

ชีวิตจิต

ชีวิตจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

7 FARMER COMMUNITY

ต้องฟัง! กลุ่มเกษตรกรตัวจริง
สร้างศิลปะการปลูกข้าวบนผืนนา

HOME REMEDIES

แจกสูตรอาหาร
และยาจากข้าว
แก้อ่อนเพลีย
ป้องกันโลหิตจาง
ลำไส้แปรปรวน

SPECIAL INTERVIEW

อัปเดตสถานการณ์ข้าว
และชาวนาไทยกับกฐนข้าวเมืองไทย
อาจารย์เดชา ศิริภัทร

DID YOU KNOW?

ข้าวพื้นบ้านทั่วไทยป้องกันเบาหวาน
หัวใจ ความดัน และมะเร็งได้อย่างไร

ชวนซื้อป!!!
นาข้าวอินทรีย์
ปลูกมาอย่างดีเพื่อคนกิน

16 JUNE 2022

CONTENTS **ชีวจิต**



FEATURE

8 เรื่องพิเศษ 1 :

OUR LOCAL RICE COMMUNITY

รู้เรื่องข้าวกับชุมชนรักข้าวพื้นเมือง

36 เรื่องพิเศษ 2 :

ตำรับยาจากข้าว

ตัวช่วยสุขภาพแข็งแรงที่ไม่ควรมองข้าม

44 เรื่องพิเศษ 3 :

GOOD RICE, GOOD HEALTH

มหัศจรรย์ข้าวไทย โอสถรสอร่อย

ตัวช่วยสุขภาพดี

70 เรื่องพิเศษ 4 :

มหัศจรรย์ข้าวอาร์ซี

ผู้ช่วยความงามตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

16 JUNE 2022

CONTENTS **ชีวจิต**



58

DIET & EXERCISE

58 **มือสุขภาพ :**

HOME COOKING 10 สูตรเมนูอร่อย
จากข้าวหลากหลายพันธุ์

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

7 โใบสมัครสมาชิก

32 **SPECIAL REPORT 1 :**

อิมท้อง อิมสุขภาพ อิมอกอิมใจ ด้วยการกินข้าว

54 **SPECIAL REPORT 2 :**

THE JOURNEY OF RICE BREEDING

เส้นทางการพัฒนาพันธุ์ข้าว มุ่งให้ชาวนากินดีอยู่ดี

68 **SPECIAL REPORT 3 :**

HAPPINESS TO - GO & GROW

สุขพร้อมเสิร์ฟและเติบโตไปด้วยกัน

“ภาสวรรณ สังขสุพรรณ”



54



ข้าวที่เรารัก

“ข้าว” เป็นมากกว่าสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

บ.ก.คิดว่าคนไทยคิดเหมือนกัน เพราะข้าวแทรกตัวอยู่ในทุกมิติของชีวิตคนไทย แม้แต่คำถามเวลาพบหน้ากันยังถามว่า “กินข้าวหรือยัง” ที่มีความหมายมากกว่าอิ่มท้องหรือยัง แต่หมายถึงการทักทายที่นำ “ข้าว” มาเป็นสื่อแสดงถึงความใส่ใจกัน

ข้าวยังหมายถึงหมวดที่เราเรียกขานกันว่า “พระแม่โพสพ” และข้าวยังเป็นสินค้าส่งออกที่สร้างรายได้เข้าประเทศปีละกว่าแสนล้านบาท “ข้าว” จึงเป็นมากกว่าสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

ปีนี้ ด้วยเห็นคุณค่าของข้าวในทุกมิติ เราจึงคัดสรรข้อมูลเรื่อง “ข้าว” ที่จะช่วยให้ผู้อ่านอิ่มท้อง อิ่มใจในเรื่องราวของข้าว ตั้งแต่ข้าวเป็นอาหาร กินอย่างไรให้อร่อย เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย มีพันธุ์ข้าวพื้นบ้านชนิดต่างๆ มาแนะนำ และข้าวยังแปลงเป็นตำรับยา ตำรับความงาม ช่วยฟื้นฟูสุขภาพ ทำให้ผิวสวยเต่ง

ที่สำคัญเราชวนกูรูข้าวอีกหลากหลายท่าน อาทิ อาจารย์เฉชา ศิริภัทร คุณสุภา ไยเมือง และชวานาอินทรีย์ผู้ปลูกข้าวด้วยหัวใจรัก (ษ์) มาเล่าวิถีการปลูกข้าวเพื่อสุขภาพและความยั่งยืน

นอกจากความรู้อัดแน่นเรื่องข้าว ยังชี้เป้าแปลงนาอินทรีย์ให้ผู้อ่านสามารถสั่งข้าวอร่อยมาลิ้มถึงบ้านได้เลยค่ะ **หวังว่าฉบับพิเศษเรื่อง “ข้าว” นี้จะทำให้ผู้อ่านอิ่มท้องและอิ่มใจกันนะค่ะ**

Cheewajit E-Magazine
 ID: NainPann
www.facebook.com/CheewajitMagazine
 CHEEWAJITMEDIA www.goodfeedupdate.com

วาสนา พลายเล็ก
บรรณาธิการบริหาร
watsana_pl@amarin.co.th

ชิวจิต 569 นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 24 16 มิถุนายน 2565

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • ดร.สกลสิทธิ์ อิศรภักดี
บรรณาธิการที่ปรึกษา นวลจันทร์ สุทธิมิตร
ที่ปรึกษาด้านอาหาร ผกา เม็ชเชอร์

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก
Head of Brand Strategy ชวลิตา เข็มมงคล
Project Manager อุทัยรัตน์ วิเศษวิโรจน์
กองบรรณาธิการ พชรกุล อัญญา
เลขานุการกองบรรณาธิการ สนิติ สมนานวงศ์สถิตย์

Head of Digital Editor สุนิลา สมคิด
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส พิทยา อากาแดง • พรรณิมา จำปาแดง

อาร์ตไดเรกเตอร์ ศรัญญา ลิขิตจันทร์
ศิลปกรรมอาวุโส วันวิสาข์ วัฒนิน
ศิลปกรรม ชารวีรัตน์ มีสิทธิ์

หัวหน้าช่างภาพ พิรพัฒน์ วิจิตรโกวิท

Media Consultant Manager ณัฐฤกษ์กุล วงศ์วิวัฒนา
Media Consultant Specialist อารงรัฐ เกษมมงคล • ปิยาสิทธิ์ วิบูลย์นิรัน
Coordinator วราธร ธรรมานนท์

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิรพรวิณี วิเชียรสวรรค์
ศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส กัญญาภร จันทโภคัล
ศิลปกรรมโฆษณา วิภาวี มีเดช • สิริภัทร์ อิศรภัทร
โฟโต้เอ็ดดิเตอร์และฟิต อิศรพัฒน์ บรรพพงศ์
ศิลปกรรมการตลาดและอีคอมเมิร์ซ - **มีเดียอาวุโส** ประมัญญ์ ชูวงศ์เดิม
ศิลปกรรมการตลาดและอีคอมเมิร์ซ - **มีเดีย** ชวาทพร สุภาพเมือง
ผู้จัดการส่วนบริหารรายได้ กัญญาภร ชามุขบุญน้อย
เจ้าหน้าที่บริหารรายได้อาวุโส วิมลภา จันทกร • นริศธร วงศ์เม็ชเชอร์
ฝ่ายการตลาดและอีคอมเมิร์ซ พุทธิชชาต ธนเศรษฐ์

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัยญา พรหมเสถียร
อำนวยการผลิต พิณภา จิตตประสพศิลป์
แผนกพิสูจน์อักษร ปิยะช นาคสวัสดิ์ • นิภาดา พลายศรี
กองพิมพ์และอีคอมเมิร์ซ อภิวัฒน์ สุทธิรักษ์ • สุรียุภา สายโต

เจ้าของ บริษัทเอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์
ประธานกรรมการ เมตตา อุทกะพันธุ์
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ชวรินทร์ อุทกะพันธุ์ ปัญญาภิวัฒน์
กรรมการผู้จัดการใหญ่ เจริญศักดิ์ กังวาลวงศ์
กรรมการผู้จัดการ อัญญา อัญญา
กรรมการผู้จัดการสายธุรกิจดิจิทัล จุกกมลศรี สนิทานนท์

สำนักงาน
 บริษัทเอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
 378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10170
 โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4551 - 4554 โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545
 E-mail: info@amarin.co.th Homepage: <http://www.amarin.com>

แยกสีและพิมพ์ที่
 สายรุ้งจิ๋วปริ้นท์ บริษัทเอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
 376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10170
 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดจำหน่ายโดย
 บริษัทเอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางนาแวง - จังเจม
 ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนครปฐม 11130
 โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500 - 1
 Homepage: <http://www.nainin.com>
 ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889
 E-mail: member@amarin.co.th

“ชื่อสายพันธุ์นี้เป็นภาษาเขมรตามวัฒนธรรมหลักของชุมชนเราครับ แปลว่า ข้าวดอกมะขาม อาจเพราะเปลือกข้าวออกสีน้ำตาลคล้ายกลีบดอกมะขาม พอเกี่ยวข้าวแล้วมัดข้าวออกจนได้ข้าวเปลือกมาตากไว้ เราจะเห็นว่าเขามีสีน้ำตาลเข้มสวยมาก ๆ ส่วนที่มาของชื่ออีกความเชื่อหนึ่งคือมีคนเดาว่าในระยะน้ำนมข้าว ข้าวพันธุ์นี้จะมรสเปรี้ยวเหมือนดอกมะขาม แต่ผมลองชิมแล้วก็ไม่เปรี้ยวนะ

“เวลานำผกาอำปี้ลมาขาย กลุ่มเราจะสีออกมาเป็นข้าวกล้อง เพื่อให้คงคุณประโยชน์ครบ ได้ออกมาเป็นสีข้าวสวย ๆ เมล็ดหอม ๆ ยาว ๆ กว่าเมื่อเทียบกับข้าวหอมมะลิ จุดเด่นอีกข้อคือเมื่อนำมาหุงเป็นข้าวกล้อง ข้าวสวยที่ได้ก็จะนุ่มกว่าข้าวกล้องจากข้าวสายพันธุ์อื่น ๆ

“ยิ่งถ้าได้มาใหม่ ๆ เป็นข้าวต้นปี ความนุ่มเหนียวจะใกล้เคียงข้าวญี่ปุ่น แต่เมล็ดจะยาวกว่า เพราะข้าวญี่ปุ่นจะออกป้อม ๆ สั้น ๆ แต่ถ้าเป็นข้าวเก่าเก็บไว้จนเลยเดือนมีนาคม - เมษายน ข้าวจะหมดยาง ไม่นุ่มเหมือนข้าวใหม่ แต่ยังไม่นุ่มกว่าข้าวพันธุ์อื่น ๆ ที่เก็บเกี่ยวในเวลาใกล้เคียงกันแน่นอน”

พูดถึงเรื่องข้าว คุณภาควิจัยจึงอธิบายโดยเชื่อมโยงไปถึงวัฒนธรรมและกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งจังหวัดในเขตอีสานใต้ที่เป็นแหล่งผลิตข้าวอินทรีย์ที่สำคัญของประเทศไว้ว่า

“เวลาผกาอำปี้ลขายข้าว ผมมักจะเจอคำถามที่ลูกค้าคนกรุงเทพฯถามบ่อย ๆ คือ ถ้าข้าวพันธุ์นี้เป็นข้าวโบราณของสุรินทร์ ทำไมถึงเป็นข้าวเจ้า ไม่ใช่ข้าวเหนียว เพราะคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าคนอีสานกินข้าวเหนียวเป็นหลัก

“ผมขออธิบายว่าสุรินทร์ซีกที่นับตั้งแต่เขตอำเภอเมืองฯ อำเภอเขวาสินรินทร์ อำเภอปราสาท อำเภอละหานทราย อำเภอสังขละบุรี อำเภอพนมดงรัก อำเภอกาบเชิง เราเป็นชุมชนเขมร จึงกินข้าวเจ้าเป็นหลัก ใช้ข้าวเหนียวในงานวัฒนธรรมบางประเพณี บางเทศกาล แต่น้อยครับ ขณะที่ในพื้นที่อำเภอเขวาสินรินทร์ทั้งซ้ายและขวา เขาก็จะกินทั้งข้าวเจ้าและข้าวเหนียว ถ้าเป็นสุรินทร์ซีกอำเภอท่าตูม ดิทร้อยเอ็ดและยโสธร จะกินข้าวเหนียวเป็นหลักครับ”

ที่น่าสนใจคือธรรมชาติของข้าวผกาอำปี้ลมีเอกลักษณ์ที่เอื้อต่อการนำไปเพาะปลูกในสภาพอากาศที่แห้งแล้ง โดยคุณภาควิจัยได้อธิบายว่า

“ในมุมมองของชาวนาที่เป็นคนปลูกข้าวพันธุ์นี้มานาน ผมมองว่าเขาดูแลง่าย เพราะเป็นข้าวที่ต้องการความชื้นน้อย เนื่องจากมีระบบรากที่ดี ดูดน้ำเก่ง เหมาะมากกับสภาพที่ฝนไม่ตกตามฤดูกาล หนแล้งได้ดี จึงเป็นสายพันธุ์ที่เหมาะสมกับยุคโลกร้อนเช่นนี้มาก ๆ



“ถ้าผมมองในแง่การเก็บเกี่ยว ผกาอำปี้ลเป็นข้าวไวแสงที่มีอายุเก็บเกี่ยวสั้น ออกรวงต้นเดือนตุลาคม ปลายเดือนตุลาคมก็ได้เกี่ยวแล้ว ขณะที่ถ้าเป็นข้าวพันธุ์อื่น ๆ กว่าจะได้เกี่ยวก็หลังวันที่ 10 พฤศจิกายน ดังนั้นในแง่ความมั่นคงทางอาหาร ผมมองว่าข้าวพันธุ์นี้เหมาะปลูกไว้กินเอง

“จุดตัวอย่างได้จากคนรุ่นทวด ลองถามผู้เฒ่าผู้แก่ดู ทำให้รู้เหตุผลว่าเขาเลือกข้าวสายพันธุ์นี้มาปลูกเพราะมั่นใจได้ว่าถ้าปลูกไว้แล้ว ทั้งครอบครัวจะมีข้าวเก็บไว้กิน โดยสมัยโบราณช่วงเดือนกันยายน - ตุลาคมเป็นช่วงอาหารขาดแคลน ญาติตายของเราก็เลือกปลูกข้าวพันธุ์นี้ไว้ เพราะช่วงเวลาเก็บเกี่ยวข้าวสายพันธุ์นี้ตรงกับช่วงที่ขาดแคลนอาหารพอดี

“อย่างไรก็ตาม ข้าวสายพันธุ์นี้ก็มิใช่เสียครับ แม้เป็นข้าวที่มีรวงใหญ่ยาว แต่มีเมล็ดลีบเยอะ เปลือกหนา เมล็ดข้าวบาง จึงทำให้น้ำหนักข้าวหลังผ่านเครื่องสีออกมาน้อย เป็นจุดอ่อนที่ทำให้ชาวนาไม่ค่อยอยากปลูก

“ยกตัวอย่างเช่น เวลาเก็บเกี่ยวผลผลิต สมมติได้ข้าวเปลือก 38 กิโลกรัม แต่สีออกมาได้ข้าวกล้องเพียง 12 กิโลกรัม ส่วนน้ำหนักที่หายไป 26 กิโลกรัม เป็นเปลือกข้าวและข้าวสารที่หักเพราะเมล็ดลีบ

“อีกประเด็นหนึ่งคือเรื่องพื้นที่การปลูก ปัจจุบันเราขยายพื้นที่ปลูกข้าวพันธุ์นี้ได้ลำบาก เนื่องจากในพื้นที่ตำบลทอเป็นพื้นที่ผลิตข้าวพันธุ์ หรือข้าวที่ชาวนาจากที่อื่นมาซื้อไปปลูกอีกที คือพันธุ์หอมมะลิเป็นหลัก



“ทางกลุ่มมีข้าวพื้นเมืองที่ส่งเสริมให้สมาชิกปลูก เช่น ข้าวก้าน้อยหรือข้าวเหนียวดำ ข้าวหอมมะลิแดง ข้าวเจ้าเหลือง ที่ผ่านมาระนำข้าวก้าน้อยและข้าวหอมมะลิแดงมาคัดสายพันธุ์ให้หนึ่งขึ้น โดยปลูกต่อเนื่อง 3 ฤดูกาล คัดเมล็ดที่มีความสม่ำเสมอ มีลักษณะประจำสายพันธุ์ทุกเมล็ดอย่างชัดเจน

“ข้าวก้าน้อยหรือข้าวเหนียวดำ ผลผลิตใกล้เคียงกับข้าวหอมมะลิ 105 และข้าว กข6 ถ้าเอามาหนึ่งกินเป็นข้าวเหนียวก็จะได้อร่อยนุ่ม หอม คนจะชอบเอาไปทำขนมพื้นเมือง เช่น ข้าวต้มมัด ข้าวหลาม ให้สีม่วงสวย มีสารลูทีนบำรุงสายตา

“ข้าวหอมมะลิแดงเป็นข้าวผลผลิตดีใกล้เคียงกับข้าวหอมมะลิ 105 ปลูก 1 ไร่ได้ประมาณ 400-500 กิโลกรัม ปลูกเดือนพฤษภาคม เก็บเกี่ยวผลผลิตได้ช่วงกลางเดือนพฤศจิกายน ระดับน้ำตาลปานกลาง จึงมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือผู้ป่วยเบาหวาน

“ส่วนข้าวเจ้าเหลืองจะมีที่มาแตกต่างจาก 2 สายพันธุ์ที่กล่าวไป โดยข้าวสายพันธุ์นี้เกิดจากการนำข้าวหลายๆสายพันธุ์มาปลูกในแปลงเดียวกัน ต่อมาเกิดการแตกเหล่าหรือกลายพันธุ์ที่น่าสนใจ พวกเราเห็นว่าข้าวสายพันธุ์นี้น่าจะพัฒนาต่อได้ จึงนำมาปลูก 5 ฤดูกาลให้สายพันธุ์หนึ่ง

“จุดเด่นคือเมล็ดที่มีสีเหลือง มีโพเลตสูง เนื้อสัมผัสค่อนข้างเหนียวเหนียว ถ้าเอาไปแปรรูปเป็นเครื่องต้มโพเลตสูงได้น่าจะดี ทางกลุ่มเห็นว่าน่าจะทำตลาดได้ เลยลองนำมาปลูกในแปลงที่ใหญ่ขึ้น แต่ข้าวสายพันธุ์นี้ต้องพัฒนาต่อครับ เพราะยังมีผลผลิตที่ต่ำ 1 ไร่ได้ไม่ถึง 200 กิโลกรัม”

คุณดาวเรืองฝากถึงผู้บริโภคว่าอยากให้เห็นใจหันมาลองชิมข้าวพื้นเมืองดูสักครั้ง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความยั่งยืนให้กับการทำเกษตรอินทรีย์และเก็บรักษาสายพันธุ์ข้าวพื้นเมืองให้คงอยู่ในประเทศไทยต่อไป

“ด้วยความที่เป็นข้าวพื้นเมือง ความหลากหลายของขนาดเมล็ด สี กลิ่น รส และเนื้อสัมผัสจึงมีมากมาย ชาวนาอย่างเราอยากอนุรักษ์พันธุ์ข้าวเหล่านี้ไว้ให้ได้มากที่สุด

“หากพวกเราได้รับความร่วมมือและสนับสนุนจากผู้บริโภค เปิดใจทดลองชิมข้าวพื้นเมืองสายพันธุ์ต่างๆ ก็จะมีส่วนช่วยให้ชาวนาในพื้นที่ต่างๆ ได้ปลูกข้าวเหล่านี้ต่อไปโดยมีตลาดรองรับ กว่าจะได้เป็นข้าวพื้นเมืองคุณภาพดีถึงมือผู้บริโภค 1 ฤดูจึงมีความตั้งใจเต็มร้อยของพวกเราอยู่ในนั้นด้วยครับ”

**สนใจติดต่อได้ที่ วิสาหกิจชุมชน
กลุ่มอนุรักษ์และพัฒนาพันธุ์กรรมข้าวพื้นเมือง
ตำบลกำเม็ด อำเภอกุตุขุม จังหวัดยโสธร
โทร. 08-1470-0864, 08-0466-3590, 06-2121-0043**



“พอถึงปี พ.ศ. 2563 ได้พื้นที่เพิ่มเป็น 500 ไร่ และกระจายพื้นที่ปลูกไปตามอำเภอต่างๆ ได้เป็น 725 ไร่ในปี พ.ศ. 2565 แต่เรื่องผลผลิตมีทั้งได้น้อยและแทบไม่ได้เลย เพราะยังมีปัญหาเรื่องนก หนู โรค แมลงรบกวน ส่วนใหญ่ชาวนา ก็อยากเก็บไว้กินเอง ทำแล้วเหนื่อย ขอเอาไว้กินเองก่อน ทางกลุ่มจึงยังเพิ่มกำลังการผลิตได้ไม่มากนัก ชาวนาในจังหวัดอื่นๆ เห็นกลุ่มเราก็กักเข้ามาในเฟซบุ๊ก ขอซื้อพันธุ์ข้าวไปทดลองปลูก เราก็มองว่าในอนาคตเครือข่ายจะค่อยๆ เติบโตและมีผลผลิตออกสู่ผู้บริโภคที่สนใจข้าวไร่ภาคใต้ได้มากขึ้น”

มาถึงพันธุ์ข้าวพื้นเมืองที่อยากแนะนำ คุณณฐาขอเริ่มจากข้าวไร่ มี 5 สายพันธุ์ คือ ข้าวดอกพะยอม ข้าวดอกไม้ ข้าวลูกจิ้น ข้าวสังข์หยดไร่ และข้าวชอล่าเจียก

“ตอนนี้ข้าวยอดฮิตที่มีคนแจ้งพรีออร์เดอร์เข้ามาคือข้าวดอกพะยอม ดังมากที่สุดในกลุ่มข้าวไร่ มีปลูกกันมากในพื้นที่ภาคใต้ เมล็ดใหญ่ กลิ่นหอมเหมือนดอกพะยอมเลยล่ะ คนกินจะบอกว่าหอมชัดเจน เหมือนที่มีคำพูดว่าดอกพะยอมหอมไกลเวลาหุงข้าวสายพันธุ์นี้จะได้กลิ่นหอมฟุ้ง เนื้อสัมผัสจะออกนุ่ม ไม่แข็งมาก มัน หวาน ชาวนาหลายคนไม่เคยชิมเลย แต่แค่ได้ยินชื่อก็ซื้อเพราะอยากเอาไปปลูกแล้ว ข้อมูลจากกรมการข้าวระบุว่า จังหวัดสงขลามีพันธุ์ข้าวพื้นบ้าน 122 สายพันธุ์ แต่ที่เป็นข้าวไร่มีแค่ 22 สายพันธุ์ และมีเพียง 1 สายพันธุ์ที่ยังปลูกกันอยู่คือข้าวดอกพะยอม

“ต่อมาเป็นข้าวดอกไม้ สายพันธุ์ที่ปลูกในพื้นที่เราเป็นข้าวไร่ แต่ข้อมูลที่กรมการข้าวระบุถึงชื่อข้าวดอกไม้เป็นข้าวนา เราเลยคิดว่าน่าจะเป็นคนละสายพันธุ์กัน ข้าวดอกไม้ของเรามีกลิ่นหอมมากค่ะ ที่น่าสนใจคือกลิ่นตอนหุงกับกลิ่นตอนเคี้ยวข้าวจะหอมแตกต่างกัน เวลาเคี้ยวข้าวกลิ่นจะหอมฟุ้งขึ้นจมูก ไม่ใช่แค่อบอวลอยู่ในปาก ตอนหาข้อมูลเกี่ยวกับพันธุ์ข้าว ไปถามแม่เฒ่าอายุ 100 กว่าปี ท่านก็อธิบายว่าหอมเหมือนดอกไม้ แต่ไม่รู้ชื่อดอกอะไร ไม่ใช่หอมใบเตย

“ข้าวอีกสายพันธุ์ที่เราภูมิใจมากคือข้าวลูกจิ้น มีเปลือกสีขาว ตัวเมล็ดก็เป็นสีขาว มีกลิ่นหอม ที่สำคัญความหวานมากกว่าข้าวชนิดอื่น ตอนจัดงานชิมข้าว พ.ศ. 2560 เป็นข้าวที่ได้คะแนนสูงสุด รองลงมาเป็นข้าวดอกไม้ ถัดมาคือข้าวสังข์หยดไร่ อันนี้ต้องบอกเลยว่าแตกต่างจากข้าวสังข์หยดนา กลิ่นและรสชาติแตกต่างกัน รสสัมผัสก็ต่างกัน ข้าวสังข์หยดนาเวลาเคี้ยวให้รสสัมผัสเป็นข้าวเจ้า แต่ข้าวสังข์หยดไร่มีความเหนียวนุ่มกว่า ชาวนาเลยเรียกว่าข้าวกะเทย คือ ก้ำกึ่งระหว่างข้าวเจ้ากับข้าวเหนียว ทำขนมหวานก็ได้ กินกับแกงเป็นอาหารคาวก็ได้ เมล็ดสังข์หยดไร่จะมีสีแดงเข้ม ขณะที่ข้าวสังข์หยดนามีสีแดงปนขาว

“ข้าวชอล่าเจียก พวกเราไปเจอที่ตำบลพิจิตร อำเภอ นาทม่อม เมล็ดป้อมๆ ใหญ่ๆ ตอนนั้นก็แกะเมล็ดชิม ตอนที่ยังเป็นข้าวสารอยู่เลยล่ะ กลิ่นหอมฟุ้งขึ้นมาเป็นกลิ่นใบเตยชัดเจน ชาวนาที่เป็นเจ้าของข้าวสายพันธุ์นี้มีอายุ 75 ปีแล้ว เล่าให้ฟังว่าปลูกกันมาตั้งแต่รุ่นปู่ตายาย และปลูกไว้กินเอง เลยมีเมล็ดพันธุ์ข้าวชนิดนี้ติดบ้านไว้ตลอด ลักษณะเมล็ดจะแตกต่างจากข้าวหอมใบเตยที่เป็นข้าวนาคะ ของเราเมล็ดจะใหญ่กว่า”

สนใจติดต่อได้ที่ วิสาหกิจชุมชนกลุ่มเกษตรกรพื้นบ้าน ตำบลวังใหญ่ อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา โทร. 08-0137-9043



THE GREAT GREEN MISSION

ความหลากหลายทางพันธุกรรมข้าวคือทางรอด

คุณสุภา ไยเมือง

กรรมการมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน

เบื้องหลังการสนับสนุนเครือข่ายการทำงานอนุรักษ์และพัฒนาพันธุ์ข้าว อีกหนึ่งองค์การที่สำคัญของการขับเคลื่อนงานนี้ในประเทศไทยอย่างต่อเนื่องคือ มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน ซึ่งคุณสุภาอธิบายว่า

“ก่อนหน้านี้เราเคยจัดงานต่อเนื่องเป็น 10 ปี เพื่อส่งเสริมความสำคัญในการเก็บเมล็ดพันธุ์พื้นเมือง แลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์กัน และเสริมความเข้มแข็งให้ระบบเกษตรอินทรีย์ ในงานชาวนาจะได้นำผลผลิตมาขายและจัดวงเสวนา แลกเปลี่ยนความรู้กัน ส่วนใหญ่จะจัดที่ภาคอีสาน พอโควิดมาก็เปลี่ยนมาจัดแบบออนไลน์

“ในส่วนของผู้บริโภค สิ่งที่จะได้รับจากงานนี้คือการทำความรู้จักข้าวสายพันธุ์ต่างๆ ได้ลองชิมข้าวหลากหลายสายพันธุ์ เรียนรู้วัฒนธรรมเกี่ยวกับข้าวจากชาวนาผู้ปลูก บรรยายภาคในการพูดคุยที่เป็นกันเองจะส่งเสริมให้ผู้บริโภคเปิดใจเข้าหาข้าวสายพันธุ์ใหม่ๆ นอกเหนือจากสายพันธุ์ที่พบได้ทั่วไปในท้องตลาด



ข้าวบิ๊ต “อัมสุกภาพ”

“มาสู่ ‘อัมสุกภาพ’ ข้าวมีประโยชน์ที่เราจะได้อีกคือธาตุต่างๆ วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระ มาพูดเรื่องธาตุก่อน เราได้ศึกษาธาตุต่างๆ ที่รับเมื่อบริโภคข้าว โดยแบ่งเป็น 6 แกน คือ เหล็ก ทองแดง สังกะสี แมกนีเซียม แคลเซียม และโพแทสเซียม แต่ละตัวมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพ เมื่อเขียนเป็นกราฟไฮแมงมุมจะมีตัวที่น่าโด่ง เราทำแบบนี้กับข้าวหลายพันธุ์ เจอความเด่นหลายพันธุ์มาก เช่น

“ธาตุเหล็ก เราจะพบมากในข้าวหน่วยเขือ นิลสวรรค์ ป็องแ้ว มะลิดำ ซึ่งลักษณะร่วมก็คือเป็นกลุ่มข้าวเมล็ดสี หรือผมจะเรียกว่า ข้าวอัญรงค์

“ส่วนทองแดง เราพบมากในข้าวข้ามะเลียงแดง นิลสวรรค์ ที่เครือข่ายโรงเรียนชานนนครสวรรค์ได้ปรับปรุงขึ้นมา ส่วนข้าวที่มีสังกะสี สูงๆ เช่น ข้าวกำใหญ่ ข้ามะเลียงแดง หอมนิล ข้าวนางหก เป็นต้น ข้าวที่มีโพแทสเซียมก็มีหอมนิล มะลิแดง ข้ามะเลียงแดง ส่วนข้าวที่มีแคลเซียมก็มีหอมนิล ช่อราตรี ข้ามะเลียงแดง (อีกแล้ว) ข้าวที่มีแมกนีเซียมก็มีช่อราตรีและข้าวเจ้าแม่ที่โดดเด่น ในเมื่อข้าวมีแร่ธาตุต่างๆ ก็มาเลือกกินข้าวให้เหมาะกับสุขภาพแทนการกินอาหารเสริมก็ได้

“มาดูวิตามิน เราเห็นว่าข้าวหลายชนิดในกลุ่มอัญรงค์ที่มีความโดดเด่นของเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของวิตามินเอ เราพบในพวกข้าวกำ ข้าวนางหก เป็นต้น ข้าวที่พบวิตามินบี ได้แก่ ข้าวกำใหญ่ เล้าแตก ป็องแ้ว เป็นต้น มีอีกอย่างที่สำคัญคือวิตามินอี พบมากในข้าวมะลาคำ เล้าแตก นิลสวรรค์ พอเข้าไปเรียนรู้ก็พบว่าควรมีข้าวมากกว่าหนึ่งชนิด ตัดบ้านติดครัว เราน่าจะสนุกกับรสชาติของแต่ละมื้อ เพราะข้าวต่างชนิด ต่างพันธุ์ จะมีสารหรือกลืนเฉพาะตัวที่ชวนกิน เป็นสาบเสน่ห์

“นอกจากนี้ข้าวยังมีสารกลุ่มทุติยภูมิอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มฟีนอลิก ฟลาโวนอยด์ เทอร์ปีนอยด์ ที่เกี่ยวกับการแสดงออกของยีน ซึ่งแต่ละสายพันธุ์มีการแสดงออกของยีนในแต่ละกลุ่มโครงสร้างทุติยภูมิไม่เท่ากัน และเชื่อมโยงกับสารต้านอนุมูลอิสระ โดยจากการศึกษาของเราพบว่าข้าว นิลสวรรค์ ที่เป็นข้าวพันธุ์ใหม่จากนครสวรรค์นำโด่งแข่งข้าวหอมมะลิแดงทีเดียว”

ตำรับยาจากข้าว ตัวช่วยสุขภาพแข็งแรงที่ไม่ควรมองข้าม

นอกจากให้คุณค่าทางโภชนาการอัดแน่นเต็มเมล็ด ข้าวยังมีสรรพคุณทางยา ซึ่งปู่ย่าตายายเคยนำมาใช้ในวิถีชีวิตประจำวันจนเป็นเรื่องปกติ แต่ทุกวันนี้หลายๆ ตำรับหรือสูตรค่อยๆ เลือนหายไป

ปีนี้จึงอยากรวบรวมตำรับยาจากข้าวซึ่งมาในรูปแบบสูตรยาและสูตรอาหารเป็นยา ที่เชื่อว่าจะทำให้คุณผู้อ่านปลื้มปริ่มกัน





น้ำข้าวข้าว

น้ำข้าวข้าวหรือน้ำข้าวอุดมด้วย **วิตามินบี 1** ดีต่อการทำงานของระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร หัวใจ และกล้ามเนื้อ ช่วยให้เจริญอาหาร และช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย

วิตามินบี 2 ช่วยป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด อันเป็นสาเหตุให้เส้นเลือดแข็งตัว ขจัดไขมันชนิดอิ่มตัวในเส้นเลือด นอกจากนี้ยังช่วยระงับอาการตาและได้ จึงใช้เป็นส่วนประกอบในยาหยอดตา

วิตามินบี 3 ช่วยทำลายพิษหรือที่อกซินจากมลพิษ แอลกอฮอล์ และยาเสพติด รวมทั้งมีธาตุเหล็กเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง

วิธีทำน้ำข้าวข้าว

1. ล้างข้าวสารเพื่อเอาฝุ่น สิ่งสกปรก และสารเคมีออกก่อน 1 ครั้ง
2. ใช้มือนวดและขัดข้าวประมาณ 2-3 นาที แล้วจึงเติมน้ำลงไปอีกครั้ง และเทแยกเอาน้ำข้าวข้าวสีขาวขุ่นออกมา

น้ำข้าวข้าว...มหัศจรรย์แห่งภูมิปัญญา

ภญ. ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรไทย ได้เคยอธิบายเรื่อง “น้ำข้าวข้าว” ไว้ดังนี้

ผู้หญิงไทยสมัยก่อนใช้น้ำข้าวข้าวล้างหน้า เพราะเชื่อว่าจะทำให้ผิวเปล่งปลั่งเป็นนวลใย ไร้สิ่วฝ้า

แป้งข้าวเจ้าใช้กล่อมผิว ช่วยให้ผิวสวยไร้ผดผื่นคัน มีการพัฒนาสูตรยาแก้ฝ้าที่ทำได้โดยใช้ต้นไมยราบทั้งห้า 1 กำมือ ข้าวสาร 1 กำมือ และขมิ้นชันขนาดเท่านิ้วโป้ง ตำรวมกันพอแหลก แล้วนำมาพอกหน้าหรือทาก่อนนอน (ก่อนพอกต้องล้างหน้าให้สะอาด) ตื่นเช้าจึงล้างออก ถ้ามีสีเหลืองของขมิ้นติดผิวอยู่ ให้ล้างออกด้วยน้ำมะขามเปียก ทำติดต่อกันเป็นประจำจะทำให้ฝ้าจางลง

นอกจากนี้ข้าวยังช่วยรักษาสิวเสี้ยน บำรุงผิว ทำให้ผิวหน้าสดใส ซึ่งทำได้โดยการใช้ข้าวข้าวครั้งที่ 2 ล้างหน้า จะช่วยรักษาสิวเสี้ยนและทำให้ใบหน้าอ่อนเยาว์สดใสขึ้นเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นประจำ

นอกจากประโยชน์บำรุงใบหน้า คนไทยโบราณยังใช้ “น้ำข้าวข้าวสระผม” ด้วย เพราะช่วยบำรุงเส้นผมให้นุ่มลื่น ไม่เป็นรังแค และมีกลิ่นหอม สามารถใช้แทนแชมพูได้เลย หรืออาจใช้ผสมกับสมุนไพรอื่นๆ ก็ได้

สำหรับน้ำข้าวข้าวที่เก็บไว้หลายวัน หรือที่เรียกว่า “น้ำมวกส้ม” หากนำมาต้มแล้วใช้สระผม จะทำให้ผมสวยเป็นเงางามมากยิ่งขึ้น ในปัจจุบันได้มีการจดสิทธิบัตรผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับเส้นผมที่มีส่วนผสมของรำข้าว ช่วยรักษาความชุ่มชื้น รักษาทรงผมให้เป็นลอนเงางาม และพบว่า

ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการหมักของข้าวยังช่วยให้เส้นผมงอกเพิ่มขึ้นด้วย

สำหรับวิธีการใช้น้ำข้าวข้าวในการดูแลเส้นผมร่วมกับสมุนไพรอื่น ๆ สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

ยาสระผมน้ำข้าวข้าวกับไบโหมี่ (ตำรับของคุณอำนวยการเงินค่า) ให้นำน้ำข้าวข้าว ไบโหมี่ และมะขามเปียกมาคั้นเอาแต่น้ำ ใช้สระผมเป็นประจำ

ยาสระผมมะกรูดและน้ำข้าวกล้องปั่น (ตำรับของคุณสุวรรณี พงศนิรันดร์) ใช้ข้าวกล้อง 1-2 กำมือ ล้างให้สะอาดและแช่น้ำทิ้งไว้ จากนั้นใช้มะกรูด 1 ลูก ต้มให้สุก เมื่อสุกดีแล้วให้แกะเม็ดออก แล้วนำไปปั่นรวมกับข้าวกล้องและน้ำสะอาดเพิ่มอีกเท่าตัว (ถ้าไม่มีเครื่องปั่นสามารถใช้ครกตำแทนได้) ปั่นให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ แล้วนำมาหมักผมหรือใช้สระผมก็ได้

ตำรับของสาวภูไท ให้นำน้ำมวก (น้ำที่แช่ข้าวเหนียวค้างคืน) ไบโหมี่ และมะกรูดทั้งเปลือกมาสระผม แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำเป็นประจำ ผมจะเงางามขึ้น หรือนำน้ำมวกมะนาว ไบโหมี่ และรากว่านสาวหลงมาต้มแล้วทิ้งไว้ให้เย็น ใช้สระผม แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด เป็นต้น



อ้อย + นํ้ามดดอกกุหลาบมอญ สูตรเติมความงาม

หนังสือ *ลดเลือนริ้วรอยด้วยสมุนไพร* โดยกวิศรา วยสกร สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ แนะนำสูตรสมุนไพรจากอ้อย ดอกกุหลาบ และน้ำข้าวกล้อง ช่วยเพิ่มความขาวกระจ่างใสให้ผิว ดังนี้

ส่วนผสม

1. อ้อย (เปลือกสีเขียวอมเหลืองหรือสีแดงอมม่วง) ปอกเปลือกแล้วล้างให้สะอาด หั่นเป็นข้อๆ ซอยเป็นชิ้นบางๆ ปั่นให้ละเอียด 1 ถ้วย แล้วแช่เย็นรอไว้
2. นํ้ามดดอกกุหลาบมอญ ทำจากกลีบดอกกุหลาบมอญสด 1 ถ้วย โยเกิร์ตสตอร์ว์เบอร์รี่ 1 ถ้วย ไซขาว 1-2 ฟอง นํ้ามันงาบริสุทธิ์ $\frac{1}{2}$ ถ้วย นํ้าข้าวกล้องแดงดิบหรือนํ้าข้าวสีนิล $\frac{1}{2}$ ถ้วย นำมาปั่นให้เข้ากันจนเป็นนํ้านมข้นสีชมพูสวย

วิธีทำ

ปั่นอ้อยรวมกับนํ้ามดดอกกุหลาบมอญจนเป็นเนื้อครีมข้น

วิธีใช้

1. อาบนํ้าให้สะอาด ซับให้แห้งหมาด
2. ทาผลิตภัณฑ์สดจากสมุนไพรที่ได้ให้ทั่วตัว แล้วขัดนวดเบาๆ
3. ทิ้งไว้ 15-20 นาที ล้างออกให้สะอาด

คุณประโยชน์ ช่วยให้สภาพผิวเกิดความสมดุลและขาวใส



THE JOURNEY OF RICE BREEDING เส้นทางการพัฒนาพันธุ์ข้าว มุ่งให้ชาวนากินดีอยู่ดี

ถ้าเรามองข้าวเป็นเพียงอาหาร โอกาสในการเพิ่มมูลค่าของข้าวจะหยุดลงแค่นั้นแหละ แต่ถ้ามองมุมใหม่โดยมุ่งหวังให้ข้าวเป็นพืชที่ใช้ประโยชน์ได้สูงสุด ชาวนาก็จะมีโอกาสขายข้าวในราคาสูงขึ้น โดยไม่ต้องเน้นที่การขยายพื้นที่การปลูก แต่นั่นการพัฒนาและปรับปรุงพันธุ์ให้ได้สายพันธุ์ที่สร้างมูลค่าได้หลากหลาย

ปีนี้ ชีวจิตได้รับเกียรติจาก **ดร.รณชัย ช่างศรี** ผู้เชี่ยวชาญด้านพันธุกรรมข้าว กองวิจัยและพัฒนาข้าว กรมการข้าว กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มาเล่าถึงทิศทางในการพัฒนาสายพันธุ์ข้าวให้ฟังก์

10 TASTY RICE RECIPES

แจกสูตร! เมนูสุขภาพที่ใช้ข้าวเป็นวัตถุดิบหลัก

เมื่อทราบคุณประโยชน์อันหลากหลายของข้าวกันไปแล้ว รู้หรือไม่ว่าเรายังสามารถนำข้าวมาเป็นวัตถุดิบหลักในเมนูอาหารได้มากมาย แถมแต่ละเมนูก็ให้รสชาติที่แตกต่างกันได้อย่างน่าเหลือเชื่อ ชิวจิต จึงรวบรวม 10 เมนูสุขภาพจากข้าวมาให้ทุกคนได้นำไปทำตามกันค่ะ



1. ข้าวปั้นทอด

จานแรกเป็นเมนูที่ทำง่าย สามารถกินรองท้องคลายความหิวหรือกินคู่กับข้าวจานอื่น ๆ ก็อร่อยไม่น้อย โดยเราได้เปลี่ยนจากการใช้ข้าวสวยมาเป็นข้าวหอมมะลิแดงที่ให้ความหอม นุ่ม และเหนียวไม่ต่างกัน แต่ให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าข้าวที่ผ่านการขัดสี

ส่วนผสม

- ข้าวหอมมะลิแดงหุงสุก 1 ถ้วย
- เนื้อกุ้งสับละเอียด $\frac{1}{2}$ ถ้วย
- รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลก 1 ช้อนโต๊ะ
- ไข่ไก่สำหรับผสม 1 ฟอง
- ไข่ไก่ตีพอเข้ากันสำหรับชุบ 1 ฟอง
- เกล็ดขนมปัง 1 ถ้วย
- แป้งสาลีอเนกประสงค์ $\frac{1}{2}$ ถ้วย
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืชสำหรับทอด
- ผักสดตามชอบสำหรับเป็นเครื่องเคียง

วิธีทำ

1. ผสมรากผักชี กระเทียม และพริกไทยที่โขลกไว้กับข้าวหอมมะลิแดง กุ้งสับ เกลือ ซอสมะเขือเทศ และไข่ นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลมเส้นผ่านศูนย์กลาง 1 นิ้ว กดให้แบน
2. นำข้าวปั้นมาคลุกแป้งสาลี ชุบไข่และคลุกเกล็ดขนมปัง (ตามลำดับ)
3. ใส่น้ำมันลงในหม้อลึก ตั้งไฟพอร้อน ใส่ข้าวที่คลุกแล้วลงทอดให้เหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน จัดเสิร์ฟกับผักสดตามชอบ



5. ข้าวต้มกุน่า

เมนูนี้เหมาะสำหรับพ่อครัวหรือแม่ครัวมือใหม่ที่ยากทำข้าวต้มปลาง่าย ๆ ไม่ต้องใช้ความชำนาญในการเตรียมเนื้อปลา เป็นเมนูที่กินได้ทุกเพศทุกวัย รวมทั้งผู้ป่วยโรคต่างๆ และผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก

ส่วนผสม

- | | |
|--------------------------------------|------------|
| • ข้าวกล้อง | 1 ถ้วย |
| • น้ำซุปลวกหรือน้ำเปล่า | 4 ถ้วย |
| • ปลาทูน่าในน้ำเกลือ (ใช้เฉพาะเนื้อ) | 1 กระป๋อง |
| • ตั้งฉ่าย | 2 ช้อนชา |
| • ซีอิ๊วขาว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| • น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี | 1-2 ช้อนชา |
| • น้ำมันมะกอก | 2 ช้อนโต๊ะ |
| • กระเทียมสับละเอียด | 2 ช้อนโต๊ะ |
| • พริกไทยป่น | 2 ช้อนชา |
| • ต้นหอมซอย | 1-2 ต้น |
| • ใบผักชี | 1 ต้น |

วิธีทำ

1. ต้มข้าวกล้องกับน้ำซุปลวกหรือน้ำเปล่าจนสุกนุ่ม ตักใส่ถ้วยพักไว้
2. เจียวกระเทียมกับน้ำมันมะกอกจนมีกลิ่นหอม ใส่ตั้งฉ่ายและทูน่า ผัดพอเข้ากัน (อย่าผัดแรงเกินไป)
3. เปรูรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ตักใส่ถ้วยที่มีข้าวต้ม
4. โรยพริกไทย ต้นหอม และผักชี พร้อมเสิร์ฟ

มหัศจรรย์ข้าวอาร์ซี

ผู้ช่วยความงามตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

ไม่ว่าใครก็ต้องการเป็นเจ้าของความงามแบบสมตัวกันทั้งนั้น ยิ่งความงามที่มาพร้อมกับสุขภาพดีวิถีธรรมชาติ ยิ่งเป็นผลพลอยได้ที่เหมือนถูกโชคสองชั้น

วันนี้เราจะมาพูดถึงความมหัศจรรย์ของข้าว ผู้ช่วยจากธรรมชาติเพื่อความงามตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าว่า ใช้ง่าย แพ้ยาก และมีประโยชน์ต่อความสวยความงามอื่นๆอย่างไร พร้อมทั้งแนะนำสูตรการใช้ข้าวเพื่อความงามตามแบบฉบับของสาวรักสุขภาพ จะนำหิ้งแคไหน ตามไปดูกันเลยค่า

ข้าวอาร์ซีคืออะไร

ข้าวอาร์ซีที่นำมาปรุงเป็นน้ำอาร์ซีนั้น อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิตใจได้คิดค้นขึ้นมาจากสาเหตุที่ผู้ป่วยหลายรายที่อาจารย์ดูแลมีอาการปวดศีรษะหลังตื่นนอนโดยไม่ทราบสาเหตุ หลายรายไม่มีแรง ถึงแม้หลังกินอาหารกลับมีแรงเพิ่มขึ้น แต่ทำงานสักพักก็หมดแรงอีก เป็นเช่นนี้ตลอดทั้งวัน

ซึ่งอาการเหล่านี้อาจารย์สาทิสวิเคราะห์ว่าเป็นโรคอ่อนเพลียเรื้อรัง (Chronic Fatigue Syndrome) ที่มีอาการคล้ายคนเป็นโรคเบาหวาน คือ น้ำตาลในเลือดไม่คงที่ ขึ้นสูงและลดต่ำลงตลอดวัน หลังกินอาหารจะรู้สึกสดชื่นและมีแรง แต่ไม่นานก็กลับอ่อนเพลีย

ดังนั้นอาจารย์สาทิสจึงได้รวบรวมธาตุพืชไม่ขัดสี 9 ชนิด ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ กลูโคส ดีเอ็นเอ และอาร์เอ็นเอจากธรรมชาติ มาปรุงเป็นเครื่องดื่มที่ดื่มง่าย เพื่อช่วยบำบัดอาการดังกล่าว และตั้งชื่อให้ใหม่น้ำอาร์ซี ย่อมาจาก Rejuvenating Concoction โดย Rejuvenating แปลว่า กระปรี้กระเปร่า ส่วน Concoction แปลว่า เครื่องดื่มที่ปรุงขึ้นหรือยา

โดยข้าวอาร์ซีประกอบด้วยธาตุพืช 9 ชนิด แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ข้าวเชิงสุกยาก ได้แก่ ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย ลูกบัว และข้าวฟ่าง
- กลุ่มที่ 2 ข้าวเชิงปานกลาง ได้แก่ ข้าวมันญี่ปุ่น ข้าวซ้อมมือ และข้าวเหนียวกลิ้ง
- กลุ่มที่ 3 ข้าวสุกง่าย ได้แก่ ข้าวโอ๊ต

ข้าวกับวิถีความงามจากธรรมชาติ

เรื่องของข้าวหลากหลายสายพันธุ์ในเครื่องสำอางจากธรรมชาติเป็นสิ่งที่เรารู้กันดีอยู่แล้ว ซึ่งจริงๆ แล้วนวัตกรรมเรื่อง “ข้าว” กับความงามนั้นมีมายาวนานนับ 1,000 ปี

สารสกัดจากข้าว เคล็ดลับของความงามแห่งผิวพรรณ นับเป็นความชาญฉลาดของผู้คนในอดีตที่นำข้าวมาใช้ในการดูแลความงาม โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นที่ใช้น้ำข้าวบำรุงผม ให้ผมสวย แข็งแรง สุขภาพดี

นอกจากนั้นคนญี่ปุ่นยังนิยมนำน้ำข้าวประคบผิว เพราะเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายและราคาไม่แพง ซึ่งนำนมข้าวนอกจากจะช่วยทำให้ผิวขาวกระจ่างใสขึ้น บำรุงให้ผิวชุ่มชื้น ยังช่วยลดริ้วรอย ทำให้ผิวดูอ่อนกว่าวัยอีกด้วย

โดยปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เพื่อความสวยความงามจากข้าวมากมาย อย่างผลิตภัณฑ์ของไทยเรา ซึ่งวิจัยคุณสมบัติของข้าวและรำข้าวมาตลอด จนพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชต่างๆ ให้คุณผู้หญิงได้ใช้กันอยู่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเซรั่มบำรุงผิว สครับ คลีนซิงออยล์ แฮนด์ครีม ลิปปาล์ม แชมพู หรือครีมหมักผม ฯลฯ

มีการวิจัยพบว่าองค์ประกอบต่างๆ ของข้าวล้วนมีประโยชน์ต่อผิวพรรณ รำข้าวมีแร่ธาตุ วิตามินต่างๆ และกรดไขมัน โดยเฉพาะวิตามินอีและแกมมาโอโรซานอลในปริมาณสูง ซึ่งแกมมาโอโรซานอลนั้นเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ลดการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายที่ทำให้เกิดการแก่ก่อนวัย จึงทำให้ผิวดูกระจ่างใสขึ้น และที่สำคัญยังช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไทโรซิเนสซึ่งเป็นตัวเร่งการสร้างเม็ดสี เอนไซม์ที่ได้จากข้าวสามารถยับยั้งการสร้างเมลานินที่ทำให้เม็ดสีผิวในร่างกายเข้มขึ้น ช่วยยับยั้งการเกิด Lipid Peroxidation หรือปฏิกิริยาที่อนุมูลอิสระทำให้เซลล์เสื่อมลง กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ทั้งยังมีคุณสมบัติทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น เคลือบผิวไม่ให้สูญเสียความชุ่มชื้น ป้องกันการระคายเคืองของผิวหนัง ช่วยลดอาการระคายเคืองและดูดซับความมัน

11. สูตรพอกผิวลดความหมองคล้ำ

ส่วนผสม

- นมเย็น 3-4 ช้อนโต๊ะ
- แป้งข้าวเจ้า 2 ช้อนโต๊ะ
- ผงซ็อกโกแลต 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

สูตรนี้ใช้ได้ทั้งผิวหน้าและผิวกาย เริ่มจากนำส่วนผสมทั้งหมดมาผสมกันในชาม ทาลงบนใบหน้า ทิ้งไว้ 15 นาทีแล้วล้างออก สูตรนี้ช่วยปกคลุมประโลมผิวและลดความหมองคล้ำจากแดดได้เป็นอย่างดี

13. สูตรขัดผิวจากข้าว ช่วยกำจัดสิว พื้บนที่เสื่อมสภาพ

ส่วนผสม

- ข้าวสาร 50 กรัม
- น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำข้าวมาบดจนเป็นผง แล้วนำมาผสมกับน้ำมันมะพร้าว
2. หลังจากผสมจนเป็นเนื้อเดียวกันแล้ว ให้นำมาทาที่ใบหน้า
3. ปลดทิ้งไว้ 5-10 นาทีแล้วค่อยล้างออก
4. ใช้ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะเห็นถึงการเปลี่ยนแปลง

12. สูตรขัดผิวจากข้าวและข้าวโอ๊ต ทุ้ผิวพังจากสิวและแสงแดด

ส่วนผสม

- ข้าว 1 ถ้วย
- ข้าวโอ๊ต 1/2 ถ้วย
- น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่ชอบ 5 หยด

วิธีทำ

1. ล้างข้าวและข้าวโอ๊ตให้สะอาด
2. แช่ทิ้งไว้อย่างน้อย 6 ชั่วโมง
3. กรองเอาแต่น้ำข้าวและเติมน้ำมันหอมระเหยลงไป หลังจากผสมจนเข้ากันแล้วสามารถนำไปใช้ขัดผิวหน้าเบาๆ ได้เลย จะช่วยให้ผิวนุ่ม และช่วยรักษาผิวที่เสียหายจากสิวและจุดต่างดำที่เกิดจากแสงแดด
4. เก็บใส่ในบรรจุภัณฑ์ชนิดแก้วและแช่ไว้ในตู้เย็น เพื่อนำมาใช้ในครั้งต่อไป

14. สูตรพอกหน้าใส อ่อนกว่าวัย

ส่วนผสม

- ข้าวสาร 3 ช้อนโต๊ะ
- นม 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำข้าวสารไปต้มให้เดือดและกรองเอาแต่น้ำ
2. อุ่นนมและน้ำผึ้งให้พออุ่นๆ
3. ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน รอให้อุณหภูมิของส่วนผสมลดลงและมีความอุ่นพอดีกับผิวหน้า อย่าให้ร้อนเกินไป จากนั้นทาลงบนใบหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 8-10 นาทีแล้วล้างออก จะช่วยให้ผิวหน้านุ่ม กระจ่างใส ดูอ่อนกว่าวัย

