

'บุก' พันธุ์พืชไทย

พัฒนาเป็นอาหารให้คุณต่อร่างกาย



? นวัตกรรมเมื่อครั้งที่ประเทศไทยยังคงเมืองแน่นและเต็มไปด้วยป่าเขา ผู้คนที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นห่างไกลแต่ใกล้ชิดกับพื้นที่ป่าเขาเหล่านั้น ส่วนใหญ่จะรู้จักพืชพันธุ์ในป่าเหล่านั้นในควมนำมาถนอมอาหารในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะมันและหัวกลอย และเคยไปจนถึงลูกไม้ป่าที่ให้ผลออกมาตามฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็นเงาะ ทุเรียนป่าไปจนถึงมะขามป้อมและอะไรต่อมิอะไรมากมาย เข้ามาใกล้ชิดเคียงกับแนวพื้นที่เพื่ออยู่อาศัยระหว่างแนวรอยต่อของตะเข็บของบ้านกับป่านั้นมักจะเป็นพื้นที่โล่งที่เป็นรอยตามของความชื้น บริเวณแบบนี้ มักจะมีพืชชนิดหนึ่งขึ้นโดยธรรมชาติอยู่ทั่วไปหลายชนิด ที่คนเรานิยมเก็บมารับประทาน และหนึ่งในนั้นก็คือ บุก

ในการบริโภคอาหารที่เกิดจากธรรมชาติ สร้างเหล่านั้นของผู้คน ได้เข้ามาเป็นผลให้สุขภาพของร่างกายไม่ค่อยปรากฏโรคลึกลับในนามแปลก ๆ ที่เข้ามาคร่าชีวิตเช่นในปัจจุบันนี้

อย่างไรก็ตาม จากการพัฒนาประเทศมาอย่างต่อเนื่อง ได้เข้ามามีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตคนไทยจากสังคมเกษตรกรรมมาสู่สังคมทุนนิยมอุตสาหกรรม การดำเนินชีวิตเริ่มติดกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ เน้นความสะดวกสบาย ตลอดจนพฤติกรรมบริโภค รูปแบบอาหารเริ่มปรับเปลี่ยนตามแบบอารยธรรมตะวันตกแต่ขาดหลักโภชนาการ คุณภาพชีวิต ตลอดจนเพราะสิ่งแวดล้อมที่เสื่อมโทรม ปัจจุบันพบว่าโรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไ้มน้ำหรือน้ำตาลในเลือดสูง โรคกระเพาะได้มีปริมาณเพิ่มสูงขึ้น รัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายทางด้านสาธารณสุขเพิ่มขึ้น อาหารเพื่อสุขภาพจากพืชสมุนไพรจึงได้รับความสนใจจากประชาชนเพิ่มมากขึ้น

บุกหรือกระบุก พืชหัวพื้นเมืองของไทย จึงเป็นอีกพืชหนึ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับข้อยิ่งในส่วนนี้ ทั้งนี้เพราะในบุกมีสารสำคัญที่เรียกว่า กลูโคแมนแนน เป็นองค์ประกอบของน้ำตาล กลูโคสและแมนโนส คุณสมบัติพิเศษ เมื่อผ่านกระบวนการผลิตกรรม สามารถในการพองตัวและดูด

น้ำได้ดีที่มากถึง 200 เท่าที่อุณหภูมิปกติ กลายเป็นหุ่นในอาหารธรรมชาติที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่างด้วยกัน

เป็นวันที่ให้พลังงานต่ำหรือไม่ให้พลังงานเลย ถ้าเป็นสารสกัดที่บริสุทธิ์ เหมาะที่จะใช้เป็นอาหารเสริมสำหรับผู้วยบางประเภท มีความคงทนต่อน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร และคงสภาพได้นาน 36-48 ชั่วโมง เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการของกระเพาะอาหาร ที่มักจะเกิดปัญหาเมื่อรับประทานอาหารผิดเวลา ในการรับประทานผงบุกก่อนการรับประทานอาหารตามปกติประมาณครึ่งชั่วโมง การพองตัวของบุกจะช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้นได้น้อยลงแต่อิ่มทนนาน เป็นการช่วยให้ระบบการขับถ่ายได้ดีขึ้น เป็นการช่วยขับถ่ายของเสีย

หรือสารพิษตกค้างในระบบทางเดินอาหารออกจากร่างกาย ทั้งนี้เพราะเนื้อบุกหรือหุ้มกากอาหาร

จากที่บุกมีคุณค่าต่อร่างกายดังที่กล่าวมาแล้วนี้ บุกจึงเข้ามาเป็นพืชอีกชนิดหนึ่งในประเภทพืชที่ให้คุณค่าต่อร่างกาย เป็นที่ต้องการของตลาด และจากที่มีความต้องการของตลาดเพิ่มมากขึ้นนี้เองเกษตรกรที่เพาะปลูกบุกจึงไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับผลผลิตที่เก็บเกี่ยวได้ตลอดมา

ณ เวลานี้บุกจึงเปรียบเสมือนสินค้าอีกตัวหนึ่งในนามของผลผลิตทางการเกษตรของไทยที่มีอนาคต และแนวโน้มที่สดใสพอสมควร และที่สำคัญ ปัจจุบันสินค้าที่ผลิตมาจากบุกกำลังออกไปไกลแต่ในในตลาดต่างประเทศในรูปแบบของผลิตภัณฑ์หลายอย่าง เช่น บุกแห้ง ลูกกวาดที่ทำจากบุก ขนมกบอแกงบุก ข้าวเกรียบบุก ลูกชิ้นบุก ลูกชิ้นหมูบุก คุกกี้บุก คุกกี้หมูบุก ขนมเยลลี่คาราจีแนนผสมผงบุก ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์อาหารประเภทเพื่อสุขภาพ.



วีรสิทธิ์ สมแก้ว