหนึ่ง ซึ่งมีสีน้ำตาลแดง ฉันใช้เวลาเคี้ยวนานขึ้นและรู้สึก ณ ตอนนั้นว่า ข้าวนี้ไม่เหมือนข้าวที่ฉันเคยกิน รสสัมผัสจากการกินข้าวสีน้ำตาลแดงในครั้งแรกนั้น ทำให้ฉันจดจำได้มีรูสึมนั้น ขณะที่เคี้ยวฉันสัมผัสได้ถึงกลิ่นหอมกรุ่น คุณค่าของข้าวชนิดนี้เป็นเช่นใด ฉันไม่ได้ให้ความสนใจ ฉันรู้เพียงว่าฉันอึดท้องนานขึ้น และเมื่อฉันกลับบ้าน ข้าวที่ครอบครัวของฉันกินคือข้าวหอมปทุมธานีที่พ่อปลูกเอง ฉันเพิ่งรู้ภายหลังจากคุณครูที่สอนวิชาสังคมศึกษาฯ ว่า ข้าวสีน้ำตาลแดงนั้นคือ “ข้าวสังข์หยด”

ข้าวสังข์หยดเป็นข้าวพื้นเมือง เป็นสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ของจังหวัดพัทลุง และเป็นข้าวที่มีคุณค่าทางอาหารสูงมาก ฉันจึงไม่แปลกใจที่คุณครูสอนวิชาชีววิทยาแนะนำให้ฉันกินข้าวชนิดนี้ เมื่อฉันไปตลาดหรือไปที่ขงงานประจำปีต่าง ๆ ฉันเห็นข้าวสังข์หยดตั้งวางขายเป็นถุง ๆ ถุงละไม่กี่กิโลกรัมและมีผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากข้าวสังข์หยดอีกหลายอย่าง เช่น ไอศกรีม คุกกี้ กาแฟ ฯลฯ ไอศกรีมเป็นผลิตภัณฑ์จากข้าวสังข์หยดที่ฉันประทับใจมากที่สุด ย้อนกลับไปในงานเปิดโลกการศึกษา สร้างปัญญาเด็กพัทลุง ฉันได้ชิมไอศกรีมข้าวสังข์หยดเป็นครั้งแรก ไอศกรีมมีสีม่วงคล้ายไอศกรีมเผือก แต่เนื้อไอศกรีมจะมีสีแดงกว่าไอศกรีมเผือกเล็กน้อย และมีเมล็ดข้าวกรุป ๆ ปนอยู่ด้วย ช่วยเพิ่มเนื้อสัมผัสของไอศกรีมได้เป็นอย่างดี ความรู้สึกของฉันขณะนั้น แม้ฉันจะรู้ว่าข้าวสังข์หยดมีคุณค่า แต่บ้านของฉันก็มีอาชีพทำนาและสีข้าวกินเอง เราจะต้องไปซื้อข้าวและปลูกข้าวพันธุ์นี้ทำไม หารู้ไม่ว่าตอนนั้นฉันได้ละทิ้งและละเลยสิ่งที่มีคุณค่าและอยู่ใกล้ตัวฉันมากที่สุด

เมื่อฉันเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย เป็นโอกาสดีที่ฉันได้เรียนวิชาวิถีชุมชน การเรียนวิชานี้มีกิจกรรมพิเศษคือ การให้นิสิตออกไปสัมผัสชุมชน ฉันได้เรียนรู้เกี่ยวกับพันธุ์ข้าวพื้นเมืองที่คนในชุมชนคอนประคู้ อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง ปลูก ได้เรียนรู้คุณประโยชน์ของข้าวพันธุ์นั้น ฉันได้ดำนา เห็นต้นข้าวเจริญเติบโต ออกรวง และสุกเหลืองอร่ามเต็มท้องทุ่ง กระทั่งได้เกี่ยวข้าว ฉันรับรู้ว่าการที่ข้าวจะมาเป็นข้าวสวยให้เรากินนั้น ชาวนาต้องผ่านความยากลำบากไต่บั้ง อาจารย์และชาวบ้านในชุมชนนำข้าวที่ทุกคนช่วยกันเก็บเกี่ยวมาสี และจัดแบ่งแจกจ่ายนิสิตในรายวิชา นี่เป็นครั้งแรกที่ฉันหุงข้าวที่ฉันปลูกเอง ขณะที่ข้าวเดือดคลุก ๆ กลิ่นหอมของข้าวก็ฟุ้งไปทั่วทั้งบ้าน และฉันได้กินข้าวข้าวสังข์หยด “ข้าวที่ฉันปลูกเอง” ด้วยความรู้สึกเปี่ยมสุข

สองปีหลังจากนั้น แม่ของฉันเริ่มมีอาการปลายประสาท มีอาการคันตามผิวหนัง ส่วนพ่อของฉันเป็นโรคเส้นเลือดในสมองตีบ โชคดีที่ไปหาหมอได้ทันเวลาทำให้พ่อสามารถใช้ชีวิตได้เกือบเป็นปกติ แต่จะมีอาการหน้ามืดและเวียนศีรษะ บ้านหมุนเป็นระยะ ๆ ฉันเห็นพ่อและแม่กินยาทุกวัน วันละหลายเม็ด ฉันคิดว่าต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่ง

ฉันจำได้ว่าคุณครูและอาจารย์ เคยพูดถึงข้าวสังข์หยด ข้าวที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ฉันหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของข้าวสังข์หยด พบว่าข้าวสังข์หยดมีกากใยอาหารสูงกว่าข้าวพันธุ์อื่น ๆ ช่วยบำรุงโลหิต บำรุงร่างกาย มีวิตามินบี 1 บี 2 ช่วยบำรุงระบบประสาท ป้องกันโรคความจำเสื่อม ฯลฯ ฉันจึงปรึกษากับพ่อแม่ว่า “เราลองเปลี่ยนมากินข้าวสังข์หยดกันไหม แม้ว่าจะไม่เปลี่ยนมากินแบบร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เราจะเปลี่ยนแบบค่อยเป็นค่อยไป ผสมข้าวสังข์หยดกับข้าวที่เราหุงอยู่เดิมและเมื่อเริ่มคุ้นชินรสชาติข้าวก็ค่อยเพิ่มสัดส่วนของข้าวสังข์หยด” พ่อกับแม่ของฉันเห็นด้วย

ณ ตอนนี้ พ่อของฉันอายุ 67 ปี แม่ของฉันอายุ 63 ปี และตัวฉันเองอายุ 24 ปี ครอบครัวของฉันซื้อข้าวสังข์หยดจากร้านวิสาหกิจชุมชน ทุกวันนี้ครอบครัวของฉันยังไม่กินข้าวสังข์หยดแบบเต็มรูปแบบ แต่สิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดคือ แม่ของฉันหายจากอาการปลายประสาทและอาการคันตามผิวหนังลดน้อยลง ส่วนพ่อของฉันมีการขับถ่ายเป็นปกติ อาการเวียนศีรษะแม้จะเกิดขึ้นบ้าง แต่ความถี่ในการแสดงอาการลดน้อยลง

“ข้าวสังข์หยด” เป็นข้าวที่ทำให้สุขภาพของคนในครอบครัวฉันดีขึ้น “ข้าวสังข์หยด” จึงเป็นข้าวที่อยู่ในใจของพวกเราตลอดมา และจะคงอยู่ในใจของพวกเราตลอดไป