

ข้าวเหนียวดำพันธุ์ "ลิ้มผิว"

ข้าวพันธุ์ลิ้มผิว

เป็นข้าวไร่ที่ปลูกโดยชาวไทยภูเขา ด้วยวิธีธรรมชาติ ปราศจากสารเคมี เป็นข้าวกล้องข้าวเหนียวที่มีกลิ่นหอม รสชาติอร่อย กรอบนอกนุ่มในไม่เหมือนข้าวทั่วไป สามารถ หุงโดยใช้หม้อหุงข้าวไฟฟ้า (หุงเหมือนข้าวเจ้าปกติ) โดยไม่ต้องแช่น้ำก่อน ช่วยให้สะดวกต่อการบริโภค รับประทานได้เหมือนข้าวเจ้าทั่วไป หรือนำไปทำเป็นขนมและเครื่องดื่มได้ด้วยเหมาะสำหรับเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ เนื่องจากมีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย

แหล่งที่มาและประวัติ

ข้าวเหนียวดำพันธุ์ลิ้มผิวเดิมเป็นข้าวเหนียวนาปีของชาวเขาเผ่าม้งบ้านรวมไทยพัฒนาที่ 3 ตำบลรวมไทยพัฒนา อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ปลูกข้าวในสภาพไร่ สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 650 เมตร ต่อมานายพนัส สุวรรณธาดา ตำแหน่งในขณะนั้น คือ เจ้าพนักงานการเกษตร 5 ศูนย์วิจัยข้าวพิษณุโลก สถาบันวิจัยข้าว กรมวิชาการเกษตร (ปัจจุบันเกษียณอายุราชการในตำแหน่งเจ้าพนักงานการเกษตร 6 ศูนย์วิจัยข้าวนครราชสีมา สำนักวิจัยและพัฒนาข้าว กรมการข้าว) ได้พบและสนใจข้าวพันธุ์นี้และคัดเลือกพันธุ์ให้บริสุทธิ์ ระหว่างปี พ.ศ. 2534 - 2538 ณ ส่วนแยกของสถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก เพื่อใช้ในโครงการตามพระราชเสาวนีย์ของพระบาทสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เมื่อคัดเลือกจนได้พันธุ์บริสุทธิ์แล้วได้มอบเมล็ดพันธุ์ให้ นายไชยวัฒน์ วัฒนไชย ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยพืชสวนพิจิตรในขณะนั้น (ปัจจุบันเกษียณอายุราชการในตำแหน่ง รองอธิบดีกรมการข้าว ขณะนี้ดำรงตำแหน่งที่ปรึกษากรมการข้าว) เพื่อถวายแด่พระบาทสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ที่เสด็จมาเยี่ยมชมโครงการฯ จากนั้น นายพนัสจึงทำแปลงผลิตเมล็ดพันธุ์บริสุทธิ์ในปี 2539 แล้วนำเมล็ดพันธุ์ที่ได้ไปให้ชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง ที่ตำบลรวมไทยพัฒนา อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ซึ่งเป็นแหล่งปลูกดั้งเดิม ไว้ปลูกขายพันธุ์เพื่อใช้ประโยชน์ต่อไปแต่เมื่อเวลาผ่านไป ด้วยวิธีการปลูกแบบชาวเขาที่มักปลูกข้าวหลายพันธุ์ใกล้กัน หรือปลูกด้วยกันจึงทำให้มีเมล็ดพันธุ์ข้าวพันธุ์อื่นปน และไม่เป็นที่พันธุ์บริสุทธิ์ ศูนย์วิจัยข้าวพิษณุโลกโดย นายอภิชาติ เนินพลับ นางอัจฉราพร ณ ลำปาง เนินพลับ นายพงศา สุขเสริม และศูนย์วิจัยข้าวแพร่ โดยนายพจน์ วัจนะภูมิ จึงได้เริ่มทำการคัดเลือกพันธุ์บริสุทธิ์อีกครั้งในปี 2550 เริ่มจากการคัดเลือกแบบหมู่ (mass selection) และโดยการเลือกรวงในปี 2551 เพื่อนำมาปลูกแบบรวงต่อแถวเป็นพันธุ์คัดต่อไป และได้รับการขึ้นทะเบียนพันธุ์จากกรมวิชาการเกษตรเมื่อวันที่ 15 กันยายน พ.ศ. 2552 ขณะนี้อยู่ในโครงการนำร่องอนุรักษ์พันธุ์กรรมข้าวเพื่อใช้ประโยชน์ของสำนักวิจัยและพัฒนาข้าว กรมการข้าว

ลักษณะทางกายภาพ

ข้าวลิ้มผิวเป็นข้าวเหนียวดำปลูกเฉพาะฤดูนาปี ในสภาพไร่อาศัยน้ำฝน พื้นที่เพาะปลูกสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 650 เมตร ซึ่งอากาศเย็น และดินอุดมสมบูรณ์ ในสภาพเช่นนี้จะทำให้เมล็ดมีสีม่วงดำสวยงาม มีต้นสูงประมาณ 137 เซนติเมตร ออกดอกประมาณวันที่ 15 กันยายน จำนวนเมล็ดดีต่อรวงเฉลี่ย 130 เมล็ด เมล็ดค่อนข้างอ้วน น้ำหนักข้าวเปลือก 1,000 เมล็ด เฉลี่ย 37.9 กรัม มีสีเปลือกหุ้มเมล็ดเปลี่ยนไปตามระยะการเจริญเติบโตของเมล็ดข้าวพันธุ์นี้ เป็นข้าวที่มีเนื้อเยื่อหุ้มเมล็ด (pericarp) สีม่วงดำ หรือที่เรียกกันว่า “ข้าวเหนียวดำ” หรือ “ข้าวดำ” แต่หากปลูกในพื้นที่ราบที่สภาพอากาศร้อน จะทำให้สีของข้าวกล็องเป็นสีน้ำตาลแดงและมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่า

ผลผลิต

ผลผลิตสูงสุดเมื่อปลูกในสภาพไร่และดินฟ้าอากาศที่เหมาะสมได้ 490 กก./ไร่ เมื่อนำมาปลูกในพื้นที่ราบ ผลผลิตที่ได้อยู่ระหว่าง 200-350 กก./ไร่ ค่อนข้างอ่อนแอต่อโรคและแมลงศัตรูข้าวหลายชนิด เช่น ไล่เดือนฝอยรากปม หนอนกอ โรคไหม้ทั้งบนใบและคอรวง เนื่องจากเป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองจึงทำให้ผลผลิตค่อนข้างต่ำ เมื่อเทียบกับข้าวเหนียวที่ได้รับการปรับปรุงพันธุ์และรับรองโดยรัฐบาลแล้ว ผลผลิตน้อยกว่าประมาณ 3 เท่า จึงทำให้มีผู้ปลูกน้อย และเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์

คุณค่าทางโภชนาการ

นอกเหนือจากรสชาติที่อร่อยลิ้น เมื่อเคี้ยวจะรู้สึกมันและนุ่มแบบหนุบ หนับ ข้างนอกกรุบข้างในนุ่ม มีกลิ่นหอมเมื่อหุงสุกและขณะบริโภค เนื่องจากเป็นข้าวกล็องที่ยังไม่ได้ผ่านการขัดสีด้วยรสชาติที่อร่อย ดร.อัจฉราพร ณ ลำปาง เนินพลับ นักวิชาการเกษตรชำนาญพิเศษ ศูนย์วิจัยข้าวพิษณุโลก ได้นำเมล็ดพันธุ์มาทำการขยาย เพื่อให้เกษตรกรสามารถนำไปปลูกบริโภคกันอย่างทั่วถึง เนื่องจาก “ประโยชน์ของข้าวเหนียวลิ้มผิวมีมากมาย” คุณค่าทางโภชนาการที่เด่นเป็นพิเศษเมื่อวิเคราะห์ที่หลังเก็บเกี่ยวฤดูกาล 2552 คือ

1. มีสารต้านอนุมูลอิสระโดยรวม (Total antioxidant) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ในปริมาณสูงถึง 833.77 มิลลิกรัม กรดแอสคอร์บิก ต่อ 100 กรัม
2. มีวิตามินอี (อัลฟา-โทโคฟีรอล) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยลดโคเลสเตอรอล ปริมาณ 16.83 มิลลิกรัม ต่อ กิโลกรัม
3. มีแกมมา โอไรซานอล ที่ช่วยลดโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ตลอดจนการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ปริมาณ 508.09 มิลลิกรัม / กิโลกรัม

4. มีกรดไขมัน ที่ช่วยบำรุงสมองป้องกันภาวะเสื่อมของสมองและช่วยความจำ ได้แก่อโอเมกา-3 อยู่ 33.94 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

5. มีโอเมกา-6 ที่บรรเทาอาการขาดภาวะเอสโตรเจนของวัยทองและช่วยให้ผิวพรรณเปล่ง สุกถึง 1,160.08 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

6. มีโอเมกา-9 ซึ่งช่วยลดโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดไม่อุดตัน ไม่เป็นโรคหัวใจ โรคพาลิน สันส์ และช่วยลดความอ้วน สูงถึง 1,146.41 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม และแอนโทไซยานิน 45.56 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม *โปรตีน 10.63%** และมีธาตุเหล็กสูงมากถึง 84.18 มิลลิกรัม ต่อ กิโลกรัม, แคลเซียม 165.75 มิลลิกรัม ต่อ กรัม ,สังกะสี 23.60 มิลลิกรัม ต่อ กิโลกรัม และแมงกานีส 35.38 มิลลิกรัม ต่อ กิโลกรัม

ซึ่งวิเคราะห์ข้อมูลโดยบริษัทห้องปฏิบัติการกลาง(ประเทศไทย) จำกัด สาขาเชียงใหม่ * สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลผลิตอาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ** ศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี)

การผลิตข้าวไร่ที่มีคุณภาพดีตามความต้องการของชุมชน

1. วิธีปฏิบัติที่ดีและเหมาะสมสำหรับการผลิตข้าวไร่ ถ่ายทอดความรู้เกษตรกรที่เหมาะสมเพื่อให้ได้ผลผลิตคุณภาพดี ตั้งแต่การจัดการด้านเมล็ดพันธุ์ การเกษตรกรรม ดูแลรักษาและวิทยาการหลังการเก็บเกี่ยว ดังนี้

1.1 การเตรียมเมล็ดพันธุ์ เลือกเมล็ดที่สมบูรณ์มีเมล็ดในเต็ม ไม่มีเชื้อโรค สิ่งเจือปนติดมากับเมล็ดและมีความงอกไม่ต่ำกว่า 80% เป็นพันธุ์ดีตรงความต้องการในท้องถิ่น

1.2 การเตรียมดิน ดินควรเป็นดินร่วนปนทรายหรือร่วนเหนียว มีอินทรีย์วัตถุและความอุดมสมบูรณ์ดีพอควร เมื่อดิน มีความชื้นหรือฝนตกลงมาครั้งแรกจนดินอ่อนตัวพอที่จะไถหรือขุดได้ก็เริ่มเตรียมดินได้ ควรไถ ควรทำให้น้อยที่สุด และควรไถตามแนวขวางความลาดเอียงของพื้นที่เพื่อป้องกันการพังทลายของดิน แล้วตากดินไว้ประมาณ 7 วัน เพื่อฆ่าเชื้อโรคบางชนิดในดินและเป็นการกำจัดวัชพืชด้วย หลังจากนั้นก็พร้อมที่จะปลูกข้าวได้

1.3 วิธีปลูก วิธีนี้การปลูกแบบหว่านเหมาะสำหรับพื้นที่ที่มีความลาดชันเล็กน้อย ต้องเตรียมดินให้ดี ตากดินแล้วก็สามารถหว่าน และควรคราดดินกลับทันทีให้เมล็ดข้าวฝังอยู่ในดินเพื่อป้องกันแมลงและสัตว์ศัตรูทำลาย การปลูกโดยวิธีนี้จะใช้เมล็ดพันธุ์ประมาณ 15 กก./ไร่ และไม่เป็นที่นิยมของเกษตรกร หรือปลูกแบบโรยเป็นแถวได้โดยเตรียมดินเช่นเดียวกับการปลูกแบบหว่าน แล้วใช้ไม้คราดหรือจอบทำร่องขวางความลาดเอียงของพื้นที่ แต่ละร่องห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร หลังจากนั้นทำการ โรยเมล็ดข้าวลงในแถวที่เตรียมไว้ทันที แล้วกลบร่องด้วยดินบางๆ การปลูกโดยวิธีนี้จะใช้เมล็ดพันธุ์ประมาณ 15 กก./ไร่

สำหรับวิธีการปลูกแบบหยอดเป็นหลุมหลังเตรียมดินแล้วใช้ไม้แหลมกระทุ้ง เสียมหรือจอบขุดลงในดิน ลึกประมาณ 3-5 เซนติเมตร ระยะห่างระหว่างหลุมประมาณ 30 เซนติเมตร ทำการหยอดเมล็ดข้าวลงในหลุมทันที โดยหยอดหลุมละ 5-8 เมล็ด แล้วกลบหลุมด้วยดินบางๆ การปลูกโดยวิธีนี้ใช้เมล็ดพันธุ์ประมาณ 6-8 กก./ไร่ ซึ่งเกษตรกรนิยมปลูกโดยวิธีนี้ หลังจากปลูกแล้วประมาณ 7 วันควรตรวจดูการงอกของเมล็ด โดยเฉพาะการปลูกแบบหยอดเป็นหลุมหากพบว่าหลุมใดไม่งอกให้ปลูกซ่อมทันที นอกจากนี้ ควรให้ความรู้ในการตัดพันธุ์ปนในทุกขั้นตอนในกระบวนการผลิตข้าวไร่

1.4. การกำจัดวัชพืช หลังจากปลูกแล้ว 20 วัน ควรตรวจดูแปลงปลูกหากพบวัชพืชให้กำจัดออกโดยการถอนด้วยมือหรือจอบ และเมื่อข้าวอายุได้ 40-50 วันควรทำการกำจัดวัชพืชอีกครั้งเพื่อเป็นการพรวนดินไปด้วย การปลูกข้าวไร่ไม่ควรใช้สารเคมีกำจัดวัชพืชเพราะจะส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศน์และสิ่งแวดล้อม หากจำเป็นควรใช้สารกำจัดศัตรูพืชทางชีวภาพแทน

1.5. การใส่ปุ๋ย ดินที่มีความอุดมสมบูรณ์ต่ำควรใส่ปุ๋ย 2 ครั้ง ดังนี้

- ครั้งแรก ใช้ปุ๋ยสูตร 16-20-0 อัตราไร่ละ 15 กิโลกรัมและปุ๋ยโพแทสเซียมคลอไรด์ อีกไร่ละ 5 กิโลกรัม ใส่พร้อมกับการปลูกหรือหลังปลูก 1 อาทิตย์โดยยังไม่ลงดิน
- ครั้งที่ 2 ใช้ปุ๋ยสูตร 21-0-0 อัตราไร่ละ 5 กิโลกรัม หลังจากข้าวงอกแล้ว 25 วัน ใส่โดยการหว่านหรือฝังลงในดินเพื่อลดความสูญเสียปุ๋ยน้อยลง

1.6. การบำรุงรักษาดินในแปลงข้าวไร่ ควรปลูกข้าวไร่หมุนเวียนหรือสลับกับพืชอื่น เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วเนาวนางแดง ถั่วแดงหลวง ถั่วเป็ยหรือพืชตระกูลถั่วอื่นๆ เพื่อรักษาความอุดมสมบูรณ์ของดิน

1.7. การเก็บเกี่ยว เก็บเกี่ยวหลังจากข้าวออกรวงประมาณ 30 วัน ตากทิ้งไว้บนตอซัง 1-2 วัน แล้วจึงนวด และนำไปตากแดดให้เมล็ดข้าวมีความชื้นไม่เกิน 14%

2. การปลูกข้าวไร่เชิงอนุรักษ์

การปรับปรุงบำรุงดิน เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรดินในพื้นที่สูง/ลาดชันในระบบการผลิตข้าวไรลดการชะล้างพังทลายของดิน รักษาความอุดมสมบูรณ์ของดินได้อย่างยั่งยืน ดังนี้

- แนะนำการปลูกแถบพืชตามแนวระดับ ควรเป็นพืชอายุยืนเช่น หญ้าแฝก กระจดิน ถั่วมะแฮะ เป็นต้น
- การทำคูรับน้ำขอบเขา
- หรือการทำขั้นบันไดดิน พื้นที่บนขั้นบันไดดินสามารถปลูกข้าวไร่ได้

ที่มา... ศูนย์ส่งเสริมการเกษตรที่สูงจังหวัดเลย