



## ยอดข้าวราชินี สงตรงเข้วัง ต่างประเทศออเดอร์

### คอลัมน์ ทางเลือกทางรอด โดย ภาวิณี เจริญยิ่ง



ตอนนี้ผู้คนหันมาสนใจเรื่องข้าวปลาทานอาหารกันมากขึ้น หนึ่งเพราะให้ความสำคัญกับสุขภาพ สองราคาที่เขยิบสูงขึ้นทุกวันๆ โดยเฉพาะข้าวมันไม่ไขจะราคาพุ่งขึ้นอย่างเดียว แต่บางช่วงยังขาดตลาดเสียด้วย

ในอดีตข้าวที่เราหุงรับประทานกันนั้นมันมีไม่กี่แบบ ปัจจุบันมีให้เลือกมากมาย โดยนำสมุนไพรหรือวัตถุดิบอื่นๆ มาผสมใส่เข้าไปเพื่อเพิ่มคุณค่าและราคา แต่สำหรับ "ยอดข้าวราชินี" ซึ่งเป็นชื่อที่เอกสารเผยแพร่ของกองประชาสัมพันธ์ กรมกิจการพลเรือน ทหารอากาศ เรียก หรือในชื่ออย่างเป็นทางการว่า ข้าวกล้องปรุงเบญจกระยาทิพย์

"แรกผลิ 6" (The Germinated Brown Rice) ใช้ข้าวล่วนๆ 5 สายพันธุ์ ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย อีกทั้งยังปลอดภัยจากสารเคมีและแบคทีเรีย

ยอดข้าวราชินีเกิดขึ้นเนื่องจากสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ มีพระราชดำริให้ทำโครงการ "ข้าวกล้องแรกผลิยอดดอย 6" ซึ่งเป็นโครงการวิจัยการผสมพันธุ์ข้าวเพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน และดำเนินการผลิตโดยโครงการส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ บ้านยางน้อย อ.เขื่องใน จ.อุบลราชธานี อันมี "คุณหญิงพรรณทอง มณีศิลป์" เป็นประธานโครงการ

วันก่อนทางกรมกิจการพลเรือน ทหารอากาศ ตอนเมือง ร่วมกับรถไฟฟ้ามหานคร ได้เชื้อเชิญบรรดาสื่อมวลชนจากส่วนกลางบินไปอุบลฯ เพื่อดูกระบวนการผลิตของข้าวชนิดนี้ เมื่อฟังบรรยายสรุป ดูขั้นตอนต่างๆ และลองกินกันแล้ว นักข่าวจากหลายสำนักต่างหิวกันมาคนละสองสามกิโล นอกเหนือจากที่ นอ.มณฑล สัชฌุกร รองเจ้ากรมกิจการพลเรือน ทหารอากาศ แจกให้คนละถุง

แม้ถุงหนึ่งน้ำหนัก 1 กิโลกรัม ราคา 80 บาท ดูเหมือนจะแพงเอาการ แต่ถ้าดูถึงที่มาที่ไปและคุณประโยชน์ของร่างกายที่ได้รับแล้ว นับว่าคุ้มค่านัก เพราะยอดข้าวราชินีประกอบด้วย ข้าวขาวดอกมะลิ 105 ชั้น 1, ข้าวกล้องขาวมะลิ 105, ข้าวเหนียวกล้อง กข.6, ข้าวกล้องหอมภูหลวง หรือข้าวกล้องหอมแดง และข้าวกล้องอูมูเมซอ ซึ่งปลูกในหุบเขาสูงเหนือระดับน้ำทะเล เฉลี่ย 900-1,000 เมตร ในพื้นที่ที่ปราศจากมลภาวะของเชียงใหม่และเชียงราย เป็นข้าวที่มีเส้นใยสูง มีโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุสูง แต่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ



ฟังแค่ชื่อข้าวสายพันธุ์ต่างๆ เชื่อว่าหลายคนคงอยากจะชิมยอดข้าวราชินีกันแล้ว แต่ถ้าดูกระบวนการผลิตและรับรู้อาหารต่างๆ ที่มีอยู่ รับรองต้องรับหาซื้อมาทานกันแน่นอน

ในสายตาค้นหิวไปจะมองว่า ขั้นตอนการผลิตยุ่งยากน่าดู เพราะเมื่อนำข้าวกล้องของ 5 สายพันธุ์จากหลายจังหวัดมาแล้ว ต้องนำมาแช่น้ำไว้ 4-8 ชั่วโมง จากนั้นนำข้าวไปเพาะหนึ่งคืน เพื่อให้รากงอก ซึ่งถ้ามีรากงอกออกมา แสดงว่าจุกข้าวยังอยู่ครบ

ต่อมานำข้าวเหล่านี้ไปนึ่ง 5-7 นาที แล้วนำไปตากแดด เพื่อให้ความชื้นลดลง หลังจากนั้นนำข้าวทั้งหมดมาผสมกันตามสูตร แล้วจึงบรรจุใส่ถุง สูตรดังกล่าวคุณหญิงพรรณทองเป็นผู้คิดค้น ซึ่งได้จดสิทธิบัตรเรียบร้อยแล้ว



หลายคนคงสงสัยว่าทำไมต้องเพาะให้งอก เรื่องนี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการเพิ่มสาร GABA ในเมล็ดข้าวสาร โดยกระบวนการชีวเคมีตามธรรมชาติ ปรับปรุงโครงสร้างคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนให้ย่อยง่ายและเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ จุกข้าวที่เพาะจนงอกมีโปรตีนมากมาย

สำหรับการหุงนั้นไม่ยากเลย ไม่ต้องแช่ ไม่ต้องล้าง หุงแล้วจะอ่อนนุ่มเหนียวเกาะกัน ใช้ทำเป็นข้าวปั้นญี่ปุ่นได้ ถ้าจะให้ดี ให้ได้คุณค่าทางอาหารมากที่สุด เมล็ดข้าวสวย ควรให้หม้อหุงข้าว Slow Cook โดยใส่ข้าว 1 ถ้วยตวง แล้วเติมน้ำ 1 ถ้วย เมื่อสุกแล้วทิ้งไว้ 10 นาที เพื่อให้ข้าวอยู่ตัว

(บน) โรงเรือนตากข้าวที่ผ่านการนึ่งแล้ว  
 (ล่าง) ที่ฟาร์มตัวอย่างบ้านยางน้อย ยังใช้ควายไถนาโรงเรือนตากข้าวที่ผ่านการนึ่งแล้ว

ที่นี้มาถึงสรรพคุณของข้าวกล้องปรุงเบญจกระยาทิพย์ ซึ่งนักวิชาการเกษตรระบุว่า ยอดข้าวราชินีมีผลกระตุ้นฮอร์โมน ทำให้มีระดับสม่าเสมอและชะลอความชรา สำหรับสตรีมีผลต่อการสมานผิวโดยธรรมชาติ โดยเฉพาะสตรีที่มีปัญหาปวดท้องและเป็นสิวในรอบเดือน นอกจากนี้ยังกระตุ้นให้ตับขับเอ็นไซม์ขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ควบคุมน้ำตาลในกระแสเลือด ช่วยขับสารแห่งความสุขใจพอใจ ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดโอกาสในการเป็นโรคไขข้ออักเสบ ส่งเสริมการหมุนเวียนของโลหิต ลดพลาสมาคอเลสเตอรอล ลดการดูดซับคอเลสเตอรอลในร่างกาย และกระตุ้นการขับถ่ายน้ำดีเข้าสู่ลำไส้เพื่อสลายไขมัน

ต่อต้านพลัง



คุณหญิงพรรณทอง มณีศิลป์ - เดียว มณีศิลป์

ฟังอย่างนี้แล้ว 80 บาทต่อกิโลกรัม ก็ยอมควักจ่ายเพื่อให้ได้สิ่งดีๆ มีประโยชน์ต่อร่างกาย จะได้ไม่ต้องไปเสียเงินซื้อยากหรือไปหาหมอรักษาโรคต่างๆ

สนใจหาซื้อข้าวนี้ได้ไม่ยาก เพราะจำหน่ายที่ร้านศิลาชีพ, ร้านค้าสวัสดิการทหารอากาศ, สยามพารากอน, ท็อปและเดอะมอลล์ทุกสาขา, เซ็นทรัลทุกสาขา และตลาด อ.ต.ก. หรือถ้าอยากซื้อเยอะๆ เพื่อไปจำหน่ายต่ออีกที่ ติดต่อได้ที่ฟาร์มตัวอย่างบ้านยางน้อยๆ โทร.0-4547-3599 หรือที่บริษัท Rice And More ของคุณเดียว มณีศิลป์ โทร.08-3819-4422

นอกจากนี้ กองทัพอากาศในฐานะผู้สนับสนุนโครงการ "ยอดข้าวราชินี" ได้ร่วมกับรถไฟฟ้ามหานคร จำกัด จัดงาน "ยอดข้าวราชินีข้าวกล้องปรุงเบญจกษยาทิพย์แรกผล 6 เฉลิมพระเกียรติฯ" ในวันที่ 1-7 สิงหาคมนี้ ที่ทางเดินเชื่อมสถานีรถไฟฟ้ามหานครที่ห้าแห่งชาติ ในงานคุณรพีพรรณ หล่องอรัมรัตน์ จะมาสาธิตอาหารเมนูพิเศษจากข้าวกล้องชนิดนี้ให้ชมกัน และมีการจำหน่ายข้าวนี้ในราคาพิเศษ

## คุณหญิงพรรณทอง มณีศิลป์

"ตอนนี้มีหลายประเทศติดต่อเข้ามา"

เราทำข้าวนี้มา 2 ปีแล้ว ผลตอบรับดีมาก ขายดีขึ้นเรื่อยๆ และกว่าจะออกมาเป็นถุงแบบนี้ได้ สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ มีพระราชวินิจฉัยทุกขั้นตอน รวมถึงการออกแบบถุงผ้าด้วย พระองค์ทรงเคยเสวยแล้ว เราส่งข้าววังทุกวัง ในวังสมเด็จพระบรมราชินีนาถ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ ยังทรงให้พระภริยาราชินีพระองค์ที่ก็เสวยเพราะมีวิตามินบีสูง ทำให้นานมดี

โครงการสามารถรับออเดอร์ได้เดือนละไม่น้อยกว่า 20-30 ตัน เพราะต้องพิถีพิถันทุกขั้นตอน อย่างการเก็บข้าวเปลือกเมล็ดพันธุ์เก็บยากมาก ใช้ต้นทุนสูง เพราะต้องควบคุมอุณหภูมิ ไม่เช่นนั้นการงอกที่ไม่ดีจะทำให้คุณภาพไม่ได้

กระบวนการที่ท้าทายทุกขั้นตอน เราเป็นห่วงไปทุกเรื่อง ความสะอาดเป็นเรื่องสำคัญ เวลาข้าวงอก ออกจริงหรือไม่ เวลานึ่งถ้าอุณหภูมิมากจะทำให้วิตามินเสีย ถ้าแห้งเกินไปจะเหมือนเอาข้าวมาตรพระไปแช่ไว้กินไม่อร่อย เราต้องการให้คนกินได้นึกถึงกินอย่างธรรมชาติ ไม่ใช่กินยา ให้มีคุณค่าแทนที่จะกินข้าวเป็นจาน กินข้าวเท่าไขไก่ก็พอ แต่กินข้าวดี

สมเด็จพระนางเจ้าฯ ทรงอยากให้ชาวนามีรายได้ ข้าวที่เราซื้อ ส่วนมากแพงกว่าราคาประกัน โดยซื้อจากสมาชิก แต่เงินเรามีจำกัดถ้าสมมุติว่าขายดีและมีการขยายพระองค์ท่านก็ทรงให้ช่วยยืม ปีที่ผ่านมาทรงให้ยืมประมาณสองล้านบาท

ข้าวของเราไม่ใช่ยาฆ่าแมลง ใช้ปุ๋ยคอก ใช้ปุ๋ยธรรมชาติ เกษตรกรใช้เมล็ดพันธุ์ของเราซึ่งมีนักวิชาการกรมวิชาการเกษตรเข้ามาช่วยดูแล

ที่ผ่านมายังไม่ได้ทำเป็นระดับการค้าเท่าไร ถ้าส่งออกไปเป็นระยะๆ ก็จะขายได้มากขึ้นเรื่อยๆ เพราะคนทั่วไปไม่มีความรู้สุขภาพ ดิฉันจะไม่บอกว่าคนจะต้องกินข้าวนี้ ข้าวทุกชนิดมีประโยชน์มากน้อยต่างกัน แต่ข้าวนี้ 5 ชนิด การที่มีสารที่มาจากข้าวทั้ง 5 ชนิดนี้ คล้ายๆ กันว่าเป็นการเพิ่มกำลังกัน มันน่าทึ่งจริงๆ เวลาเราส่งตรวจขึ้นมาเพิ่มตั้ง 3 เท่า เช่น แอลโลเซนอล สารนี้เป็นสารชนิดเดียวกับที่มีในเมล็ดองุ่น ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคหัวใจตีบ มีแมกนีเซียม มีสารสำคัญป้องกันโรคหัวใจ

ผู้มีรายได้น้อยก็กินได้ข้าวนี้ได้ เพราะไม่ต้องกินเยอะ หากกินเยอะเกินไปก็จะมีปัญหาเรื่องไตรกลีเซอไรด์ แต่ข้าวนี้เป็นแป้งที่พัฒนาแล้ว ไม่ใช่แป้งขาวขาว แต่เป็นแป้งที่มีการเปลี่ยนแปลงโปรตีน เพราะโปรตีนนี้เมื่อเปลี่ยนแปลงแล้วก็มีสารอนุพันธ์เกิดขึ้นมากมาย เมื่อไปเกาะกับตัวอื่นก็ช่วยได้เยอะ

ปัจจุบันยังไม่มีใครเลียนแบบทำข้าวนี้ มีแต่เอาไปผสมหลายอย่างคล้ายกันเวลากินแล้วจะแข็งเพราะไม่ผ่านกระบวนการงอก

ดิฉันเองมีโรงงานทำข้าวกล้องนี้อยู่ไม่ไกลจากฟาร์มตัวอย่าง ทำเพื่อส่งออก ตอนนี้มีหลายประเทศติดต่อเข้ามา อย่างเช่น เบลเยียม เนเธอร์แลนด์ อังกฤษ อินเดีย และออสเตรเลีย ให้ลูกสาว "เดียว มณีศิลป์" เป็นคนดูแล เขาทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโทเรื่องข้าวกล้องเพาะงอกเบญจกษยาทิพย์ ที่มหาวิทยาลัยเรดดิง ประเทศอังกฤษ

หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11081 หน้า 23

ที่มา : [http://www.matichon.co.th/matichon/matichon\\_detail.php?s\\_tag=01cho01120751&day=2008-07-12&sectionid=0144](http://www.matichon.co.th/matichon/matichon_detail.php?s_tag=01cho01120751&day=2008-07-12&sectionid=0144)