

บุกอาหารเพื่อสุขภาพ:

ภูมิปัญญาชาวบ้านของไทย:บุกโลก



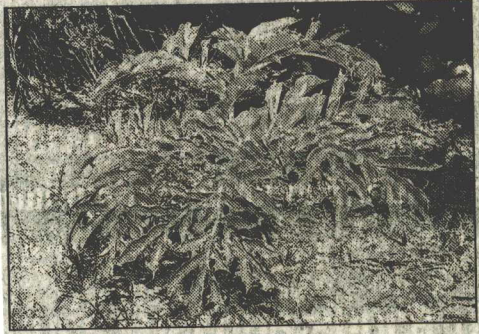
โลกปัจจุบันพฤติกรรมกรบริโภคตลอดจนรูปแบบอาหารเริ่มปรับเปลี่ยนตามแบบอารยธรรมตะวันตก แต่ยังคงต้องคำนึงถึงสุขภาพและโภชนาการ และการบริหารร่างกายอย่างเหมาะสม ขณะเดียวกัน สิ่งแวดล้อมก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เป็นพิษภัยมากขึ้น โรคแห่งสังคมยุคพัฒนา เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันหรือน้ำตาลในเลือดสูง โรคกระเพาะ ได้คุกคามชีวิตของผู้คนในสังคมมากขึ้น อาหารเพื่อสุขภาพจากพืชสมุนไพรจึงได้รับความสนใจจากประชาชนมากขึ้น บุก หรือ กระบุงพืชหัวพื้นเมืองของไทยก็กลายมาเป็นพืชทองที่จะมีส่วนช่วยเศรษฐกิจของไทยให้มั่นคงยั่งยืนต่อไปในอนาคต

ในประเทศไทยพบว่ามีบุกทั้งชนิดหัวกลมและหัวยาวอยู่ประมาณ 45-50 ชนิด ส่วนใหญ่ใช้ดินอ่อนและขี้เถ้าเป็นอาหาร ส่วนบุกที่ใช้หัวสดมาปรุงอาหารบริโภคคล้ายเผือกมันและมีการปลูกเพียง 2 ชนิดคือ บุกโคราช และบุกค้างซึ่งปัจจุบันบุกทั้งสองชนิดนี้นำมาแปรรูปเป็นข้าวเกรียบบุก ขนมหม้อแกงบุก ซึ่งจัดว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้เช่นกัน แต่บุกพันธุ์ที่เหมาะสมจะนำมาแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางอุตสาหกรรมหรือแปรรูปอาหารเพื่อสุขภาพจากหัวสดนั้น คือ บุกพันธุ์เนื้อทราย ซึ่งเป็นชนิดที่มีสารใยอาหารสูง

บุกมีปลูกอยู่ทุกภาคในประเทศไทยแต่จะปลูกกันมากในภาคใต้ ภาคอีสาน และที่จังหวัดกาญจนบุรี กำแพงเพชร ตาก เชียงใหม่ พะเยา จึงไม่แปลกที่บุกจะมีชื่อเรียกอื่นแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น อาทิ หัวบุก

(ปัตตานี) บักกะเดื้อย (สตลนคร) กระบุก (บุรีรัมย์) บุกคูกค (ชลบุรี) มันหุซัง (ภาคกลาง) เป็นต้น ตั้งแต่โบราณ ภูมิปัญญาพื้นบ้านไทยมีวิธีนำส่วนต่าง ๆ ของบุกมาใช้ประโยชน์ อย่างมากมายทั้งทางอาหารและทางยา หัวอ่อนนำมาแกงกะทิ แกงขบว แกงคั่วหมู ใช้แทนมันฝรั่งในแกงกะหรี่ แกงมันมัน หรือนำมาเชื่อมเป็นขนมหวาน หรือทำขนมหม้อแกง นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณในทางรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ คือ ใช้หัวคั้นกับน้ำแก้โรคตับ โรคท้องมาน ยากัดเสลด แก้ไอ หัวบุกเป็นยากัดแผลหนอง เป็นต้น

บุกถือเป็นพืชเศรษฐกิจของไทยร้อยละ 90-95 ของการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพจากผงวุ้นบุกเป็นไปเพื่อการส่งออก เนื่องจากบุกและผลิตภัณฑ์จากบุกเป็นที่ต้องการของทุกทวีปทั่วโลกถึง 12,000 ตันต่อปี เพื่อนำไปใช้ในอุตสาหกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ความงาม และอาหาร แม้แต่ตลาดในประเทศญี่ปุ่น และสหรัฐอเมริกาซึ่งเข้มงวดในการนำเข้าสินค้าประเภทอาหาร



และยากังยังมีกรนำเข้าผลิตภัณฑ์จากบุกประเภทต่าง ๆ มานานกว่า 10 ปี ซึ่งเป็นกรมีเงินตราเข้าประเทศนับร้อยล้านบาท และยังช่วยทดแทนกรนำเข้าสินค้าประเภทอาหารเสริมเส้นใยจากต่างประเทศ นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 ซึ่งเป็นปีทองของธุรกิจบุกของไทยที่สวนกระแสเศรษฐกิจของโลกเป็นต้นมา ปริมาณการซื้อขายบุกในประเทศไทยได้ขยับสูงขึ้นจาก 3,000 ตัน เป็น 5,000 ตันต่อปี