



ความมั่นคง ทางอาหาร

ดาบสมุทรสทิงพระ=

ดาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา เป็นพื้นที่ราบ
ที่มีทะเลนามทั้งสองข้าง มีเรื่องราวของ
อาหารทะเล พืชพรรณธัญญาหาร
บริบทภูมิสังคม และ soft power ที่น่าสนใจ

โดย สุวิมล วงศ์พลัง และ ธัชชาวินท์ สระโณ
สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 8 สงขลา
กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

ความมั่นคงทางอาหาร

คาบสมุทรสทิงพระ =

คาบสมุทร สทิงพระ

อาณาเขต

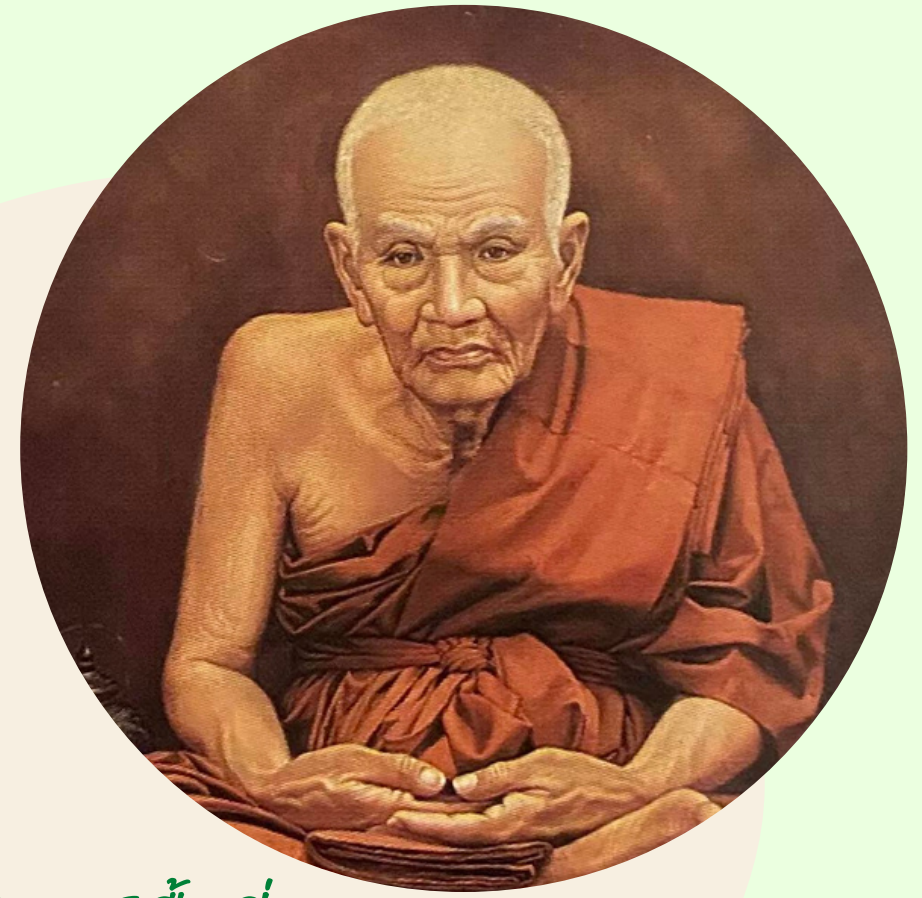
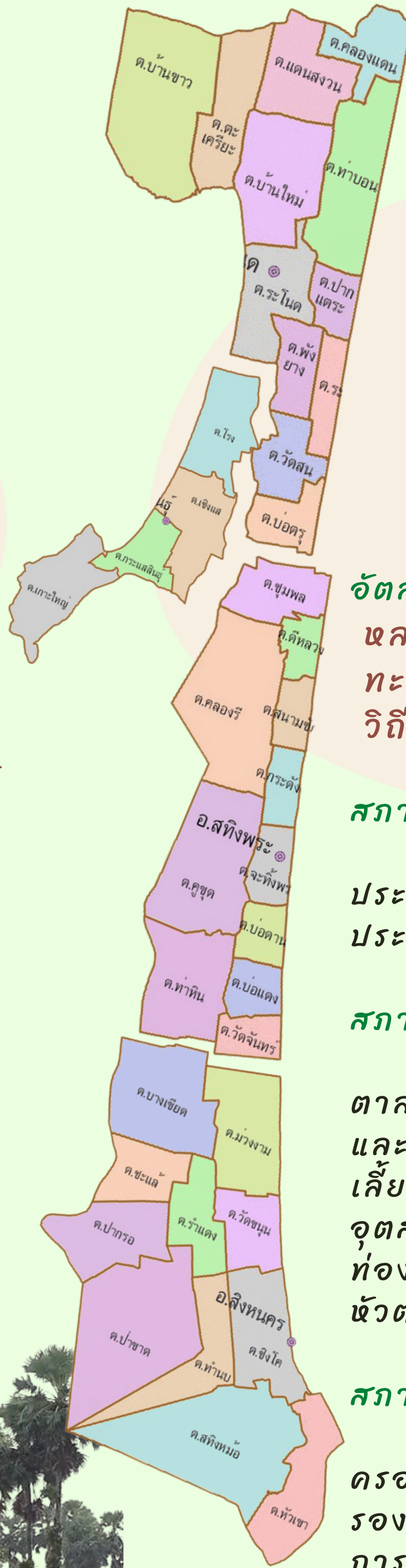
ประกอบด้วย 4 อำเภอของจังหวัดสงขลา ได้แก่ สิงหนคร สทิงพระ กระแสสินธุ์ และระโนด รวม 39 ตำบล 251 หมู่บ้าน พื้นที่รวม 767,650 ไร่ เป็นพื้นที่เกษตร 320,720 ไร่ (ร้อยละ 42) มีอาณาเขตทิศใต้ติดอำเภอเมืองสงขลา ทิศเหนือติดต่อกับจังหวัดนครศรีธรรมราช ทิศตะวันตกติดทะเลสาบสงขลา และทิศตะวันออกติดอ่าวไทย

สภาพภูมิประเทศ

เกิดจากการยกตัวของทะเลในยุคโฮโลซีน (Holocene) เมื่อประมาณ 5,000 ปี ซึ่งพบเปลือกหอยใต้ดินลึกลงไป 1-2 เมตร ดินในพื้นที่ที่ติดอ่าวไทยเป็นดินทราย ในพื้นที่ติดทะเลสาบจะเป็นดินเหนียว เป็นพื้นที่ราบลุ่ม มีลำคลองธรรมชาติ ที่เชื่อมต่อกับทะเล ผู้คนตั้งบ้านเรือนตามแนวถนนสายหลักแนวขนานกับอ่าวไทย และแนวขนานกับทะเลสาบ ส่วนพื้นที่ตอนกลางจะเป็นทุ่งนา ป่าตาลโตนด ต่อมามีการพัฒนาเป็นร่องสวน และบ่อกัก

คาบสมุทรสทิงพระในอดีตจะขาดน้ำจัดอุปโภคบริโภคเนื่องจากน้ำใต้ดินอยู่ลึกมากจึงมีการขุดสระสาธารณะเก็บกักน้ำ และเก็บน้ำฝนในอ่างขนาดใหญ่ ต่อมาได้มีการพัฒนาระบบประปาพร้อมกับมีการขุดคลองชลประทาน

น้ำในทะเลสาบตอนเหนือมักจะเป็นน้ำจืด ตอนกลางจะเป็นน้ำกร่อย และตอนใต้จะเป็นน้ำเค็ม ซึ่งขึ้นกับปริมาณการไหลเข้ามาของน้ำเค็มจากอ่าวไทยและน้ำจืดจากฝนตกและไหลมาจากที่ดอน ในพื้นที่ที่จะเกิดน้ำท่วม บริเวณริมทะเลสาบในช่วงปลายพายุจิกายัน-ปลายธันวาคม ซึ่งมาจากฝนตกหนักในพื้นที่ตอนของจังหวัดพัทลุงและสงขลาที่ได้ไหลลงสู่ทะเลสาบจำนวนมาก ทำให้น้ำในทะเลหนุนสูงสร้างความเดือดร้อนในการอยู่อาศัยและการประกอบอาชีพทางการเกษตรและมีปัญหาคลื่นซัดชายหาดในฝั่งทะเลอ่าวไทยทำความเสียหายแก่บ้านเรือนและการท่องเที่ยว



อัตลักษณ์พื้นที่

หลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด
ทะเลสาบสงขลา
วิถีโหนด-นา-เล

สภาพภูมิอากาศ

มีฤดูฝน ฤดูร้อน และฤดูแล้ง มีฝนตกประมาณ 150-160 วันต่อปี น้ำฝนประมาณ 2,000 มิลลิเมตรต่อปี

สภาพเศรษฐกิจ

เศรษฐกิจขึ้นกับภาคเกษตร คือ ทำนา ตาลโตนด พืชผสมผสาน ประมงทะเลสาบและอ่าวไทย เพาะเลี้ยงกุ้งและปลา และเลี้ยงสัตว์ ภาคนอกเกษตรมีโรงงานอุตสาหกรรมแปรรูปสัตว์น้ำ และภาคการท่องเที่ยว เป็นพื้นที่ที่ประชากรมีรายได้ต่อหัวต่ำกว่าอำเภออื่น ๆ ในจังหวัดสงขลา

สภาพสังคม

ประชากร 212,871 คน 71,139 ครอบครัวย ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมาคือศาสนาอิสลาม มีค่านิยมในการส่งบุตรหลานให้เรียนหนังสือ เป็นสังคมชนบท ผู้คนมีน้ำใจดี มีความรักสามัคคี



คาบสมุทรสทิงพระ=

ความมั่นคงทางอาหาร คาบสมุทรสทิงพระ



ข้อมูลจากผู้สูงอายุ และการทำการเกษตรในปัจจุบันแสดงให้เห็นว่าคนคาบสมุทรสทิงพระมีความมั่นคงทางอาหารพอสมควรแต่ไม่สูงนัก เมื่อนำหลักของ FAO (2017) มาประเมินความมั่นคงทางอาหาร 4 ด้าน สรุปได้ดังนี้

Food availability การมีปริมาณอาหาร และความหลากหลายทางอาหาร พบว่าในอดีตมีพันธุ์ข้าวพื้นเมืองที่หลากหลาย เช่น ข้าวนางขมุย นางฝ้าย ลายขมมาก ช่อจังหวด จำปาทอง เขมรขอม ไร่เลี้ยง ข้าวเหนียวจั๊กมุก เหนียวลูกการวงดำ เป็นต้น ปัจจุบันพันธุ์พื้นเมืองได้สูญหายไปมาก แล้วโดยมีข้าวพันธุ์ใหม่มาทดแทน ส่วนผักผลไม้พื้นบ้านที่เป็นอัตลักษณ์ เช่น ดอกคำพู บัว พักริน เกาต์น ประง หัวแฉั่ว ขมุ จั๊กเหล็ก ยอ ทุเรียนเทศ ตาลโตนด มะม่วงเบา มะม่วงพิมเสน ฝรั่งจีนก มะม่วงฉิมพานต์ ลาน เป็นต้น ปัจจุบันมีพืชเด่น เช่น มะพร้าวน้ำหอม พริก กล้วย และอื่น ๆ สมุนไพร เช่น เสลดพังพอน เหงือกปลาหมอ พืชอาหารสัตว์ เช่น สาหร่ายให้ขมุกิน พืชอนุรักษ์พันธุกรรม เช่น กล้วยผี พืชใช้สอย เช่น ใฝ่ โดยเฉพาะตาลโตนด จะเป็นพืชเอนกประสงค์ได้ทั้งอาหาร ใช้สอย และเชื้อเพลิง

Food access การเข้าถึงอาหาร เช่น การมีรายได้พอที่จะซื้ออาหาร พบว่าแม้รายได้ต่อหัวไม่สูงนักแต่ก็มีกำลังซื้ออาหารที่ต้องการได้ โดยแหล่งรายได้ในอดีตมาจากข้าว ตาลโตนด โด สุกร สัตว์น้ำ และค้างาย

Food Stability เสถียรภาพอาหาร เช่น การมีกินพอตลอดปี พบว่าจะมีปัญหาช่วงน้ำท่วมแต่คนคาบสมุทรจะมีการแปรรูปอาหาร เช่น ปลาต้ม น้ำพิ้งเขลว น้ำพิ้งแ่วน น้ำส้มจากตาลโตนด และสำรองข้าวเปลือกไว้ในลอมข้าว(ฉาง) แต่จะขาดแคลนพืชอาหารที่ไม่สามารถปลูกในที่ลุ่มได้ เช่น มะพร้าวแกง และผลไม้ที่ดอน ซึ่งจะพึ่งพาจากจังหวัดพัทลุง สงขลา โดยมีการค้างายทางเรือ

Food Utilization ประโยชน์และคุณภาพอาหาร เช่น ประโยชน์ที่ได้รับจากสารอาหาร พบว่าอาหารมีความปลอดภัยสูง ไม่นิยมใช้สารเคมีทางการเกษตร ไม่ค่อยพบเด็กขาดสารอาหาร และยังมีจุดเด่นคือประโยชน์จากการนิยมกินปลา และผลิตผลจากตาลโตนด



ความมั่นคงทางอาหาร

การจัดการพืช เพื่อเพิ่มความมั่นคงทางอาหาร



จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงทางอาหารชุมชนในพื้นที่จังหวัด สงขลา พัทลุง บัตตานี สตูล และยะลา พบว่าชุมชนเกษตรกรรมมีการเพิ่มการจัดการผลิตพืชดังต่อไปนี้

1. การจัดการพืชที่ช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ ของสมาชิกครอบครัวตลอดจนเพื่อนบ้าน และสังคม
2. การจัดการพืชที่สร้างความยั่งยืนของทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน เช่น พืชชุมชน หรือการลดการสร้างมลพิษ
3. การจัดการพืชที่สร้างความสุขในชีวิต เป็นความสุขมวลรวมที่เกิดในทุกด้านทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
4. การจัดการพืชที่สร้างภูมิคุ้มกันในการผลิตพืช ป้องกันความเสียหายเมื่อเกิดน้ำท่วม ภัยแล้ง ศัตรูพืชระบาด หรือราคาผลผลิตตกต่ำ
5. การเพิ่มทุน ได้แก่ทุนมนุษย์ ทุนทางสังคม ทุนการเงิน ทุนธรรมชาติ และทุนกายภาพ
6. การใช้ความมีเหตุผล รอบรู้ คุณธรรม ความเพียร ในการผลิตพืช
7. การเข้าถึงอาหาร มีรายได้ที่เพียงพอจากแหล่งรายได้ที่หลากหลาย มีตราสินค้าของตัวเองหรือของกลุ่ม การผลิตสินค้าที่เป็นอัตลักษณ์พื้นถิ่น
8. ปริมาณและความหลากหลาย ปริมาณการปลูก และจำนวนชนิดพืช 9 พืชผสมผสาน ได้แก่ พืชรายได้ พืชอาหาร พืชสมุนไพรสุขภาพ พืชสมุนไพรป้องกันกำจัดศัตรูพืช พืชอาหารสัตว์ พืชอนุรักษ์ดินน้ำ พืชอนุรักษ์พันธุกรรม พืชใช้สอย พืชเชื้อเพลิง
9. คุณภาพความปลอดภัยทางอาหาร การผลิตพืชตามหลักเกษตรอินทรีย์ การผลิตพืชตามหลัก GAP
10. เสถียรภาพทางอาหารและรายได้ ลดการซื้อพืชอาหารจากภายนอก ลดพืชที่เสียหายจากการประสบภัยแล้ง น้ำท่วม มีจำนวนพืชที่ให้รายได้รายปี รายเดือน รายสัปดาห์ และรายวัน
11. พัฒนาแพลตฟอร์มนวัตกรรมความมั่นคงทางอาหารในชุมชน มีส่วนร่วมกับชุมชน เช่น จัดการความมั่นคงทางอาหารชุมชน การกลุ่มวิสาหกิจชุมชน การไปร่วมประชุมกลุ่มและร่วมเวทีวิจัยสัญจรแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นต้น



ความมั่นคงทางอาหาร

9 พืชผสมผสาน ศาสตร์พืชแห่งความพอเพียง ทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม

๙ พืชผสมผสานพอเพียง



1 กลุ่มพืชอาหาร ปลูกเองกินเอง ปลอดภัยและลดค่าใช้จ่าย โดยเฉพาะการเพิ่มปริมาณการปลูกพืชอาหารที่ใช้เป็นเครื่องแกง พืชผัก และไม้ผล เพื่อบริโภคในครัวเรือนวิธีการพัฒนาสำรวจ ทำบัญชีพืชที่ต้องใช้เป็นอาหารประจำวัน แล้วปลูกเพิ่มชนิดที่ยังไม่พอ ทำแบบง่ายๆ เช่น การปลูกในภาชนะต่างๆ ปลูกทุกอย่างที่จะกิน

2 กลุ่มพืชรายได้ ปลูกเพื่อเป็นพืชที่เป็นรายได้หลักครอบครัว วิธีการพัฒนา วิเคราะห์ประสิทธิภาพการผลิต หาเทคโนโลยีในการลดต้นทุน เพิ่มผลผลิต เพิ่มคุณภาพ แปรรูป และสร้างมูลค่าจากจุดเด่นต่างๆ

3 กลุ่มพืชสมุนไพรสุขภาพ ปลูกเพื่อเป็นตุ๋ยาประจำบ้าน ใช้ประโยชน์พืชที่ใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นโดยไม่ต้องใช้ยาเคมีซึ่งหลายชนิดให้ผลข้างเคียงที่ทำลายสุขภาพ ตลอดจนสมุนไพรที่เป็นยาตำรับไทยใช้รักษาโรค

4 กลุ่มพืชสมุนไพรป้องกันกำจัดศัตรูพืช ปลูกเพื่อการใช้ประโยชน์สารสกัดจากพืชเพื่อป้องกันกำจัดศัตรูพืช ใช้ทดแทนสารเคมี ปลูกพืชที่นำมาใช้ผลิตสารสกัดเช่น สะเดา ข่า ตะไคร้หอม เป็นต้น รวมทั้งมีการผลิตน้ำส้มควันไม้

5 กลุ่มพืชอนุรักษ์ดินและน้ำ ปลูกเพื่อเป็นพืชที่ปลูกเพื่อบำรุงดิน ป้องกันการชะล้างดิน ช่วยรักษาความชื้นในดิน เช่น ปอเทือง แฝก พืชตระกูลถั่วต่างๆ

6 กลุ่มพืชอนุรักษ์พันธุกรรมท้องถิ่น ปลูกเพื่อเป็นการปลูกพืชประจำถิ่น เพื่อการอนุรักษ์ ขยายพันธุ์พืชที่กำลังสูญหาย และจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ชุมชนตระหนักถึงความสำคัญ เป็นพืชที่ให้คุณค่าทางสังคมและวัฒนธรรม

7 กลุ่มพืชอาหารสัตว์ ปลูกเพื่อเป็นอาหารสัตว์ให้เพียงพอต่อการเลี้ยงสัตว์ ซึ่งนอกจากลดต้นทุนและยังทำให้สัตว์โตเร็ว เช่น อ้อยอาหารสัตว์ หญ้าหวานจ้อ หญ้ามัน หญ้าแพงโกล่า หญ้าก้านแดง หญ้าขน เนเปียร์ ปากช่อง และอื่นๆ

8 กลุ่มพืชใช้สอย ปลูกพืชเพื่อใช้เนื้อไม้ หรือทำด่าง ซึ่งสามารถปลูกเป็นแปลงและบนคันนา เช่น ตะเคียนทอง มะฮอกกานี กระจินเทพา ยางนา เป็นต้น

9 กลุ่มพืชพลังงานหรือเชื้อเพลิง ปลูกเพื่อเป็นพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ใกล้ตัวคือเป็นเชื้อเพลิง เช่น แคนา มะฮอกกานี สน หรือพืชทดแทนพลังงานอย่างปาล์ม น้ำมัน รูปแบบการปลูกพืชเชิงเดี่ยว ปลูกแบบผสมผสาน ทั้งเป็นแปลงปลูกพืชและบนคันนา

ความมั่นคงทางอาหาร

โดย สุวิมล วงศ์พลัง และธัชชาวิมล สະรุโณ

คาบสมุทรสทิงพระ

อาหารของคนอายุยืน 100 ปี

จากการศึกษาผู้มีอายุ 100 ปี ขึ้นไป จำนวน 29 คนในคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา พบว่าอาหารยอดนิยมมีดังนี้



แกงส้มปลา

เครื่องแกงส้ม ประกอบด้วย

พริก ช่วยเจริญอาหาร แก้อาเจียน บิด ขับเหงื่อ ขับลม แก้เคล็ดขัดยอก บรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดอาการไขข้ออักเสบ ปวดบวม แก้เส้นเอ็นพิการ แก้ปวดเมื่อย ขับปัสสาวะ (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร)

ขมิ้น มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา มีฤทธิ์ในการขับน้ำดี ต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดความไวต่อตัวกระตุ้น ช่วยขยายหลอดเลือด มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ รักษาโรคภูมิแพ้ แก้ไข้เรื้อรัง แก้เสมหะ แก้ท้องร่วง สมานแผล แก้ธาตุพิการ ขับพยาธิ แก้โรคเหงือกบวม แก้บิด รักษาแผลในกระเพาะอาหาร (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร)

กระเทียม ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับลมในลำไส้ แก้ท้องจืด แน่นท้อง จุกเสียด ท้องเฟ้อ ขับพยาธิในลำไส้ แก้ไข้ อัมพาต แก้อาการไขมันอุดตันในเส้นเลือด แก้ความดันโลหิตสูง (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร)

กะปิ มีแคลเซียม วิตามินบี 12 เกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือดแดง โอเมก้า 3 ที่ดูดซึมง่าย ซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้การทำงานดี เป็นสารตั้งต้นของพวกสารลดการอักเสบ สารลดการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด มีโปรไบโอติกส์ มีโปรตีน มีวิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือด และมีไอโอดีน (กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เนชั่นออนไลน์ ชัวร์ก่อนแชร์)



ปลา เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีไขมันที่เป็นกรดไขมันที่มีคุณค่าในแง่ของการลดการจับตัวของเกล็ดเลือด และอาจจะช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ อาทิ โรคหลอดเลือดหัวใจหรือไขมันในเลือดสูง นอกจากนั้น เครื่องใน ตับปลา ก็จะมีน้ำมันและวิตามินในกลุ่มที่ละลายได้ดีในไขมัน เป็น วิตามิน A D E K และ แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล)

น้ำปลา เป็นแหล่งใหญ่ของแร่ธาตุ และกรดอมิโนที่จำเป็น โดยเฉพาะ "ไลซีน" (LYSINE) ซึ่งมีปริมาณสูงพอที่จะทดแทนการขาดไลซีนในคนที่รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักได้อย่างเพียงพอ และน้ำปลายังมีวิตามินบี 12 (ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร)

มะขาม มะนาว รสเปรี้ยว ช่วยฟอกเลือดและลดความอ้วน เป็นยาระบาย แก้อ่อนใน ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย บรรเทาอาการไข้ แก้ท้องผูก ขับเสมหะ แก้ไอ ระบายน้ำ ฟอกโลหิตสตรีหลังคลอด นำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้เลือดออกตามไรฟัน (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร)

ยังมีคุณค่าทางโภชนาการจากผัก ในแกงส้มอีกมากมาย

ความมั่นคงทางอาหาร

คาบสมุทรสทิงพระ =

อาหารของคนอายุยืน 100 ปี

จากการศึกษาผู้มีอายุ 100 ปี ขึ้นไป จำนวน 29 คนในคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา พบว่าอาหารยอดนิยมมีดังนี้



ลูกโหนด น้ำพิ้งโหนด น้ำส้มโหนด

ลูกโหนด

งานวิจัยพบว่า สารสกัดจากลูกตาล 1 กรัม หรือ 100 มล. พบว่ามีวิตามิน A, 8.89 µg/100g, B2 0.03 mg/100g และ B6 3.50 mg/100g โดยเฉพาะ **B6 มีสูงกว่าปริมาณคำแนะนำการบริโภคต่อวันถึง 3 เท่า** นอกจากนี้ยังมีธาตุเหล็ก แคลเซียม โพแทสเซียม และวิตามินบี 12 (มหาวิทยาลัยกอมเบสเตต)

วิตามิน B6 จำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง ช่วยป้องกันโรคทางประสาท เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ช่วยชะลอวัย และมีหน้าที่สำคัญเรื่องการเผาผลาญโปรตีนในร่างกาย ช่วยปรับสภาพผิวหนังให้เป็นปกติ (โรงพยาบาลเปาโล) ช่วยป้องกันการเกิดนิ่วในไต ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ทำให้ร่างกายดูดซึมโปรตีนและไขมันได้ดียิ่งขึ้น ช่วยป้องกันโรคผิวหนังหลายชนิด ลดอาการคลื่นไส้อาเจียน เป็นยาขับปัสสาวะ ลดอาการกล้ามเนื้อหดเกร็งในเวลากลางคืน มือชา ขาเป็นตะคริว และปลายประสาทที่แขนขาอักเสบบางชนิด (<https://medthai.com>)



น้ำพิ้งโหนด

ผลิตโดยการเอาน้ำตาลโตนดสด สั้จะใสเหมือนน้ำ มาเคี่ยวจนเข้มข้นเป็นสีน้ำตาล น้ำพิ้งโหนด มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (Glycemic index; GI) ร่างกายดูดซึมได้ช้า ดีต่อผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด มีสารอาหาร ประกอบด้วยโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม เหล็ก และแร่ธาตุที่จำเป็นอื่น ๆ มีวิตามิน B รวม วิตามิน B12 วิตามิน B1 และ B6 ที่รู้จักกันในฐานะที่เป็นพลังและวิตามินที่เสริมทางเพศ และมีสภาพเป็นด่าง มีน้ำตาลฟรุกโตสดีต่อสุขภาพ มีสรรพคุณด้านป้องกันโรคระบบทางเดินหายใจขอบเข็ด โลหิตจาง ความดันโลหิตสูง มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง สนับสนุนการเจริญเติบโตของเด็กเล็ก ลดความร้อนของตับอ่อน ช่วยเสริมสร้างหัวใจ กระดูก และฟัน ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน โรคไขข้อ ปวดข้อ และเส้นประสาท (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เม.ย.-มิ.ย. 2558, มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, www.question.in.th/)

น้ำส้มโหนด ผลิตโดยเอาน้ำตาลโตนดสด มาหมักจนมีรสเปรี้ยวจะได้ น้ำส้มโหนดสีขาวขุ่น หรือใช้น้ำพิ้งโหนดส่วนที่เหลือจากการเคี่ยวที่ติดกระทะมาผสมน้ำแล้วหมักจนเปรี้ยวจะได้ น้ำส้มโหนดมีสีใส หากใช้น้ำลูกตาลสุกมาหมักจะมีสีเหลือง

ความมั่นคงทางอาหาร

โดย สุวิมล วงศ์พลัง และธัชชาวิมล สະรุโณ

ดาบสมุทรสทิงพระ =

อาหารของคน อายุยืน 100 ปี

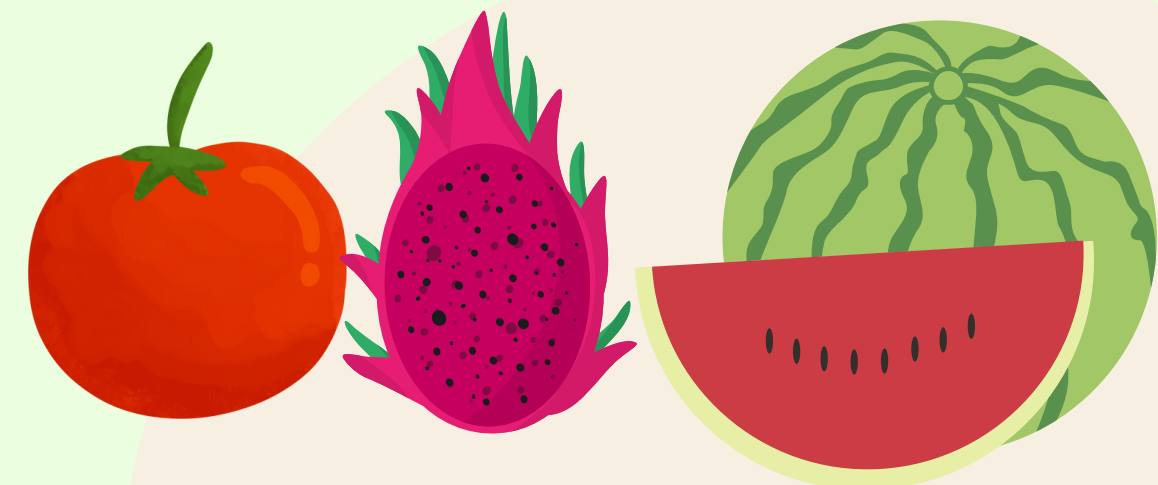
จากการศึกษาผู้มีอายุ 100 ปี ขึ้นไป จำนวน 29 คนในดาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา พบว่าอาหารยอดนิยมมีดังนี้



ผักสด ผักลวก

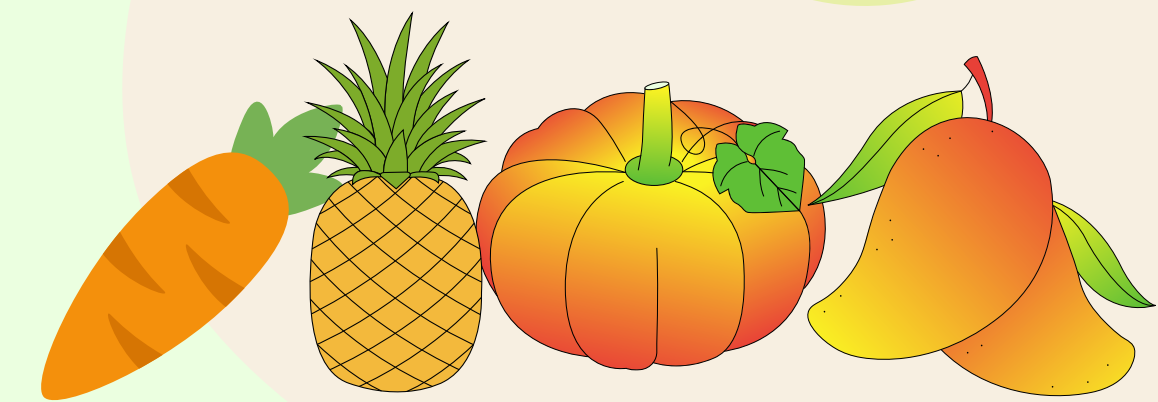
กินผักที่ปลูกเองซึ่งไม่มีสารพิษตกค้าง

และนิยมกินข้าวกับผลไม้ เช่น แตงโม มะม่วง สับปะรด หรือนำผักมาแกงเลียง



ผักผลไม้ สีสแดง

มีสารไลโคปีน (Lycopene) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะ มะเร็งต่อมลูกหมาก ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด พบมากใน มะเขือเทศ พริกหวาน สตรอเบอร์รี่ แตงโม เป็นต้น



ผักผลไม้ สีส้ม/เหลือง

มีสารเบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาและการมองเห็น เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด พบมากใน ฟักทอง แครอท ส้ม มะละกอ เสาวรส สับปะรด มะม่วง เป็นต้น



ผักผลไม้ สีเขียว

มีสารคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ บำรุงผิวพรรณ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้ผักใบเขียวยังเป็นผักที่มีใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย พบมากใน ผักบุ้ง ผักคะน้า ตำลึง เป็นต้น



ผักผลไม้ สีม่วง

มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งและต้านการอักเสบในร่างกาย ป้องกันการเกิดมะเร็ง ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด พบมากใน กะหล่ำปลีสีม่วง มะเขือม่วง มันม่วง ทับทิม ดอกอัญชัน เป็นต้น



ผักผลไม้ สีขาว

มีสารอัลลิซิน (Allicin) และ แซนโทน (Xanthone) ช่วยลดการอักเสบ ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต จึงช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด พบมากใน กระเทียม หัวไชเท้า ข่า เงาะ ลิ้นจี่ ลูกตาล เป็นต้น

ความมั่นคงทางอาหาร

ดาบสมุทรสทิงพระ =

อาชีพ และการใช้ชีวิต ของคน อายุยืน 100 ปี

จากการศึกษาผู้มีอายุ 100 ปี ขึ้นไป จำนวน 29 คนในดาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา ปรากฏดังนี้



อาชีพหลักคือทำนา

โดยจะลงมือทำด้วยตนเองตั้งแต่ ไถ หว่าน กำจัดวัชพืช ใส่ปุ๋ย เก็บเกี่ยว ขนส่ง เก็บรักษา และมีอาชีพรองคือทำการค้าขาย ทำขนมขาย และเลี้ยงสัตว์



ขยันทำงาน ไม่อยู่นิ่ง

จะออกแรงและได้ใช้ความคิดอยู่เสมอ จึงไม่ต้องมีการไปออกกำลังกายแบบคนยุคปัจจุบัน



สภาพแวดล้อมการใช้ชีวิต

ตั้งบ้านเรือนท่ามกลางชุมชนที่มีวิถีชนบทแบบเจ้าอาทร แวดล้อมไปด้วยทุ่งนา ป่าไทร มีทะเลล้อมรอบทั้งสองด้าน และอยู่ในครอบครัวที่มีบุตรหลานดูแลในยามชราอย่างดี



ความมั่นคงทางอาหาร

คาบสมุทรสทิงพระ

อารมณ์ของคน อายุยืน 100 ปี

จากการศึกษาผู้มีอายุ 100 ปี ขึ้นไป จำนวน 29 คนในคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา ปราบกฏดังนี้



นิสัยส่วนตัว

ใจดี ใจบุญ ร่าเริงแจ่มใส ตลก อารมณ์ดี
ชอบฟังเพลง/หนังตะลุง/มโนราห์
พูดจาดีไม่ขยาบคาย และขยันทำงาน



การปฏิบัติต่อลูกหลานพี่น้อง

ทำเป็นตัวอย่าง พาลูกทำงาน
สอนลูก เลี้ยงดูหลาน เป็นห่วงพี่น้อง
ลูกหลาน



การปฏิบัติต่อผู้อื่น

ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีเมตตา มี
น้ำใจ แบ่งปันแจกจ่าย ช่วยงานเพื่อน
บ้าน ใครบ่่วยก็ไปเยี่ยม



การจัดการอารมณ์

ไม่ตำหนิไม่ว่ากล่าวใคร ให้อภัยคน
ละความโกรธ ไม่ทะเลาะกับใคร



การเข้าถึงศาสนา

ชอบไปวัดทำบุญ ตักบาตร สวด
มนต์ก่อนนอน ท่องคำสวดพระได้
ช่วยเหลือพระสงฆ์ในช่วงลำบาก



ความมั่นคงทางอาหาร

คาบสมุทรสทิงพระ

ชุมชน ต้นแบบ ลำแดงโมเดล



ตำบลลำแดง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

การผลิตพืชในพื้นที่นา มีการปรับสภาพนา เป็นร่องสวน และจัดระบบการปลูกพืชแบบ ถั่วเขียว/ข้าวโพดหวาน/พริกทอง ปอเทืองอ้าว

การผลิตพืชผสมผสาน 9 กลุ่มพืชเพื่อความพอเพียง พืชรายได้พัฒนากล้วยน้ำว่า ตาล โตนด ข้าว พืชผักไม้ผลผสมผสาน มีสร้างอัตลักษณ์สินค้าและแปรรูป พืชอาหารโดยการปลูกพืชในภาชนะต่างๆ พืชสมุนไพรฟ้าทะลายโจร หนึ้ม สร้างรายได้ พืชอาหารสัตว์ แฝกเพื่อลดการพังทลายของดิน ปอเทืองเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว พืชอนุรักษ์พันธุกรรมท้องถิ่น กะเหรี่ยง ร่อนนำมาปลูกในกระถาง พืชใช้สอยพืชพลังงานและเชื้อเพลิง ตะเคียน มะฮอกกานี แคนา และสน

มีฟาร์มต้นแบบ เช่น การปลูกดาวเรือง เกษตรผสมผสานมีฝรั่งเป็นพืชหลัก แพะผสมผสานกับมะพร้าว เกษตรทฤษฎีใหม่

“ลำแดงโมเดล เกษตรตามศาสตร์พระราชา เพื่อพัฒนาการผลิตพืชที่พอเพียงและยั่งยืนของชุมชนเกษตร” ประกอบด้วย 4 เสาหลักของการพัฒนา คือ (1)พัฒนาชุมชนเข้มแข็ง (2)พัฒนา 9 พืชผสมผสานพอเพียง (3) พัฒนาการสร้างมูลค่าเพิ่มสินค้า และ (4) เชื่อมโยงการผลิตพืชกับการท่องเที่ยวชุมชน ตลาด และภาคส่วนต่างๆ

เสาหลักที่ 1
พัฒนาชุมชนเข้มแข็ง
จัดตั้งกลุ่มเกษตรกร
พัฒนาวิสาหกิจชุมชน
พัฒนาฟาร์มต้นแบบ
พัฒนาผู้นำเกษตรกร
จัดเวทีวิจัยสัญจร

เสาหลักที่ 2
พัฒนา 9 พืชผสมผสานพอเพียง
กลุ่มพืชรายได้ พืชอาหาร
พืชอาหารสัตว์
พืชสมุนไพรสุขภาพ
พืชสมุนไพรป้องกันกำจัดศัตรูพืช
พืชอนุรักษ์ดินและน้ำ
พืชอนุรักษ์พันธุกรรมท้องถิ่น
พืชใช้สอย พืชพลังงาน/เชื้อเพลิง
และระบบเกษตรผสมผสาน

เสาหลักที่ 3
พัฒนาการสร้างมูลค่าเพิ่มสินค้า
ผลิตสินค้าคุณภาพดี
รับรองมาตรฐานสินค้า
พัฒนาการแปรรูป
พัฒนาบรรจุภัณฑ์
สร้างตราสินค้า
สร้างอัตลักษณ์สินค้า

เสาหลักที่ 4
เชื่อมโยงการผลิตพืชกับการท่องเที่ยวชุมชนและเครือข่ายการพัฒนา
จัดการท่องเที่ยวชุมชน
จัดการตลาดสินค้า
เชื่อมโยงงานวิชาการและส่งเสริม
เชื่อมโยงท้องถิ่น
การประชาสัมพันธ์ และอื่นๆ

นำ 23 กิจกรรมงาน และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้ในการจัดการผลิตพืชให้เพียงพอ



ความมั่นคงทางอาหาร

คาบสมุทรสทิงพระ

ชุมชน ต้นแบบ ป้าขาดโมเดล

ตำบลป่าขาด อำเภอสิงหนคร
จังหวัดสงขลา

มีพืชเศรษฐกิจ และพืชอาหาร เช่น
ข้าว มะม่วงพืชมเสนาเบา ตาลโตนด
กล้วยน้ำว้า ปาล์มน้ำมัน พริกหอม
เผือก หน่อไม้ กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผัก
บุ้ง มะเขือยาว มีพืชสมุนไพรสุขภาพ
เช่น พื้ทะเลลายโจร จิง กระจ่างขาว
ขมิ้นชัน พืชอาหารสัตว์ เช่น กล้วยฉวย
ข้าว กล้วยเนเปียร์ พืชใช้สอย และเชื้อ
เพลิง เช่น สัก ตะเคียน กันเกรา
ขลุ่ยพอ ยางแดง พยุงพะยอม มะค่า
โมง สารภี เตี้ยม ราชพฤกษ์ จำปาดอก

มีการการแปรรูปผลผลิตตาลโตนด
กล้วยน้ำว้า มีการรับรองมาตรฐาน
สินค้าเกษตร GAP และ เกษตรอินทรีย์
มีสถานที่ท่องเที่ยวสวนเทพธยา วัด
และทะเล

มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการ
พัฒนาอยู่เสมอ



ความมั่นคงทางอาหาร

คาบสมุทรสทิงพระ



ชุมชนต้นแบบบ้านแคโมเดล

ตำบลปอแดง อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา

“บ้านแคโมเดล ชุมชนพอเพียง เกษตรยั่งยืน” มีการจัดตั้งกลุ่มเกษตรกร การแลกเปลี่ยนภูมิปัญญาการปลูกพืช

การพัฒนา 9 พืชผสมผสานพอเพียง มีการปลูกพืช 45 ชนิด พืชรายได้ 15 ชนิด พืชอาหาร 10 ชนิด พืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ 6 ชนิด พืชสมุนไพรป้องกันกำจัดศัตรูพืช 2 ชนิด พืชอาหารสัตว์ 1 ชนิด พืชใช้สอย 8 ชนิด พืชอนุรักษ์ดินและน้ำ 2 ชนิด พืชอนุรักษ์พันธุกรรมท้องถิ่น 1 ชนิด

พืชรายได้พืชทอง มีรายได้เฉลี่ย 27,000 บาท/ไร่ พริกขอมเหลือง รายได้เฉลี่ย 15,854 บาท/ไร่

ตั้งศูนย์ชีวภัณฑ์ชุมชน พัฒนาการสร้างมูลค่าเพิ่มสินค้าโดยแปรรูปผงพืชทอง การรับรองมาตรฐานสินค้า GAP

มีการเชื่อมโยงการผลิตพืชกับการท่องเที่ยวชุมชน และเครือข่ายการพัฒนา จัดการตลาดสินค้า เชื่อมโยงงานวิชาการและส่งเสริมสำนักงานพัฒนาชุมชนนำผลิตภัณฑ์ไปพัฒนาเป็นสินค้า OTOP

