

เทคโนโลยีชาวบ้านต้านไข้เลือดออก

ไข้เลือดออก เป็นหนึ่งในโรคภัยใกล้ตัวที่ภาครัฐออกมารณรงค์ให้ช่วยกันกำจัดลูกน้ำยุงลายมาหลายปี แต่ก็ยังพบผู้ป่วยไข้เลือดออกอยู่เป็นประจำ เหตุเพราะบางครั้งแม้ในบ้านจะติดมุ้งลวดกันยุงอย่างดี แต่นอกบ้านก็ยังมียุงลาย

เทคโนโลยีง่ายๆ สร้างโดยคนไทย ประยุกต์ใช้ข้าวของใกล้ตัว แต่ใช้งานได้จริง และกำจัดยุงลายได้ผลจริง สมควรแก่การยกย่องและนำมาเผยแพร่ให้กับประชาชนคนไทยทั่วทุกภาคได้นำไปประยุกต์ใช้นี้ มาจากงานการประชุมวิชาการประจำปีของกรมควบคุมโรคที่จัดขึ้นเมื่อต้นปีที่ผ่านมา โดยในงานมีการสาธิต "คอนโดยุง" ซึ่งทำจากยางรถยนต์เก่าๆ นำมาวางซ้อนกันเพื่อสร้างที่อยู่อาศัยสำหรับยุงแล้วตักยุงเอาไว้ข้างในก่อนปิดฝาครอบด้วยถุงตาข่าย เพื่อนำยุงไปกำจัด เป็นแนวความคิดง่ายๆ ที่ชาวบ้านนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ของนายกเทศมนตรีนครอุดรธานี นายหาญชัย ชีมธนานนท์ ผู้ทวงใยลูกหลานชาวอุดรฯ

จากแผนปฏิบัติการทำคอนโดยุงได้แนะนำวิธีการไว้ดังนี้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

- ยางรถยนต์เก่า 3-4 เส้น
- ผ้าชุบน้ำ 5-6 ผืน
- ท่อพลาสติก (เอสแอล) เส้นผ่าศูนย์กลาง 4 นิ้ว ความยาว 10 นิ้ว
- ผ้า หรือ ถุงตาข่าย 2 ชิ้น
- เชือก และกระดาษกาว
- แผ่นไม้ หรือกระดาษแข็งขนาดเท่ายางรถยนต์ 1 แผ่น

เริ่มวิธีการทำโดยนำยางรถยนต์มาวางซ้อนกันหลังจากนั้นนำผ้าชุบน้ำวางในช่องของยางแต่ละชั้นเนื่องจากยุงชอบอยู่ในที่ชื้นเย็น จะเห็นว่าเราจะพบยุงตามกองผ้าต่างๆ ในบ้านเราเป็นประจำ ท่านนายกเทศมนตรีอุดรฯ ประยุกต์ใช้วิธีนี้มาจากการสังเกตพฤติกรรมของยุงนั่นเอง หลังจากนั้น นำแผ่นไม้มาเจาะรูเพื่อเตรียมทำฝาครอบสอดท่อพลาสติกที่เตรียมไว้ลงไปทางรูที่เจาะ โคนหันเทพกาวให้มิดชิดกันยุงรอดออก ปลายเสาอีกด้านหนึ่งสวมถุงตาข่ายแล้วมัดปากถุงให้แน่นเช่นเดียวกัน จะได้ฝาปิดซึ่งมีท่อต่อเพื่อปล่อยยุงเข้าไปในถุง เป็นอันเสร็จกรรมวิธีการทำคอนโดยุง

กลางคืนเปิดฝาให้ยุงเข้าไปนอนพักผ่อนให้สบาย เมื่อถึงเวลาเช้า ยุงลายเตรียมตัวออกหากิน (ยุงลายหากินกลางวัน) ก็ปิดฝาครอบไว้ ยุงจะบินเข้าไปในถุงตาข่ายที่ตักไว้ แล้วจึงรวบรวมยุงนำไปกำจัด เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการจัดการยุงนอกบ้านเพื่อช่วยลดปริมาณยุงในชุมชน ในสวน หรือบริเวณที่ใช้นั่งพักผ่อน กำจัดยุงไปวันละวันละหน่อย ปริมาณยุงที่เหลือรอดมาเพื่อแพร่พันธุ์ก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ เป็นการตัดไฟแต่ต้นลมที่ได้ผลดี

นอกจากทำลายยุงแล้ว ก็ต้องรู้จักป้องกันตัวเอง นั่งเล่น นอนเล่น ควรอยู่ในที่มีลมโกรก และมีแสงสว่าง เด็กเล็กนอนกลางวันควรมีมุ้งครอบกันยุงลาย กำจัดอุปกรณ์ที่มีน้ำขังให้หมดไปจากบ้าน หากมีภาชนะปลูกไม้น้ำก็อย่าลืมใส่ทรายอะเบทหรือเลี้ยงปลาหางนกยูงไว้กำจัดลูกน้ำ ช่วยกันคนละไม้คนละมือเพื่อป้องกันไข้เลือดออก ภัยร้ายจากยุงตัวน้อย +



ที่มา: นิตยสารใกล้หมอ ปีที่32 ฉบับที่ 2 เดือนกุมภาพันธ์ 2551



กินทุเรียน แบบห่วงสุขภาพ

ทุเรียน ถูกตัดออกจากการเป็นอาหารสุขภาพมานานแล้ว ด้วยคำที่ว่า ให้พลังงานกับร่างกายสูง และเนื่องจากความออร์อยระดับ ราซินีผลไม้ (สำหรับคนที่ไม่รังเกียจกลิ่น) รับประทานทุเรียนแต่ละครั้งจึงมักห้ามใจไม่อยู่

ความจริงแล้ว ทุเรียนก็เป็นผลไม้ประเภทหนึ่ง ถ้าจะห้ามไม่ให้รับประทานเสียเลย เพราะว่าพลังงานหรือแคลอรีสูง หลายคนก็อาจจะรู้สึกว่ามีเหตุผล ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ ดังนั้น ลองมาหาวิธีแบบ "พบกันครึ่งทาง" รับประทานทุเรียนอย่างรู้เท่าทัน พอหอมปากหอมคอ และไม่ลำบากร่างกายมาก เริ่มจากมาทำความเข้าใจทุเรียนแต่ละพันธุ์กันเสียหน่อย

จากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของเนื้อทุเรียน โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย พบว่าทุเรียนแต่ละพันธุ์ เมื่อเปรียบเทียบต่อปริมาณเนื้อทุเรียนหนัก 100 กรัมหรือ 1 ชีด จะให้พลังงานต่างกัน

- ทุเรียนกระตุมให้พลังงาน 129 กิโลแคลอรี
- ทุเรียนชะมีให้พลังงาน 139 กิโลแคลอรี
- ทุเรียนรวงให้พลังงาน 157 กิโลแคลอรี
- ทุเรียนหมอนทองให้พลังงาน 156 กิโลแคลอรี
- ทุเรียนก้านยาวให้ พลังงาน 181 กิโลแคลอรี
- ทุเรียนกวนจะให้พลังงานมากขึ้นไปอีก คือ 340 กิโลแคลอรี

คราวนี้ก็พอจะรู้แล้วว่า ทุเรียนพันธุ์ไหน ควรรับประทานมากน้อยอย่างไร ถ้าชอบทุเรียนกระตุมอยู่แล้ว ก็รับประทานได้หลายเม็ดหน่อย แต่ถ้าเป็นก้านยาว ก็อาจจะต้องเพลๆ บ้าง เพราะแคลอรีต่างกันมาก แล้วถ้าเกิดอยากรับประทานทุเรียนนอกฤดูขึ้นมา หารับประทานยากจะคว้าเอาทุเรียนกวนมาแทนก็คงต้องบอกว่า รับประทานได้แค่คำสองคำ

ใกล้จะถึงหน้าทุเรียนแล้ว ไปซื้อทุเรียนคราวนี้ก็ต้องพิจารณาเรื่องพลังงานกันเล็กน้อย ทุเรียนลูกหนึ่งหนักราว 2 กก. นั้น จะให้เนื้อทุเรียนประมาณ 6 ชีด หรือ 600 กรัม หากรับประทานหมดทั้งลูก ก็จะได้พลังงานเท่ากับตัวเลขด้านบน คูณด้วย 6 ถ้าเป็นทุเรียนหมอนทอง ก็ 900 กิโลแคลอรีกว่าๆ ก็ต้องลดอาหารมื้ออื่นๆ ลงมา หรือออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ร่างกายไม่สะสมพลังงานจากทุเรียน

ถ้าอยากรับประทานทุเรียนจริงๆ แนะนำให้รับประทานครั้งละ เม็ดสองเม็ด พอให้หายอยาก อย่าให้ถึงกับ "กินแทนข้าว" กันเลย +

ที่มา: นิตยสาร โกลด์หมอ ปีที่32 ฉบับที่ 2 เดือนกุมภาพันธ์ 2551

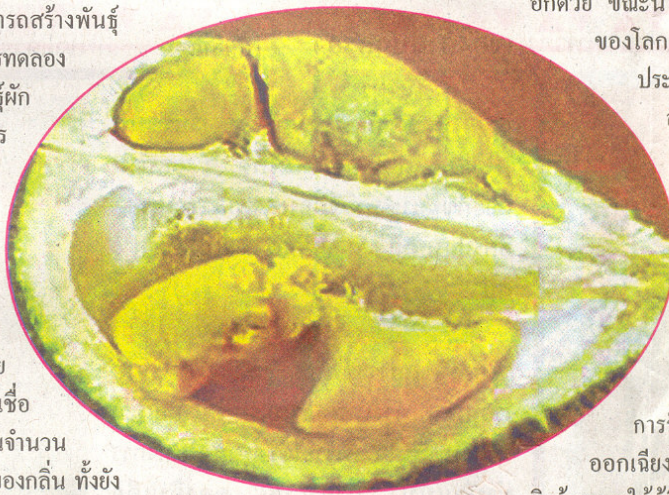


ทุเรียนไม่มีกลิ่น

กลิ่นของทุเรียนเป็นเรื่องที่ถกเถียงกันมาช้านานแล้ว คนจำนวนมากที่ไม่ยอมทานทุเรียนไม่ว่าจะเป็นคนไทยหรือคนต่างชาติ ต่างก็ให้เหตุผลว่ามาจากเรื่องกลิ่น ว่าแรงมากเหมือนปลาตาย หรือแมวตาย หรือที่ร้ายไปกว่านั้นก็คือเหมือนกลิ่นขยะหรือเหมือนกลิ่นรองเท้ากีฬาผ้าใบที่ไม่ได้ซักมา 6 เดือนแล้ว ส่วนพวกที่ชอบทานทุเรียน ต่างก็เห็นว่าส่วนหนึ่งที่ทำให้ทุเรียนมีราคาแพงเป็นราชาของผลไม้ ก็เนื่องมาจากกลิ่นและรสชาติที่ไม่เหมือนผลไม้ชนิดอื่นใด และทุเรียนที่แท้จริงต้องเป็นทุเรียนที่มีกลิ่นเท่านั้น ดังนั้นเมื่อบัดนี้ มีข่าวออกมาว่าได้มีการคิดค้นผลิตทุเรียนที่ไม่มีกลิ่นขึ้นมาได้แล้ว จึงกลายเป็นเรื่องที่ถูกถกเถียงกันมากยิ่งขึ้นไปอีก

ทุเรียนมาจากคำมาเลย์ว่า duri ที่แปลว่าหนาม ขณะนี้ ได้มีนักวิทยาศาสตร์ของไทยคือ อาจารย์ทรงพล สมศรี ซึ่งถือได้ว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องทุเรียนของโลกคนหนึ่ง ได้สามารถสร้างพันธุ์

ทุเรียนที่ไม่มีกลิ่นได้แล้ว หลังจากที่ได้ทำการทดลองกันกว่ามาเป็นเวลาถึง 30 ปีที่ศูนย์ปลูกพันธุ์ผักผลไม้ที่จันทบุรี ใกล้เขตแดนกัมพูชา ด้วยการผสมพันธุ์ทุเรียนกว่า 90 ชนิดด้วยกัน โดยได้ตั้งชื่อพันธุ์ทุเรียนใหม่ที่ไม่มีกลิ่นนี้ว่า "จันทบุรี 1" ซึ่งกระทรวงเกษตรของไทยคงจะแถลงข่าวอย่างเป็นทางการในไม่ช้าก็อาจตีพิมพ์ข้างหน้านี้ อาจารย์ทรงพลได้ให้สัมภาษณ์ว่าทุเรียนจันทบุรี 1 นี้มีกลิ่นเพียงเล็กน้อยทำนองเดียวกับผลไม้จำพวกกล้วย และท่านเชื่อว่าจะถูกใจคนไทยและคนต่างประเทศอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่สามารถรับทุเรียนได้เพราะความแรงของกลิ่น ทั้งยัง



อาจเป็นการเปิดโอกาสให้ขยายตลาดทุเรียนในอเมริกาและในยุโรปได้อีกมาก อย่างไรก็ตาม พวกที่รักทุเรียนอยู่แล้วต่างก็ช็อกกับข่าวนี้ เช่น Bob Halliday นักเขียนเรื่องเกี่ยวกับอาหารซึ่งทำงานอยู่ในกรุงเทพฯ กล่าวว่าเป็นการเริ่มต้นของจุดจบของทุเรียนเป็นแน่แท้ โดยเขาเปรียบทุเรียนที่ไม่มีกลิ่นว่าจะเหมือนกับดอกกุหลาบที่ไม่มีหนาม แต่กลุ่มที่รับเรื่องนี้ไม่ได้มากกว่านั้นก็คือกลุ่มผู้นิยมบริโภคทุเรียนในมาเลเซีย สิงคโปร์ และอินโดนีเซีย ซึ่งตั้งราคาทุเรียนตามกลิ่นของผลไม้ด้วย นาย Chang Peik Seng เจ้าของไร่ทุเรียนในปีนัง มาเลเซีย ให้สัมภาษณ์ว่า ทุเรียนต้องมีกลิ่น ถ้าทุเรียนไม่มีกลิ่นจะขายได้ในราคาเพียง 1 ใน 3 เท่านั้น อย่างไรก็ตาม อาจารย์ทรงพลก็กล่าวว่าได้คิดค้นสายพันธุ์สำหรับรสนิยมชาวมาเลเซีย สิงคโปร์และอินโดนีเซียขึ้นมาด้วย เรียกว่า "จันทบุรี 3" ซึ่งมีกลิ่นแรงแต่จะเริ่มส่งกลิ่นต่อเมื่อ 3 วันภายหลังจากการเก็บเกี่ยวซึ่งก็เท่ากับสามารถใช้เป็นเวลานานในการขนส่งทุเรียนไปประเทศเหล่านั้นด้วย

มีเรื่องเล่าขานเกี่ยวกับทุเรียนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มากมายโดยเฉพาะในมาเลเซีย ซึ่งเรียกทุเรียนว่าเป็นราชาแห่งผลไม้ ทั้งยังเชื่อว่าทุเรียนเป็นยาช่วยกระตุ้นความรู้สึทงทางเพศได้ด้วย ถึงขนาดมีคำกล่าวที่ว่า "เมื่อทุเรียนตกลงมาจากต้น ผ้าโสร่งก็จะหลุดตามไปด้วย" ซึ่งความจริงจะอย่างไรก็ไม่อาจทราบได้ แต่ที่แน่นอนอย่างหนึ่งก็คือทุเรียนจัดเป็นผลไม้ประเภทที่ทำให้เกิดอาการร้อนในสูง เพราะมีการโบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และสารกำมะถัน (ต้นเหตุที่มาของกลิ่น) สูงมาก ดังนั้นจึงอาจเป็นอันตรายต่อผู้ที่มีความดันโลหิตสูงได้ และยังทำให้ผู้บริโภคอ้วนและน้ำหนักเพิ่มอย่างรวดเร็วอีกด้วย นอกจากนี้ก็ยังเป็นที่เชื่อ

กันในเอเชียโดยทั่วไปด้วยว่า ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะทานเหล่าหรือแอลกอฮอล์ไปพร้อม ๆ กับการทานทุเรียน เพราะจะ "ร้อน" ขึ้นเป็นสองเท่า แต่ก็ยังไม่ได้มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์อย่างจริงจังว่าเป็นเพราะเหตุใดและจะมีผลร้ายต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

อาจารย์ทรงพลได้เริ่มศึกษาเกี่ยวกับทุเรียนมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1977 หลังจากที่ยังการศึกษาทางด้านการปลูกผักผลไม้ และเนื่องจากเกรงว่าทุเรียนพันธุ์ต่าง ๆ จะสูญหายไปเนื่องจากรสนิยมในการทานของผู้บริโภค จึงได้เริ่มเก็บรวบรวมทุเรียนพันธุ์ต่าง ๆ มาจากทั่วประเทศไทยและนำมาปลูกในศูนย์ทดลองที่จันทบุรีนี้ ซึ่งในปัจจุบันศูนย์นี้ก็ทำหน้าที่เป็นธนาคารเมล็ดพันธุ์ทุเรียนด้วย อาจารย์ทรงพลได้ทำการทดลองผสมสายพันธุ์ทุเรียนมาหลายร้อยชนิดด้วยกัน และในที่สุดก็ได้ค้นพบ "จันทบุรี 1" จากการนำทุเรียนหมอนทองกับชะนีมาผสมเข้าด้วยกัน ซึ่งผู้ที่ได้มีโอกาสทดลองชิมเมื่อปีที่แล้วยืนยันว่ามีกลิ่นน้อยมากแต่สำหรับเรื่องรสชาตินั้น ก็ยังไม่มีผู้ใดกล้าออกมากล่าวตรง ๆ ว่ารสชาติดีกว่าหมอนทองหรือชะนีจริง ๆ เพียงแต่พูดว่า "รสชาติใช้ได้" เท่านั้น อย่างไรก็ตามขณะนี้อาจารย์ทรงพลมีแผนที่จะปลูกทุเรียนไม่มีกลิ่นชนิดใหม่นี้ 1 ล้านต้นภายใน 5 ปีข้างหน้าบนเนื้อที่ 15,810 เอเคอร์ ซึ่งใหญ่กว่าเกาะแมนแฮตตันของนิวยอร์กทั้งเกาะ ซึ่งผู้ส่งออกทั้งหลายต่างก็ตั้งความหวังไว่ว่าน่าจะเป็นสิ่งที่ดีและจะเป็นโอกาสที่จะขยายไปในตลาดใหม่ ๆ ที่ไม่นิยมทุเรียนกลิ่นแรง

อีกด้วย ขณะนี้ ไทยเป็นผู้ส่งออกทุเรียนรายใหญ่ที่สุดของโลก โดยในปี ค.ศ. 2006 ส่งออกทั้งสิ้นประมาณ 50 ล้านลูก คิดเป็นเงินราว 90 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ตลาดใหญ่ที่สุดของทุเรียนไทยก็คือ จีน โดยส่งออกไปถึง 71,905 ตัน รองลงไปก็มิได้หัววัน 23,238 ตัน ยองกง 22,349 ตัน อินโดนีเซีย 16,399 ตัน ญี่ปุ่น 309 ตัน สหรัฐอเมริกา 557 ตัน และสหภาพยุโรป 32 ตัน เป็นต้น

ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีวัฒนธรรมในการรับประทานของตัวเองในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เริ่มจากการนำผลไม้มาวางขายในเพิงข้างถนนให้ผู้ซื้อเข้าไปเลือกได้ตามใจชอบและจะรับประทานกันข้างถนนเลยก็ได้ แต่เมื่อบ้านเมืองเจริญขึ้น บัดนี้ก็ได้มีการนำไปจำหน่ายในร้าน หรือในซูเปอร์มาร์เกต ทั้งเป็นลูกหรือแกะใส่กล่องพลาสติกแล้วก็ได้ ในประเทศไทยนิยมทุเรียนหมอนทองซึ่งกลิ่นไม่แรง เนื้อนุ่มและมีรสหวานกลมกล่อม และเดี๋ยวนี้ชาวสวนไทยก็มีวิธีที่จะทำให้ต้นทุเรียนออกลูกมาให้รับประทานได้ทั้งปี แต่ในมาเลเซีย สิงคโปร์และอินโดนีเซีย นิยมทุเรียนที่สุกเต็มที่ เนื้อละเอียดและกลิ่นแรงนอกจากนี้ก็จะปล่อยให้ลูกทุเรียนสุกจนจนตกลงมาเองต่างกับไทยซึ่งจะตัดดอกมาจากต้นเมื่อสุกแล้ว ชาวต่างประเทศมักกล่าวว่า การทานให้เกิดความชอบทุเรียนนั้น ต้องอาศัยเวลาและการทดลองรับประทานให้รู้รสไปเรื่อย ๆ (acquired taste) แต่แรกจะรู้สึกทงกลิ่นไม่ได้ แต่เมื่อเคยชินแล้วกลิ่นของทุเรียนก็อาจทำให้น้ำลายสอได้ทีเดียว

ถึงแม้จะได้เคยมีการเปิดตัวมาแล้วและไม่ได้รับผลสำเร็จนัก แต่ขณะนี้อาจารย์ทรงพล ก็ยังทำการทดลองสร้างทุเรียนไม่มีหนามต่อไปด้วย โดยการนำพันธุ์ทุเรียนจากฟิลิปปินส์มาผสม อย่างไรก็ตาม สำหรับทุเรียนไม่มีกลิ่นที่อาจารย์ทรงพลสร้างขึ้นนี้ น่าจะมีอนาคตดีทีเดียวหากเรื่องรสชาติจะมีคุณภาพดีพอ เพราะจะเป็นการบุกเบิกตลาดใหม่ของกลุ่มผู้บริโภคที่ไม่ชอบกลิ่นทุเรียนได้อีกมากและในอีกหลายทวีป สำหรับทุเรียนกลิ่นแรงก็คงจะมีการผลิตต่อไปสำหรับตลาดที่มีอยู่แล้ว ไม่นาน เป็นไปได้ที่เดี๋ยวนี้อีก 10 ปีข้างหน้าทุเรียนไทยอาจเป็นที่นิยมไปทั่วโลกคู่กับร้านอาหารไทยก็ได้

สำโรจน์ ชวนะวิรัช