

ข้าว เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เซิงซ้อนไขมัน ชนิดไม่อิ่มตัว วิตามินบีและอีสูง และเป็นแหล่งเกลือแร่ที่สำคัญสำหรับร่างกายหลายชนิด เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียมและไอโอดีน ยังมีสารสำคัญอื่นๆ เช่น ไฟโตสเตอรอล ไฟเบอร์ ชาวจีนถือว่าข้าวเป็นอาหารชนิดเดียวที่มีคุณสมบัติหยินและหยางอย่างได้สัดส่วนสมบูรณ์ที่สุด ข้าวนอกจากเป็นอาหารหลักของคนไทยและคนเอเชียอีกหลายประเทศ ข้าวยังเป็นยาที่เกิดขึ้นมาในวิถีธรรมชาติบำบัด ที่เราเรียนรู้จากการนำสิ่งที่ใกล้ตัวมาทดลองทดสอบ ตรวจสอบ แล้วถ่ายทอดสะสมภูมิปัญญาสู่คนรุ่นหลังสืบต่อกันมา และข้าวก็เป็นตัวแทนความห่วงใย ใส่ใจ เอื้อเฟื้อของคนไทยที่มีต่อกันเสมอ เห็นได้ในคำทักทายเมื่อพบกัน จะถามเสมอว่ากินข้าวแล้วหรือยัง ซึ่งหมายความว่าถ้ายังไม่ได้อีก ก็จะจัดสำรับมาให้คลายหิว คลายร้อน ได้พักตามได้ทุกข์สุข สื่อสารถึงกันเป็นความเอื้ออาทรที่มีต่อกันที่ยังคงหลงเหลืออยู่ในสายเลือดไทย แม้ภาวะเศรษฐกิจสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปมากแล้วก็ตาม

ในความเป็นข้าว ไม่ใช่เพียงทำให้อิ่มท้อง อิ่มใจ (ที่ได้มีโอกาสเอื้อเฟื้อผู้อื่น) แต่คืออาหารและยาที่สามารถป้องกันและบำบัดความไม่สมดุลทั้งหลายที่ก่อให้เกิดโรคได้มากมาย ที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน

สถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับแผนงานฐานทรัพยากรอาหารได้วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการศักยภาพในการป้องกันและรักษาโรคพบว่า พันธุ์ข้าวพื้นบ้านหลายพันธุ์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น ข้าวสังข์หยด เป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองของจังหวัดพัทลุง มีเยื่อหุ้มเมล็ดสีขาวปนแดงจางๆ จนถึงแดงเข้มในเมล็ดเดียวกัน มีปริมาณอะไมโลส 13.8% ทำให้เมื่อหุงสุกแล้ว ลักษณะของข้าวจะนุ่มค่อนข้างเหนียวและมีกลิ่นหอม เป็นข้าวที่ย่อยง่าย

เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ และคนที่มีระบบการย่อยอาหารไม่ปกติ ข้าวชนิดนี้จะมีเส้นใยอาหาร (ไฟเบอร์) สูงกว่าข้าวพันธุ์อื่น จึงมีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย และมีปริมาณวิตามินอีสูง ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย มีโปรตีน ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็กสูง มีประโยชน์ในการบำรุงโลหิต ป้องกันโรคความจำเสื่อมมีสารต้านอนุมูลอิสระ โอโรซิโนลและกาบา (Gamma Amino Butyric Acid) ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง

ข้าวหน่วยเชื้อ และข้าวเจ้าแตก ข้าวหน่วยเชื้อเป็นข้าวพื้นเมืองของจังหวัดนครศรีธรรมราช มีวิตามินอีสูง 26.2 เท่าของข้าวกล้องทั่วไป ส่วนข้าวเจ้าแตกเป็นพันธุ์ข้าวเหนียวของภาคอีสาน เมล็ดโตและหุงขึ้นหม้อมีวิตามินอีสูง 10.3 เท่าของข้าวกล้อง

ข้าวหอมมะลิแดง มีสารอาหารสูง จากการทดสอบพบว่า การรับประทานข้าวชนิดนี้จะทำให้การเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลค่อนข้างช้าเหมาะสำหรับคนที่เบาหวานและคนทั่วไปที่ใส่ใจสุขภาพ

ข้าวเหนียวกำ มีสีม่วงที่ส่วนต่างๆ ของต้น เช่น กาบใบ แผ่นใบ กลีบดอก เปลือกและเยื่อหุ้มเมล็ด พบว่ามีปริมาณลูทีนสูงกว่าข้าวทั่วไป 25 เท่า ลูทีนจัดเป็นสารสำคัญช่วยป้องกันจอประสาทตาเสื่อม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในดวงตา ช่วยให้การรับภาพและส่งต่อไปยังสมองดีขึ้น ทำงานร่วมกับกรดไขมันดีเอชเอ ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านการมองเห็นของเด็ก

ข้าวเหนียวกำเปลือกดำ มีเบต้าแคโรทีนสูง 3.81 เท่าและมีไฟเลตสูง 15.4 เท่าของข้าวกล้อง เบต้าแคโรทีนช่วยบำรุงสายตา ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด บำรุงกระดูก ฟัน และเหงือก กระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค ส่วนไฟเลตหรือกรดโฟลิก ช่วยในการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อในการเจริญเติบโต ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ในหญิงตั้งครรภ์หาก



เกิดภาวะขาดโพเลต จะมีผลทำให้ทารกเกิดมามีอาการปากแหว่งเพดานโหว่

ข้าวช่อขิง ข้าวพื้นเมืองของจังหวัดสงขลามีธาตุเหล็กสูง

ข้าวเหนียวหอมทุ่ง เมื่อนึ่งสุกจะมีกลิ่นหอม (น่าจะหอมไปทั้งทุ่ง) เมล็ดสวย มีธาตุทองแดงสูงกว่าข้าวกล้องทั่วไป 4 - 5 เท่า

ข้าวหอมนิล เมื่อนึ่งจะนุ่มเหนียว สีม่วงดำ มีกลิ่นหอม มีโปรตีนสูงถึง 12.5% (ข้าวกล้องทั่วไปมีโปรตีนประมาณ 7 - 8%) และมีสารอาหารอื่นๆ สูงด้วยพันธุ์ข้าวไทยยังมีอีกมากมาย ที่ยังไม่มีการศึกษาโดยละเอียด แต่คุณค่าข้าวไทยไม่เคยเลือนหายไปจากสายเลือดคนไทย

ผู้เขียนได้ไปขอความรู้จากคุณยายวัย 80 ปี ผู้มากด้วยประสบการณ์ และความสามารถในการทำอาหารและรู้จักตำรับยาโบราณ พร้อมด้วยเกร็ดความรู้อีกมากมาย คุณกันมาหลายปีแล้ว เรื่องเล่าเหล่านั้นก็ยังเลือนไหลออกมาราวกับจะไม่มีวันหมดได้ทั้งความรู้และความสนุกสนานทุกครั้งที่ได้พบกัน จะขอยกตัวอย่างให้ฟังสัก 2 เรื่อง พอเป็นกระสายยาได้แก่ เรื่องข้าวปลิงกับข้าวดอกอ้อ

คุณยายเล่าว่า ถ้าจะทำขนมลอดช่องและขนมกริม (หรือขนมเม็ดข้าวไม่ใช่ขนมปลากริมไข่เต่า) จะต้องใช้ข้าวปลิง ซึ่งเป็นข้าวพื้นเมืองของนครฯ ทำจึงจะอร่อยและเป็นตัวเล็กๆ ได้ขนาดเม็ดข้าวสาร บางทีจึงเรียกขนมชนิดนี้ว่า ขนมเม็ดข้าว สมัยก่อน

การทำขนมอะไรก็ตามที่ใช้แป้งข้าวเจ้าจะต้องเอาข้าวสารชนิดนั้นๆ มาแช่น้ำทิ้งไว้ก่อน จึงจะเอามาไม่ (บด) แล้วใส่ถุงผ้าทับด้วยของหนักๆ ให้น้ำซึมออกมาจนได้แป้งที่แห้งหมาดๆ (ข้างเป็นวิถี slow food slow life ที่น่าประทับใจ และหาได้ยากในปัจจุบัน) จากนั้นเอาน้ำปูนใสมาเคล้ากับแป้งจนแป้งเหลว พอหยุดได้ ตักใส่กระชอนสี่เหลี่ยมที่เจาะรูเล็กๆ มีด้าม (ขา) 4 ขา วางไว้เหนือกระทะน้ำเดือด แล้วใช้ไม้เคาะให้แป้งที่ผสมแล้วนั้นหยดผ่านรูกระชอนลงไป ในน้ำเดือดพอสุกก็ตักขึ้น กินกับน้ำกะทิคล้ายลอดช่อง ซึ่งน้ำกะทิสมัยก่อนก็จะทำอย่างประณีต ใช้น้ำที่ลอยดอกมะลิมาคั้นกะทิจะได้น้ำกะทิที่หอมชื่นใจนานมาก ใส่เกลือเล็กน้อยเติมหางกะทิไม่ให้เห็นจนเกินไปปรุงรสหวานด้วยน้ำตาลทรายเม็ดใหญ่ เรียกว่า **น้ำตาลชวา** ซึ่งจะมีรสหวานเย็นและหอม บางทีก็จะใช้น้ำที่อบควันเทียนด้วย การอบควันเทียนมักนิยมทำกันแถบภาคกลาง

ขนมอีกอย่างที่ทำจากข้าว และมีชื่อแปลกก็คือ **ขนมหน้าดั่ง** ทำให้นึกถึงน้ำตาลหัวน้ำดั่งอันมีชื่อเสียงแต่จริง ๆ ที่มาของชื่อขนมชนิดนี้มาจากเสียงในภาษาไทยที่เรียกวัตถุดิบที่ใช้ในการทำขนมก็คือ **น้ำตาล** ซึ่งได้จากการเอาเปลือกทุเรียนมาเผาจนเป็นถ้ำ แล้วเอาถ้ำนี้ไปแช่น้ำใส่ไว้ในไหหรือเนียงหรือเท ตามแต่ละท้องถิ่นจะเรียกกัน

วิธีทำขนมก็จะเอาแป้งข้าวเจ้าที่ทับแล้วนำมาผสมกับน้ำตาลและน้ำตาลคนจนละลาย ใส่ถ้วยตะไลเล็กๆ เอาไปนึ่ง พอสุกตรงกลางขนมจะเป็นหลุมบุ๋มลงไปเหมือนลูกตา บางทีจึงเรียกว่าขนมตาบอด ซึ่งจะคล้ายขนมหน้าดอกไม้ในภาคกลาง และถ้าในส่วนผสมนั้นใส่กะทิเข้าไปด้วยก็จะกลายเป็นขนมอีกชนิดหนึ่ง มีการใส่หน้าขนมตรงหลุมกลางขนมก็จะเรียกว่า **ขนมหน้าดั่ง** (ที่ไม่ใช่ข้าวดั่งหน้าดั่ง) จะเห็นว่าคนไทยช่างคิดประดิษฐ์ประดอย ดัดแปลงแต่งเติมได้อย่างลงตัว

ส่วน **ข้าวดอกอ้อ** ซึ่งเป็นข้าวอีกสายพันธุ์หนึ่งของข้าวพื้นบ้านนครฯ เป็นชนิดเดียวที่นิยมเอาไปทำข้าวมันไทย เป็นข้าวเม็ดเล็กๆ คล้ายดอกอ้อ แต่ข้าวชนิดนี้จะสุกยากกว่าชนิดอื่น จึงต้องนึ่ง 2 ครั้ง แต่จะทำให้ได้ข้าวมันที่อร่อยกว่าข้าวชนิดอื่นเช่นกัน ซึ่งข้าวมันดอกอ้อ ยังคงทำสืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน แม้จะหาได้ยากขึ้น แต่ทราบว่ายังคงมีหลงเหลืออยู่หนึ่งเจ้าที่ตลาดหัวอิฐ จังหวัดนครศรีธรรมราช

นอกจากนี้ ยังมีพันธุ์ข้าวที่น่าสนใจทั้งชื่อและสรรพคุณ ได้แก่

- ข้าวดอกมะขาม ที่มีสีคล้ายข้าวสังข์หยดแต่ละสีจะออกแดงๆ เหลืองๆ คล้ายดอกมะขาม

- ข้าวเม็ดมะเขือเป็นข้าวเม็ดสั้นๆ

- ข้าวเข้มนเงินเข้มนทอง คล้ายข้าวหอมมะลิ แต่เม็ดเล็กกว่า ข้าวเข้มนเงิน จะอร่อยกว่า ข้าวเข้มนทองจะแข็งกว่าเล็กน้อย

- ส่วนข้าวเม็ดใหญ่ที่หุงแล้วขึ้นหม้อ (มีปริมาณมาก) เรียกว่า ข้าวคนลูกมาก

ดังนั้นในความเป็นข้าวจึงไม่เพียงเป็นอาหารบำรุงร่างกายหรือรักษาสรรพโรค ยังเป็นวัฒนธรรมและวรรณกรรม ดังชื่อที่สรรค์สร้างขึ้นสำหรับข้าวคนลูกมากที่กล่าวถึงนี้เอง (๕)

อ้างอิง

สถาบันการแพทย์แผนไทย, (2542). **ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง**, โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

ไกรภพ สาระกุล, (2552). **มหัศจรรย์ข้าวไทย**, ริงค์ก๊อต, กรุงเทพฯ

สัมภาษณ์

คุณยายเยื่อน ทองนอก 181 แพลต 8 ถนนเจริญประดิษฐ์ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี