มหัศจรรย์พันธุ์ข้าวพื้นเมืองไทย
กินข้าวเป็นยา สุขภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง

ผู้เขียน : สาวบางแค 22

ทุกวันนี้ โรคมะเร็งกำลังเป็นภัยเงียบคุกคามชีวิตผู้คนทั่วโลกอย่างรุนแรง เกือบ 8 ล้านคนต่อปี โดยกลุ่มเสี่ยงส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าในอีก 18 ปีข้างหน้า คือในปี 2573 ทั่วโลกจะมีผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งถึง 17 ล้านคน ถือว่าเป็นปัญหาที่น่าห่วงใยมาก

สำหรับประเทศไทย มะเร็งกลายเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทยติดต่อกันกว่า 10 ปีที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุข สำรวจพบคนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งถึง 58,076 คนจากสาเหตุใหญ่ คือ โรคมะเร็งตับ นอกจากนี้ มีผู้ป่วยโรคมะเร็งรอรับการรักษาในโรงพยาบาลกว่า 2 แสนคน โดยส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยอาการมะเร็งลำไส้ใหญ่

ตลอดระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมานักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่าอาหารเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็ง ทุกคนสามารถหลีกเลี่ยงโรคร้ายนี้ ได้โดยใส่ใจออกกำลังกาย รักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม และเลือกรับประทานอาหารที่มาจากพืช ผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ ก็จะช่วยให้ร่างกายสามารถต่อต้านโรคมะเร็งได้

ทั้งนี้ นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการรับประทานผักและผลไม้เพิ่ม 2 หน่วยร่วมกับการออกกำลังกายเพิ่มจะสามารถป้องกันมะเร็งได้ร้อยละ 60-70 เนื่องจากสารอาหาร และวิตามินจากพืช จะช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมเซลล์ได้ดีขึ้นรวมทั้ง ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และยังทำลายสารที่จะก่อให้เกิดมะเร็ง

ความจริงบรรพบุรุษของไทยได้สะสม “ยาวิเศษ” เป็นมรดกให้แก่ลูกหลานอยู่จำนวนมาก นั่นก็คือ พันธุ์ข้าวพื้นเมืองทั่วประเทศมากกว่า 200 สายพันธุ์ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งวิตามิน และแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมายไม่ว่าจะเป็น วิตามินบีหนึ่ง โฟเลต สังกะสี ทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามินอี วิตามินซี ที่มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งข้าวแต่ละสายพันธุ์จะให้ปริมาณคุณค่าทางอาหารมากน้อยแตกต่างกันไป

ก่อนหน้านี้ รศ.ดร.รัชนี คงคาฉุยฉาย จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาวิจัยคุณค่าทางโภชนาการของข้าวพื้นเมือง 30 สายพันธุ์ ของกลุ่มอนุรักษ์พันธุกรรมข้าวพื้นเมืองในเขตปฏิรูปที่ดิน ตำบลกำแมด อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร ภายใต้การสนับสนุนของ สำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม (สปก.)

ความมหัศจรรย์ของพันธุ์ข้าวพื้นเมืองของไทยที่ค้นพบก็ คือ ข้าวพื้นเมือง หลายพันธุ์ มีคุณสมบัติในการต่อต้านมะเร็งได้ดีเยี่ยม เช่น ข้าวเหนียวก่ำใหญ่ ข้าวเจ้ามะลิดำ ข้าวเจ้าแดง ข้าวเหนียวก่ำเปลือกขาว ข้าวเหนียวแสนสบาย ข้าวเหนียวสันปลาหลาด เนื่องจากข้าวกลุ่มนี้มี วิตามินอี (แกมมาโทโคไทรอีนอล) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งสารอนุมูลอิสระที่เข้าไปทำลายเซลล์ของร่างกาย ซึ่งกระตุ้นให้เกิด การตายของเซลล์มะเร็งชนิดต่าง ๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระจกตาเสื่อมในผู้สูงอายุ

“ข้าวหน่วยเขือ” เป็นข้าวเจ้าพันธุ์ข้าวพื้นบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราชมาบริโภคแทน เพราะข้าวหน่วยเขือ มีวิตามินอี สูงกว่าข้าวทั่วไปถึง 22 เท่า วิตามินอีจะทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ลดอาการโรคหัวใจวาย เสริมระบบภูมิคุ้มกัน บำรุงผิวให้สดใสและทำให้แผลเป็นหายเร็วขึ้น ดังนั้น ข้าวหน่วยเขืออาจกลายเป็นเครื่องสำอางบำรุงผิวชั้นยอดสำหรับสตรีทั่วโลก ได้ในอนาคต

ในทางการแพทย์ให้คำแนะนำว่า หากต้องการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรได้รับประทานอาหารที่มีวิตามินอีไม่ต่ำกว่าวันละ 10 มิลลิกรัม ดังนั้น ข้าวหน่วยเขือจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับคนไทยในยุคนี้ ที่จะบริโภคข้าวเป็นยา บำรุงสุขภาพ ข้าวชนิดนี้นอกจากมีรสชาติเหนียวนุ่ม มีวิตามินอีสูงแล้วยังมี ธาตุเหล็กช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง และช่วยสร้างเม็ดเลือด นอกจากนี้ยังมี สารกาบา ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย

สำหรับคนที่นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ควรรับประทานข้าวเหนียวก่ำใหญ่ หรือข้าวเหนียวนางหก เพราะข้าวทั้งสองชนิดนี้ มี “ เบต้าแคโรที ” ในสัดส่วนที่สูง เบต้าแคโรทีจะทำหน้าที่บำรุงสายตาและไม่เกิดโรคต้อกระจกหรือสายตาเสื่อมก่อนวัยอันควร

นอกจากนี้ ข้าวเหนียวก่ำใหญ่ ข้าวเหนียวก่ำน้อย ยังมีสารอาหารประเภท ลูทีนและซีแซนทีนในปริมาณมาก ช่วยป้องกันภาวะเสื่อมของจอตา และจอประสาทตาเสื่อมอย่างเฉียบพลันได้ รวมทั้งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ

หากใครต้องการหลีกเลี่ยงโรคเบาหวาน ขอแนะนำให้หาข้าวพื้นเมืองเช่น ข้าวเหนียวและข้าวเจ้าที่มีสี ข้าวเจ้ามะลิแดง ข้าวเหนียวแดง ข้าวเจ้ามะลิดำ ข้าวเหนียวก่ำน้อย ข้าวเหนียวก่ำเปลือกขาวไว้บริโภคในครัวเรือน เพราะข้าวกลุ่มนี้ มีดัชนีน้ำตาลปานกลางและต่ำ ทำให้ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน และยังมีสารโพลีฟินอล ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งแล้ว ลดการอักเสบในโรคต่างๆ

โฟเลต (Folic acid) เป็นโคเอนไซม์ที่ จำเป็นต่อการซ่อมแซม DNA และการลอกเลียนแบบของยีนในเซลล์ต่างๆ หากร่างกายมนุษย์ได้รับสารโฟเลตไม่เพียงพอ การเจริญเติบโตของเซลล์จะหยุดชะงัก ทำให้เกิดอาการหลงลืมในผู้สูงอายุ หากปริมาณโฟเลตในเลือดต่ำ จะทำให้ เพิ่มความเสี่ยงต่อสารก่อมะเร็งได้ง่ายเนื่องจากมีจุดบกพร่องของดีเอ็นเอ(DNA)

หากสตรีตั้งครรภ์รายใดได้รับสารโฟเลตไม่เพียงพอ จะทำให้จะส่งผลต่อการพัฒนา DNA ของลูกในครรภ์ ทำให้เกิดโรคปากแหว่ง เพดานโหว่ในทารกแรกเกิด โดยทั่วไป คนไทยควรได้รับ โฟเลต 400 ไมโครกรัมต่อวัน จึงขอแนะนำให้หันมาบริโภคข้าวพื้นเมือง ที่มีโฟเลตสูงสุดคือข้าวเจ้าเหลือง (สีน้ำตาลเข้ม)มีโฟเลตสูงถึง 116.47ไมโครกรัม/100กรัม รองลงมาคือ ข้าวเจ้ามะลิดำ ข้าวเหนียวลำตาล ข้าวเหนียวป้องแอ้ว ข้าวเหนียวสันปลาหลาด ข้าวเหนียวขาวใหญ่ และข้าวเจ้ามะลิแดง

ธาตุเหล็ก (Iron) สำคัญต่อหญิงตั้งครรภ์ เด็กก่อนวัยเรียน และวัยเรียน การขาดธาตุเหล็กจะทำให้ IQ ต่ำ สมาธิสั้น เจริญเติบโตผิดปรกติ ในผู้ใหญ่ทำให้มีสมรรถภาพการทำงานต่ำ ภาวะติดเชื้อง่าย ทำให้คลอดก่อนกำหนด น้ำหนักทารกแรกคลอดต่ำ แท้งบุตร อาจมีการเสียเลือดมากระหว่างคลอด โดยความต้องการธาตุเหล็กในเพศหญิงสูงถึง 24 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนในเพศชาย 10 มิลลิกรัมต่อวัน หากใครต้องการบริโภคข้าวที่มีธาตุเหล็กในปริมาณสูง ขอแนะนำให้เลือกซื้อ ข้าวเหนียวสันป่าตอง ข้าวเหนียวป้องแอ้ว ข้าวเหนียวปลาเข็ง ข้าวเหนียวดอหาง บริโภคในครอบครัว

ธาตุทองแดง ช่วยสร้างพลังงาน และทำงานร่วมกับสารต้านอนุมูลอิสระตัวอื่น ๆ ร่างกายใช้ธาตุทองแดงช่วยสร้างเม็ดสีเมลานิน ร่างกายคนเราต้องการธาตุทองแดงเพียงวันละ 900 ไมโครกรัมต่อวัน ซึ่งธาตุทองแดงมีมากในข้าวเหนียวก่ำใหญ่ ข้าวเหนียวป้องแอ้ว ข้าวเหนียวดอหางฮี ข้าวเหนียวเขี้ยวงู ข้าวเหนียวอิด่าง ข้าวเจ้ามะลิแดง

วิตามินบี 1 สารอาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ เป็นตัวเร่งในการเผาผลาญอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน ทำให้เกิดพลังงาน เพื่อให้ร่างกายสามารถทำงานได้ ผู้ที่ขาดวิตามินบี 1 ทำให้เกิดโรคเหน็บชา โรคอัลไซเมอร์ สำหรับพันธุ์ข้าวพื้นเมืองที่มีวิตามินบี1 จำนวนปริมาณมากเช่น ข้าวกล้องงอก ข้าวเหนียวก่ำใหญ่ ข้าวเจ้าเหลือง ข้าวเหนียวเล้าแตก ข้าวเหนียวป้องแอ้ว และข้าวเหนียวดอหางฮี

หากนักกีฬาต้องการโด๊ปร่างกายก่อนลงแข่งขัน หรือผู้ที่มีร่างกายอ่อนเพลีย ต้องการอาหารเสริมบำรุงกำลัง ควรหาข้าวเหนียวมาบริโภค โดยเฉพาะ ข้าวเหนียวป้องแอ้ว , เหนียวขาวใหญ่, เหนียวยืนกาฬสินธุ์, ข้าวมะลิดำ ฯลฯ เพราะข้าวกลุ่มนี้ เพราะเป็นอาหารที่ให้พลังงานอย่างรวดเร็ว เหมาะกับผู้ที่ใช้กำลัง ในอนาคต ข้าวกลุ่มนี้ มีศักยภาพสูงที่จะนำมาแปรรูปเป็นเครื่องดื่มบำรุงสำหรับนักกีฬา หรือผู้ป่วยที่ต้องใช้แรงงานทันที

หนุ่มสาวรายใดไม่อยากเป็นหมัน อย่าให้ร่างกายขาด ธาตุสังกะสี (Zinc) เพราะเป็นแร่ธาตุที่ทำหน้าที่สังเคราะห์กรดนิวครีอิกซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ DNA และ RNA เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมน estrogen testosterone และภูมิคุ้มกันต่างๆ ผู้ชายต้องการสังกะสีมากกว่าผู้หญิง เพราะต้องนำไปช่วยในการพัฒนาอวัยวะเพศให้เจริญเติบโตได้เป็นปกติ ช่วยสร้าง สเปิร์ม (sperm) ให้แข็งแรง ตามหลักโภชนาการ ผู้ชายควรบริโภคธาตุสังกะสี 13 มิลลิกรัมต่อวัน ผู้หญิงต้องการ 10 มิลลิกรัมต่อวัน จึงขอแนะนำให้บริโภคข้าวเหนียวก่ำใหญ่ (ข้าวกล้อง)มีปริมาณธาตุสังกะสีมากถึง 3.04 มิลลิกรัม/100 กรัม รองลงมาคือ ข้าวเหนียวแดง ข้าวหอมนิล ข้าวก่ำเปลือกขาว ข้าวนางหก ข้าวเจ้าเหลือง

ใครอยากได้สายพันธุ์ข้าวพื้นเมือง หรืออยากได้ข้าวสารไปบริโภค แนะนำให้ติดต่อ นายบุญส่ง มาตขาว ประธานกลุ่มอนุรักษ์พันธุกรรมข้าวพื้นเมือง 110 พันธุ์ และเป็นผู้นำเกษตรกรโครงการนิคมการเกษตร “เกษตรอินทรีย์” ในเขตปฏิรูปที่ดิน ต.กำแมด อ.กุดชุม จ.ยโสธร โทร. 08-1300-0165. นายดาวเรือง (พ่อลาน) พืชผล ผู้ประสานงานเครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกยโสธร โทร. 081-4700864 นายแก่นคำกล้า (ตุ๊หล่าง) พิลาน้อย โทร. 08-4642-2370 , 09-238-22858 นายอร่าม ทรงรูปสวย กลุ่มผู้ผลิตข้าวเกษตรอินทรีย์จากกลุ่มโมจาโดย จ.สุรินทร์ โทร.081-911-2607,085-810-5845