"ข้าวลืมผัว"อร่อยจนลืมผัว ข้าวชาวเขา ที่ชาวเมืองก็ควรกิน

นำเสนอเมื่อ : 18 ม.ค. 2555

ข้าวลืมผัว จัดเป็นข้าวไร่ที่ปลูกในเขตพื้นที่สูง มีอากาศเย็นเกือบตลอดทั้งปี มีฝนกระจายตัวสม่ำเสมอ ปัจจุบันมีแหล่งปลูกมากที่ อ.พบพระ จ.ตาก และเริ่มกระจายมาที่อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์

ข้าวชนิดนี้ เป็นข้าวดั้งเดิมของชาวม้ง ปกติชาวม้งมักจะใช้ประกอบพิธีกรรม รวมทั้งแปรรูป นำมาตำให้เป็นแป้ง แล้ว นำไปย่าง พกหอไว้บริโภคระหว่างเดินทาง

ข้าวลืมผัว มีต้นสูงประมาณ 137 เซนติเมตร จำนวนเมล็ดต่อรวงเฉลี่ย 130 เมล็ด เมล็ดค่อนข้างอ้วน น้ำหนักข้าวเปลือก 1,000 เมล็ด เฉลี่ย 37.9 กรัม

สถิติสูงสุดเมื่อปลูกในสภาพไร่และฟ้าอากาศเหมาะสม ได้ 490 กิโลกรัมต่อไร่

เมื่อนำมาปลูกในพื้นราบ ผลผลิตที่ได้ 200-350 กิโลกรัมต่อไร่
ค่อนข้างอ่อนแอต่อโรคและแมลงศัตรูข้าว

ข้าวลืมผัว มีสีเปลือกหุ้มเมล็ดเปลี่ยนไปตามระยะการเจริญเติบโตของเมล็ด เยื่อหุ้มเมล็ดเป็นสีม่วงดำ ที่เรียกว่า ข้าวเหนียวดำ หรือ ข้าวก่ำ

เป็นข้าวเหนียวที่มีกลิ่นหอม รสชาติอร่อย เมื่อเคี้ยวจะรู้สึกมันและนุ่มแบบหนุบๆ

การบริโภคทำได้ทั้งแบบข้าวเหนียวนึ่ง รับประทานกับอาหาร ผสมข้าวต้มทำให้มีสีม่วงอ่อนสวยงาม ทำเป็นขนมแบบข้าวเหนียวเปียก ทำเป็นชาข้าวคั่วแบบเพิร์ล บาร์เลย์ หรือ
เครื่องดื่มทั้งแบบมีแอลกอฮอล์หรือปราศจากแอลกอฮอล์ จะมีสีคล้ายทับทิมสวยงาม

รสชาติที่อร่อยเช่นนี้เอง จนเป็นที่มาของชื่อข้าว นั่นคือ อร่อยจนลืมผัว

คุณค่าทางโภชนาการที่เด่นเป็นพิเศษ เมื่อวิเคราะห์ทันทีหลังเก็บเกี่ยวฤดูนาปี 2552 พบว่า มีสารต้านอนุมูลอิสระ (แอนติออกซิแดนต์) โดยรวม ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งในปริมาณสูงถึง 833.77 มิลลิกรัม กรดแอสคอร์บิก ต่อ 100 กรัม

มีวิตามินอี (อัลฟา-โทโคฟีรอล) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยลดคอเลสเตอรอล ปริมาณ 16.83 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

มีแกมมา-โอไรซานอล ที่ช่วยลดคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ตลอดจนการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ปริมาณ 508.09 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

มีกรดไขมันที่ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันภาวะเสื่อมของสมองและช่วยความจำ ได้แก่ โอเมก้า-3 อยู่ 33.94 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม

มีโอเมก้า-6 ที่บรรเทาอาการขาดภาวะเอสโตรเจนของวัยทองและช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สูงถึง 1,160.08 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม

มีโอเมก้า-9 ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดไม่อุดตัน ไม่เป็นโรคหัวใจ โรคพาร์กินสัน และช่วยลดความอ้วนสูงถึง 1,146.41 มิลลิกรัมต่อ 100 กิโลกรัม

มีแอนโทไซยานิน 46.56 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม โปรตีน 10.63 เปอร์เซ็นต์ ธาตุเหล็ก 84.18 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม สวนแคลเซียม สังกะสี และแมงกานีส มีในปริมาณ 169.75, 23.60 และ 35.38 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ตามลำดับ

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดย บริษัทห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด สาขาเชียงใหม่, สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ ศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี

ปัจจุบัน มีขายแพร่หลายที่อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ ในรูปของข้าวกล้อง ส่วนในกรุงเทพฯ ติดต่อซื้อได้ที่ คุณมัลลิกา แซ่หลิม กองบรรณาธิการนิตยสารเทคโนโลยีชาวบ้าน โทร.025800021 ต่อ 2341 หรือ 081-2973004 ราคาขายปลีก 1 กิโลกรัม 60 บาท

ใครที่สนใจ ข้าวลืมผัว ไปชมได้ที่งาน “เกษตรมหัศจรรย์ ครั้งที่ 3 ข้าวของพ่อ วิถีพอเพียง” ที่ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์ บางแค กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 22-26 กุมภาพันธ์ นี้

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์มติชนออนไลน์