



ข้าวกล้องดอย และข้าวดอยหอมมือ



เยาวดี คุปตะพันธ์
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



บ นื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระชนมายุครบ 84 พรรษา บทความเพื่อผู้บริโภคฉบับนี้ขอ อัญเชิญพระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในการก่อตั้งโครงการหลวงว่า “เรื่องที่จะช่วยชาวเขาและโครงการชาวเขานั้น มีประโยชน์โดยตรงกับชาวเขา เพื่อที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้ชาวเขามีความเป็นอยู่ดีขึ้น สามารถที่จะเพาะปลูกสิ่งที่เป็นประโยชน์ และเป็นรายได้กับเขาเอง ที่มีโครงการนี้ จุดประสงค์อย่างหนึ่งก็คือ มนุษยธรรม หมายถึงให้ผู้ที่อยู่ในถิ่นทุรกันดารสามารถที่จะมีความรู้ และพียงตัวมีความเจริญได้ อีกอย่างหนึ่งก็เป็นเรื่องที่จะช่วยในทางที่ทุกคนเห็นว่าควรจะช่วยเพราะเป็นปัญหาใหญ่ก็คือปัญหาเรื่องยาเสพติด ถ้าสามารถช่วยชาวเขาปลูกพืชที่เป็นประโยชน์บ้าง เขาจะเลิกปลูกยาเสพติด คือฝิ่น ทำให้นโยบายการระงับการปราบปรามการสูฝิ่นและการค้าฝิ่นได้ผลดี อันนี้ก็เป็นผลอย่างหนึ่ง ผลอีกอย่างหนึ่งซึ่งสำคัญมากก็คือ ชาวเขาตามที่อยู่เป็นผู้ที่ทำการเพาะปลูก โดยวิธีที่จะทำให้บ้านเมืองของเราไปสู่หายนะได้ โดยที่ถางป่าและปลูกโดยวิธีที่ไม่ถูกต้อง ถ้าพวกเราทุกคนไปช่วยเขา ก็เท่ากับช่วยบ้านเมืองให้มีความอยู่ดีกินดี และปลอดภัยได้อีกทั่วประเทศ เพราะถ้าสามารถทำโครงการนี้ได้สำเร็จ ให้ชาวเขาอยู่เป็นหลักเป็นแหล่งสามารถที่จะมีความอยู่ดีกินดีพอสมควรและสนับสนุนนโยบายที่จะรักษาป่าไม้ รักษาดินให้เป็นประโยชน์ต่อไป ประโยชน์อันนี้จะยั่งยืนมาก”



โครงการหลวงได้เริ่มต้นขึ้นเมื่อ ปี พ.ศ.2512 เนื่องจาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงเล็งเห็นถึงปัญหาการปลูกฝิ่นของชาวเขา จึงทรงมีพระราชดำรัสว่า “ถ้าจะให้ชาวเขาเลิกปลูกฝิ่นก็ต้องหาพืชอื่นที่ขายได้ราคาดีกว่าและมีความเหมาะสมที่จะปลูกในที่สูง มาให้ชาวเขาปลูกทดแทนเป็นรายได้เสียก่อน จึงจะสามารถเลิกปลูกฝิ่นได้”

นับจนถึงปัจจุบัน โครงการหลวงมีผลผลิตต่างๆ มากมาย ประกอบด้วย ผักปลอดสารพิษ สมุนไพร ถั่วและธัญพืช ผลไม้ หน่อไม้เมืองหนาว ผลิตผลปศุสัตว์ ผลิตผลประมง ผลิตผลป่าไม้ ดอกไม้แห้ง ผลิตภัณฑ์จากผัก ไม้กระถาง และผลิตภัณฑ์แปรรูป ในชื่อการค้า โครงการหลวงและดอยคำ แต่ผลิตภัณฑ์ที่จะแนะนำให้ผู้บริโภคได้รู้จัก คือ ข้าวกล้องดอย และข้าวดอยหอมมือ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพที่น่าสนใจ

ข้าวกล้องดอยคืออะไร

ข้าวกล้องดอย คือ ข้าวที่กะเทาะเปลือก (แกลบ) ออกเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ผ่านการขัดสี เมล็ดข้าวจะมีสีขุ่น เป็นข้าวที่มีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวอยู่มาก ซึ่งเป็นส่วนที่มีคุณค่าอาหาร

และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ข้าวกล้องบางคนเรียกติดปากว่าข้าวซ้อมมือหรือข้าวแดง เนื่องจากในสมัยโบราณ ชาวบ้านใช้วิธีตำข้าวกินกันเอง จึงเรียกว่า ข้าวซ้อมมือ แต่ในปัจจุบันเกษตรกรใช้เครื่องจักรสีข้าวแทน จึงเรียกข้าวที่สีเอาเปลือกออกว่าข้าวกล้อง

ผลผลิตข้าวกล้องคือเป็นผลิตภัณฑ์ของโครงการหลวงได้มาจากการปลูกข้าวบนดอยกว่า 30 ดอย ซึ่งมีชาวเขาเผ่าต่างๆ ได้แก่ กะเหรี่ยง ม้ง มูเซอร์ ฯลฯ ชาวเขาเหล่านี้จะปลูกข้าวเพื่อบริโภคในครัวเรือนและหากมีมากพอก็จะนำมาขายให้ทางโครงการหลวง พันธุ์ข้าวที่ใช้ปลูกมีมากมาย ได้แก่ ข้าวพันธุ์เจ้าหอ่ พันธุ์ลาขอแดง พันธุ์เหล่าทุยหาและพันธุ์ปกากะถั่ว ซึ่งพันธุ์ข้าวเหล่านี้ได้มีการปลูกและเก็บรักษาสายพันธุ์จากรุ่นบรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน จึงนับว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ควรเก็บรักษาไว้เป็นอย่างดี

ข้าวเขาจะเป็นข้าวพันธุ์พิเศษต่างจากข้าวธรรมดาที่ชาวบ้านกินกัน นอกจากพันธุ์ต่างกันแล้ว วิธีปลูกก็ต่างกันด้วย ข้าวเขาจะเป็นข้าวที่ปลูกบนดอย ปลูกบนที่แห้งๆ ไม่ปลูกแบบดำน้ำ การปลูกแบบนี้ข้าวจะได้สารอาหาร โดยเฉพาะสารประเภทแร่ธาตุจากพื้นดินมากกว่าข้าวธรรมดา

ข้าวดอยซ้อมมือ คืออะไร

ข้าวดอยซ้อมมือเป็นข้าวที่ผ่านการกะเทาะเปลือกแล้วขัดสีเพียงเล็กน้อย ทำให้การหุงต้มเร็วขึ้น มีคุณค่าทางโภชนาการสูงอุดมไปด้วยสารอาหารและวิตามิน บี1 บี 2 ไนอาซิน ฟอสฟอรัส แคลเซียม ทองแดง เหล็ก โปรตีน ไขมัน (ที่ไม่มีโคเลสเตอรอล) คาร์โบไฮเดรตและเส้นใย

ลักษณะพิเศษของข้าวกล้องดอยและข้าวดอยซ้อมมือของโครงการหลวง

ลักษณะพิเศษของข้าวกล้องดอยและข้าวดอยซ้อมมือของโครงการหลวงคือ เป็นข้าวไร่ปลูกบนที่สูงของเกษตรกรไทยภูเขาส่วนใหญ่จะปลูกในสภาพพื้นที่ที่มีความสูง 700-1,200 เมตรจากระดับน้ำทะเล ซึ่งมีความแตกต่างตามความสูงและชนเผ่าของเกษตรกรผู้ปลูก พันธุ์ข้าวจึงมีความหลากหลาย มีการผสมผสานชนิดของข้าวในการปลูก เป็นภูมิปัญญาและวิธีการปลูกข้าว เพื่อให้มีข้าวสำหรับบริโภคอย่างเพียงพอตลอดทั้งปี ลดความเสี่ยงจากความเสียหายของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศบนพื้นที่สูงโดยใช้พันธุ์ข้าวที่แตกต่างกันมาผสมผสานในการปลูก ทำให้ได้ข้าว

ที่มีความหลากหลายของเมล็ดข้าว สีเมล็ดข้าวและขนาดความสั้น-ยาว ของเมล็ด ในนาข้าวที่ปลูกในพื้นที่เดียวกัน ข้าวที่ได้มีสีหลากหลายแตกต่างกัน ทั้งความเหนียวนุ่ม ร่วน ผสมอยู่ในการหุงต้ม ซึ่งเป็นเอกลักษณ์พิเศษพันธุ์ข้าวไร่ของชาวไทยบนพื้นที่สูง ข้าวกล้องดอยและข้าวดอยซ้อมมือ ของมูลนิธิโครงการหลวงมีข้าวหลากหลายสายพันธุ์ เป็นความแตกต่าง และหลากหลาย ที่มีความงดงามและจะช่วยดำรงไว้ซึ่งความหลากหลายทางพันธุกรรมพืชให้คงอยู่และสืบไปในอนาคต

ข้าวกล้องดอยและข้าวดอยซ้อมมือต่างกันอย่างไร

ทั้งข้าวกล้องดอยและข้าวดอยซ้อมมือคือ ข้าวเจ้า แต่แตกต่างกันตรงวิธีการหรือกระบวนการกะเทาะเปลือกและสีข้าวก่อนนำมารับประทาน กล่าวคือ ข้าวกล้อง (Brown rice) เป็นข้าวที่ผ่านกรรมวิธีการสีข้าวในขั้นต้นเท่านั้น คือ ผ่านข้าวเปลือกเข้าไปในเครื่องสีข้าว เปลือกข้าวจะถูกกะเทาะแตกออกและหลุดไป เมื่อแยกเปลือกข้าวออกจะได้ข้าวกล้องซึ่งมีเมล็ดข้าวยังสมบูรณ์ โดยมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวติดอยู่ ซึ่งทำให้ผิวของเมล็ดข้าวมีสีน้ำตาลอ่อน

ข้าวซ้อมมือ มีลักษณะและคุณค่าทางโภชนาการเช่นเดียวกับข้าวกล้อง บางคนเรียกว่า ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ต่างกับข้าวกล้องตรงวิธีการกะเทาะเปลือก ที่ทำโดยการตำข้าวเปลือกในครก ปัจจุบันมีทำกันน้อยลงมาก

ประโยชน์มากมายของการกินข้าวกล้อง

- ได้วิตามินบีรวมช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย แขน ขา ไม่มีแรง ปวดกล้ามเนื้อ โรคผิวหนังบางชนิด บำรุงสมองทำให้เจริญอาหาร
- ได้วิตามินบี 1 ซึ่งถ้ากินเป็นประจำช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้ ข้าวกล้องดอยมีวิตามินบี 1 มากกว่าข้าวขัดขาวถึง 371 เท่า
- ได้วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจะออก
- ได้ฟอสฟอรัส ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
- ได้แคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว
- ได้ทองแดง สร้างเม็ดโลหิต และฮีโมโกลบิน
- ได้โปรตีน ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- ได้ไขมัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ไขมันในข้าวกล้องเป็นไขมันที่ดี ไม่มีโคเลสเตอรอล



- ไตโนอะซิน ช่วยระบบผิวหนังและเส้นประสาทและป้องกันโรคเพลากรา (โรคที่เกิดจากการขาดไนอะซิน จะมีอาการท้องเสีย ประสาทไหม และโรคผิวหนัง)
- ได้คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- ได้กากอาหาร ข้าวกล้องมีกากอาหารมาก ซึ่งจะทำให้ท้องไม่ผูก และช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้อีกด้วย
- วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ในข้าวกล้องจะช่วยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้าวกล้องมีอะไรดีกว่าข้าวขาว

ข้าวกล้องมีสารอาหารต่างๆ มากมาย ซึ่งมากกว่าข้าวขาว เช่น ธาตุเหล็ก มีมากเป็น 2 เท่า ช่วยป้องกันโลหิตจาง

- ข้าวกล้องมีวิตามินบี 1 มากกว่าข้าวขาวประมาณ 4 เท่า ถ้ากินเป็นประจำ จะป้องกันโรคเหน็บชา
- วิตามินบี 2 มีมากจะป้องกันโรคปากนกกระจอก
- วิตามินบี 2 มีมากจะป้องกัน และบรรเทาอาการอ่อนเพลีย และขาไม่มีแรง อาการปวดแสบและเสียวในขา ปวดน่อง ปวดกล้ามเนื้อ ลึนแตก หรือมีแผล ริมฝีปากเจ็บหรือมีแผล โรคผิวหนังบางชนิด โรคปลายประสาทอักเสบและโรคเกี่ยวกับระบบประสาทบางชนิด
- แคลเซียม มีมากกว่า จะทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้ เป็นตะคริว
- ไขมัน มีมากกว่าให้พลังงานแก่ร่างกาย
- กากอาหาร มีมากกว่าจะช่วยป้องกันท้องผูก และมะเร็งลำไส้ใหญ่
- เกลือแร่และวิตามินต่างๆ ในข้าวกล้อง มีรวมกัน 20 กว่าชนิด มีหน้าที่ทำให้การทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ
- โปรตีน มีมากกว่าช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ
- แป้ง (คาร์โบไฮเดรต) มีน้อยกว่าข้าวขาว ช่วยลดความอ้วน ส่วนคนที่ผอมจะสมบูรณ์ขึ้น เนื่องจากได้รับสารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้น
- ประหยัดเงินทอง เพราะเจ็บป่วยน้อยกว่า ข้าวกล้องจะมีราคาถูกกว่า เพราะต้นทุนในการผลิตต่ำกว่า
- มีผลทำให้สุขภาพจิตและสติปัญญาดีขึ้น เพราะสุขภาพกายดีขึ้น

ผลเสียของการกินข้าวขาว

โรคและอาการต่างๆ ต่อไปนี้ จะลดลงมากหรือป้องกันได้ถ้ากินข้าวกล้อง เป็นประจำและกินอาหารเพียงพอและถูกหลัก

- โรคเหน็บชา เพราะขาดวิตามินบี 1 ข้าวกล้องมีวิตามินบี 1 มากกว่าข้าวขาว 385% (พบมากในประเทศที่กินข้าวขาวเป็น

อาหารหลัก)

- โรคปากนกกระจอก เพราะขาดวิตามินบี 2 ข้าวกล้องมีวิตามินบี 2 มากกว่าข้าวขาว 66% (ตามชนบทมีเด็กเป็นโรคปากนกกระจอก 60%)
- โรคโลหิตจางเพราะขาดธาตุเหล็ก เนื่องจากข้าวกล้องมีธาตุเหล็กมากกว่าข้าวขาว 2 เท่า (ประชากรไทยเป็นโรคโลหิตจาง 40%)
- โรคนี้ในกระเพาะปัสสาวะ (พบมากทางภาคเหนือและภาคอีสาน โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี) เกี่ยวเนื่องจากการขาดธาตุฟอสฟอรัสและอื่นๆ ซึ่งมีในข้าวกล้อง นอกจากนั้นฟอสฟอรัสยังช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟันอีกด้วย
- โรคท้องผูก เพราะมีกากอาหารน้อย ข้าวกล้องมีกากอาหารมากกว่า 133% (ข้าวกล้องช่วยป้องกันท้องผูกและมะเร็งลำไส้ใหญ่)
- โรคทางระบบประสาทบางชนิดและโรคปลายประสาทอักเสบ เพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งมีมากในข้าวกล้อง (วิตามินบีรวม ช่วยบำรุงสมอง ทำให้เรียนเก่งขึ้นและเจริญอาหาร)
- อารมณ์เสื่อง่ายกว่า หงุดหงิดเพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งเป็นวิตามินที่เสริมสร้างระบบประสาทของร่างกายและถ้าระบบประสาทของเราไม่ดี ทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดีนัก
- เบื่ออาหาร เพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งข้าวกล้องมีมากกว่าข้าวขาว
- โรคขาดโปรตีน ข้าวกล้องมีโปรตีน ร้อยละ 7-12 (เด็กไทยประมาณร้อยละ 40-60 เป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงาน) ข้าวกล้องมีโปรตีนมากกว่าข้าวขาว 20-30%
- โรคผิวหนังบางชนิดเนื่องจากขาดวิตามินบีบางตัว
- อ่อนเพลีย รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ปวดเมื่อยตามตัวและขา เพราะขาดวิตามินบีรวม
- โรคช้ำ เนื่องจากขาดวิตามิน บี 6 ซึ่งมีมากในข้าวกล้อง
- ข้าวขาวมีแป้ง (คาร์โบไฮเดรต) พอๆ กับข้าวกล้องแต่มีเกลือแร่และวิตามินต่างๆ น้อยกว่าข้าวกล้อง (ในข้าวกล้องจะมีวิตามินรวมกัน 20 กว่าชนิด) ที่ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์

จากประโยชน์ที่มีมากมายของข้าวกล้องคอตยและข้าวคอตย ซ่อมมือของโครงการหลวง ผู้บริโภคจึงไม่ควรละเลยในการเลือกซื้อหาผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเพื่อนำไปรับประทาน ซึ่งนอกจากท่านจะได้รับประโยชน์มากมายต่อสุขภาพแล้ว ยังช่วยส่งเสริมเกษตรกรชาวเขาให้มีรายได้ และมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นอีกด้วย



บรรณานุกรม

ข้าวกล้องวิตามิน...เพียบ [www.yourhealthyguie.com/article/an-unpolished-rice htm](http://www.yourhealthyguie.com/article/an-unpolished-rice.htm).(online 1 August. 2011)

ประโยชน์ของข้าวกล้อง www.Zybernia.wordpress.com/2009/01/14/milled-rice (online 1 August 2011)

ข้าวกล้อง...อาหารที่ไม่ควรมองข้าม www.horapa.com/contcnt.php.Cotegory=News&no=826.(onliue 1 August 2011)

ข้าวกล้อง...ยอดฮิต www.samonpri.com/modules.php?name=News&file=articles&sid=124.(online 1 August 2011)

มูลนิธิโครงการหลวง 2554. ข้าวกล้องดอยและข้าวดอยหอมมือ.www.royalprojectthailand.com/product/catalog/category/prod.detail.asp?scudpdid=200000.(online 1 August 2011)

สุรัตน์ นักหล่อ 2546 ข้าวกล้องดอยและข้าวหอมมือ วารสารแม่โจ้ปริทัศน์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 หน้า 24-29

