



โครงการประกวดเรียงความ “เรื่องเล่าข้าวพื้นเมือง เพื่อสุขภาพ”



## เรียงความรางวัลชมเชย

### ระดับอุดมศึกษา

โดย นางสาวสุธิดา ผุดผ่อน

ข้าวพื้นเมืองเปรียบเสมือนยาวิเศษช่วยป้องกันและรักษาโรคต่างๆ เนื่องจากมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องดูแลและใส่ใจเรื่องสุขภาพเป็นสำคัญ ซึ่งข้าวพื้นเมืองประจำจังหวัดชุมพรก็คือ “ข้าวเหลืองปะทิว” ถือได้ว่าเป็นมรดกทางธรรมชาติที่เราควรอนุรักษ์และนำมาเผยแพร่ให้ประชาชนได้ทราบถึงคุณประโยชน์ต่าง ๆ ในฐานะที่ฉันเป็นชาวชุมพรจึงขอเป็นสื่อกลาง โดยการถ่ายทอดเรื่องราวเกี่ยวกับข้าวพื้นเมืองพันธุ์นี้ เพื่อจุดประกายความคิดในเรื่องการกินข้าวเพื่อสุขภาพให้เกิดขึ้นแก่คนทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ

“เราไม่จำเป็นต้องกินยาราคาแพงเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง เพราะข้าวคือยาที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์” ข้อความที่กล่าวมานี้ คือคำพูดที่ยายของฉันคอยย้ำเตือนมาตั้งแต่เล็กจนโต ในอดีตยายมีอาชีพทำนา อยู่ในหมู่บ้านหัวกรด ตำบลปากน้ำ จังหวัดชุมพร ยายเป็นคนที่สอนให้ฉันเห็นความสำคัญของข้าว และมักจะเล่าถึงวิถีชีวิตแบบเกษตรกรรมให้ฉันฟังอยู่เสมอ ยายบอกว่าพันธุ์ข้าวที่ชาวหัวกรดปลูกกันอย่างแพร่หลายคือ “พันธุ์ข้าวเหลืองปะทิว” เป็นข้าวพื้นเมืองเก่าแก่ที่มีสรรพคุณเป็นยา กินแล้วช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ยายบอกอีกว่าในระยะหลังเกษตรกรในหมู่บ้านได้เลิกทำนาอย่างถาวรเพราะประสบปัญหาด้านศัตรูพืช มีหนูจำนวนมากเข้ามากัดกินต้นข้าวจนเกิดความเสียหาย ซึ่งในสมัยนั้นยังไม่มีเทคโนโลยีหรือวิธีการที่จะแก้ไขกับปัญหาเหล่านี้ได้ กลุ่มชาวนาจึงหันมาปลูกปาล์ม น้ำมันแทน ส่งผลให้คนในหมู่บ้านไม่มีข้าวสำหรับบริโภคเหมือนเก่า ต้องซื้อข้าวที่วางขายตามร้านค้าเท่านั้น ฉันได้ฟังเรื่องราวที่ยายเล่าแล้วก็รู้สึกเสียดาย ถ้าหากชาวหัวกรดยังไม่เลิกปลูกข้าว ตอนนี้ฉันคงมีข้าวเหลืองปะทิวไว้กินเองโดยไม่ต้องซื้อ และปัจจุบัน จังหวัดชุมพรมีเกษตรกรที่ปลูกข้าวพื้นเมืองพันธุ์นี้อยู่เพียงกลุ่มเดียว เป็นชาวดาบหลวงสน อำเภอปะทิว โดยมีโรงสีข้าวของชุมชนเพื่อผลิตข้าวสารเหลืองปะทิวไว้จำหน่าย

แม้ว่าตอนนี้ หมู่บ้านของฉันจะไม่มีใครทำนาหรือปลูกข้าวเหลืองปะทิวแล้ว แต่ทุกคนในครอบครัวก็ยังคงกินข้าวพันธุ์นี้อยู่ ยายเป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพ ท่านปลูกฝังให้ฉันตระหนักรู้ถึงคุณค่าของข้าวเหลืองปะทิว เพราะข้าวพันธุ์นี้มีประโยชน์หลากหลาย กล่าวคือเป็นข้าวที่หุงสุกแล้วจะร่วนขึ้นหม้อ ไม่จับตัวเป็นก้อน กินแล้วอยู่ท้องเหมาะสำหรับทำข้าวราดแกง และจากข้อมูลทางโภชนาการพบว่าข้าวพันธุ์นี้มี “กรดแกมมาอะมิโนบิวทริก” หรือที่เรียกว่า “สารกาบา” ทำหน้าที่ช่วยรักษาภาวะสมดุลในสมอง ทำให้นอนหลับ สุขภาพจิตดี อารมณ์แจ่มใส อีกทั้งยังช่วยรักษาความดันในเลือด ส่งผลให้ร่างกายสะสมไขมันได้น้อยลง นอกจากนี้ข้าวเหลืองปะทิวประเภทข้าวกล้องยังมี “สารโนอะซิน” หรือ “วิตามินบี 3” ที่มีประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนโลหิตอีกด้วย เราจะเห็นได้ว่าสารอาหารต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ล้วนมีความจำเป็นต่อมนุษย์ทุกคน โดยเฉพาะในหมู่ผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นวัยที่มักประสบปัญหาด้านสุขภาพ มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคสูง ดังนั้นเมล็ดข้าวเหลืองปะทิวจึงเปรียบเสมือนเมล็ดยาที่มีสรรพคุณในการป้องกันหรือรักษาโรค และยังมีความพิเศษอีกอย่างหนึ่งคือมีรสชาติดี กินง่ายกว่ายาทั่วไป

ฉันเชื่อว่าการมีชาติย่อมมีชัยไปกว่าครึ่ง และจะดียิ่งขึ้นถ้าหากยานั้นเป็นอาหารที่มาจากธรรมชาติ หากินง่าย ราคาย่อมเยา ด้วยเหตุนี้ “ข้าวพื้นเมืองพันธุ์เหลืองปะทิว” จึงเป็นตัวเลือกสำหรับผู้ที่ไม่ใส่ใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพ ฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ถ้าหากประชาชนได้รู้จักและเข้าใจในคุณประโยชน์ต่าง ๆ ของข้าวพันธุ์นี้อย่างแจ่มชัดแล้ว จะทำให้เกิดแรงผลักดันในการบริโภคข้าวเหลืองปะทิวมากขึ้น ซึ่งนับว่าเป็นการช่วยสนับสนุนชาวนาในจังหวัดบ้านเกิดของฉัน และยังคงส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ประเทศไทยได้อย่างยั่งยืน