

จังหวัดจันทบุรี

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แหนมข้าวกล้อง

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ แก่งหางแมว ตำบล เขาวงกต

3. ประเภทอาหาร

- 3.1 หมวดย่อย
- 3.2 ลักษณะ คาว

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

แหนมเป็นอาหารประเภทเนื้อหมักที่เป็นที่รู้จักกันดีของคนไทยทุกภาค โดยเฉพาะภาคเหนือและ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สำหรับประวัติความเป็นมาของการแปรรูปแหนมนั้นไม่ปรากฏหลักฐานที่แน่ชัด ประวัติแหนมสด แหนมเป็นอาหารที่นำเนื้อสัตว์ไปหมักกับข้าว น้ำตาล เกลือ ดินประสิว (โปตัสเซียมไนเตรท) มีรสชาติเปรี้ยวซึ่งมาจากเชื้อจุลินทรีย์กลุ่มแล็กโตบาซิลลัส แหนมมีหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นแหนมเนื้อหมู พูหมู แหนมซี่โครง แหนมที่ทำไว้นานเกินไป จะมีกลิ่นเปรี้ยวมากและมีเมือกไม่น่ากิน แหนมเป็นอาหารดิบ จึงอาจมีพยาธิและแบคทีเรีย โดยถ้าเก็บไว้อุณหภูมิห้อง จะเก็บได้ประมาณ ๑ สัปดาห์ แต่ถ้าเก็บในตู้เย็นจะเก็บได้ราว ๑ เดือน แหนมเป็นผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปพื้นบ้านที่มีประวัติการผลิตและบริโภคยาวนานและแพร่หลายในชนชาติต่าง ๆ เช่นลาว กระเหรี่ยง ไทย เป็นต้น สำหรับประเทศไทยภาคเหนือตอนบนได้แก่ จังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง ประชาชนนิยมบริโภคแหนมมาก แหนมเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถใช้วัตถุดิบที่หาง่ายและมีอยู่ในท้องถิ่นได้แก่ เนื้อหมู ข้าวสุก เครื่องเทศ นำมาผสมและหมัก การทำแหนมเป็นการแปรรูปและถนอมอาหารที่แสดงถึงภูมิปัญญาของคนไทยที่สามารถเก็บอาหารประเภทเนื้อได้ในระยะหนึ่ง แต่เป็นลักษณะของการพัฒนาหรือค้นคว้าวิธีแปรรูปเนื้อหมูให้มีรสชาติ เนื้อสัมผัส รวมทั้งกลิ่น และสีให้น่ารับประทาน การผลิตแหนมสามารถทำได้โดยใช้วิธีการที่ไม่ซับซ้อนและ ไม่ต้องผ่านความร้อน โดยมีสัดส่วนและองค์ประกอบของวัตถุดิบที่แตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น กระบวนการผลิตทำโดยปล่อยให้เกิดการหมักด้วยเชื้อในธรรมชาติที่ต้องการออกซิเจนเพียงเล็กน้อย เพื่อการเจริญ การบรรจุจึงต้องเน้นความสะอาดและต้องไล่อากาศออกให้หมด เพื่อให้จุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดกรดแลคติกซึ่งมีรสเปรี้ยวเจริญเติบโตได้เพียงอย่างเดียว ส่วนจุลินทรีย์อื่นที่ต้องการออกซิเจนจะไม่เจริญเติบโตและจุลินทรีย์พวกที่ไม่ชอบความเป็นกรดจะตาย เพราะกรดที่สร้างออกมาจากจุลินทรีย์ที่ผลิตกรดแลคติก สำหรับรูปแบบบรรจุภัณฑ์ที่ใช้แต่เดิมเป็นใบตองมัดให้แน่นเป็นแท่ง

ขนาดพอเหมาะ โดยให้อากาศเข้าได้น้อยที่สุด แต่ในปัจจุบันนิยมใช้ถุงพลาสติกเป็นภาชนะบรรจุแทน เนื่องจากทำได้ง่ายและสะดวกกว่ารวมทั้งสามารถป้องกันอากาศผ่านเข้าได้เป็นอย่างดี โดยบรรจุเป็นรูปแพ่ง ขนาดต่าง ๆ หรือบรรจุเป็นก้อนกลม ขนาดเล็กพอตีค้ำที่เรียกว่าแหนมตุ้ม และยังมีการใช้วัตถุดิบชนิดต่าง ๆ มากชนิดขึ้นอีกด้วยเช่น หูหมู กระดูกซี่โครง รวมทั้งการใช้เนื้อสัตว์อื่น ๆ เช่น เนื้อโค เนื้อกระบือ เนื้อไก่ เนื้อปลา เป็นต้น แหนมหมูเป็นการถนอมอาหารประเภทหนึ่งโดยการหมักเพื่อให้เกิดรสเปรี้ยวให้ได้ผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มขึ้น โดยมีเครื่องปรุงหลักได้แก่ เกลือ กระเทียม แหนมหมายถึงผลิตภัณฑ์เนื้อที่เตรียมได้โดยการนำเนื้อมาบดหรือสับให้ละเอียด ใส่หนังหมูไปผสมกับเกลือ กระเทียมบด และสารประกอบไนเตรทหรือนาไทรท์ แล้วบรรจุห่อด้วยใบตอง หรือพลาสติก เก็บไว้ ๒ – ๓ วัน ก็สามารถนำมารับประทานได้ การบริโภคแหนม ให้ได้รสชาติ ความอร่อยที่ได้รับจากการบริโภคแหนม ส่วนประกอบหลักที่ใช้ในการทำแหนม ก็คือ เนื้อ ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี เป็นแหล่งของแร่เหล็กและวิตามินบี ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีอยู่พร้อมในเนื้อสัตว์ แหนมสามารถนำมาปรุงอาหาร ได้หลายชนิดได้แก่ รับประทานเป็นแหนมสดผัดใส่ขิงข่า หรือหมักให้สุกรับประทานกับข้าวเหนียว จากคำบอกเล่าของคุณชีวันนันท ปากน้ำ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร (แหนมข้าวกล้อง) เล่าว่า ได้ไปกินแหนมมาจำนวนมากตามที่ต่าง ๆ เป็นประจำ แล้วพบว่าแหนมต่าง ๆ เหล่านั้นเหมือนกันทุกอย่าง ไม่มีความแตกต่างกันเลย ไม่ว่าจะเป็นรสชาติ ขนาด สีกลิ่น ไม่มีความแปลกใหม่ จึงคิดที่จะทำแหนมขึ้นมาสำหรับรับประทานกันเองในครัวเรือน โดยการลองผิดลองถูกอยู่พักใหญ่ โดยในระหว่างการทำก็อาศัย คนในครอบครัวและเพื่อนบ้านช่วยกันชิม ช่วยกันติชม จนพัฒนาปรับปรุงมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งได้ข้อสรุปในการทำสูตร ต่อมาก็เริ่มอยากมีธุรกิจเป็นของตัวเอง โดยการจำหน่ายแหนมที่ทำกินอยู่เป็นประจำในครอบครัว จึงมีความคิดที่อยากจะทำแหนมที่อร่อย และมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค จึงได้คิดค้นแหนมสูตรใหม่ขึ้นมา โดยใช้ข้าวกล้อง (ข้าวเจ้า) เป็นส่วนประกอบของแหนม ข้าวกล้อง, ข้าวซ้อม, ข้าวซ้อมมือ คือเมล็ดข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือผ่านการขัดสีแค่บางส่วน ข้าวกล้องมีรสชาติมันปานกลางและมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าข้าวสาร (ข้าวขาว) ข้าวทุกประเภท อาทิ ข้าวเมล็ดยาว ข้าวเมล็ดสั้น ข้าวเหนียว สามารถทำเป็นข้าวกล้องได้ทั้งสิ้น มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย เช่น รักษาโรคเหน็บชา อีกทั้งยังอุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ จึงได้ลองผิดลองถูกในการทำแหนมข้าวกล้อง แล้วให้คนในครอบครัวและเพื่อนช่วยชิม และติชมในรสชาติดังกล่าว จนมั่นใจในคุณภาพของแหนมข้าวกล้องของตนเอง แล้วก็ทดลองออกจำหน่ายให้เพื่อนบ้าน ปรากฏว่า ผลตอบรับจากลูกค้าเป็นที่น่าพอใจเป็นอย่างยิ่ง จึงได้ลงทุนซื้อเครื่องมือมาผลิตอย่างจริงจัง และออกจำหน่ายตามตลาดนัด และพื้นที่รอบ ๆ ตำบลเขาวงกต โดยแหนมข้าวกล้องดังกล่าว มีการจำหน่ายทั้งปลีกและส่ง แต่สูตรความอร่อยอีกอย่างหนึ่งคือ การย่างด้วยถ่านไม้ จะมีความหอม และอร่อยกว่าการทอด หรือทำย่างด้วยเตาแก๊ส ต่อมาเจ้าของผลิตภัณฑ์ได้ทำการจดลิขสิทธิ์กับกระทรวงพาณิชย์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว และในขณะนี้ก็รอ ออ. (องค์การอาหารและยา) และบรรจุภัณฑ์ที่เป็นมาตรฐานอยู่ ขณะนี้เจ้าของแหนมข้าวกล้อง ได้เปิดร้านอาหารอยู่ที่อำเภอนายายอาม เนื่องจากมีปัญหา บางประการในการจำหน่ายในเขตพื้นที่ตำบลเขาวงกต และบริเวณใกล้เคียง เนื่องจากเกิดการแย่งลูกค้ากันเกิดขึ้น ทำให้เจ้าถิ่นไม่พอใจที่แหนมข้าวกล้องขายดี และเป็นที่ต้องการของตลาด ฯลฯ ภายในตำบลเขาวงกต การแปรรูปเนื้อสัตว์ในประเทศไทย ส่วนใหญ่เป็นการใช้ประโยชน์จากเนื้อหมูและเนื้อวัว ซึ่งอุตสาหกรรมแปรรูปเนื้อสัตว์ในประเทศไทย ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากคนจีนที่เข้ามาอยู่อาศัย และทำมาหาเลี้ยงชีพ โดยการทำผลิตภัณฑ์พวกกุนเชียง หมูแผ่น ลูกชิ้น ซึ่งมีการผลิตสูง รองลงมาเป็นผลิตภัณฑ์ อาหารพื้นบ้านของไทย ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ พวกแหนม หมูยอ และไส้กรอกเปรี้ยว สำหรับแหนมนั้นเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความนิยมบริโภคกันเป็นอย่างมาก การกินเนื้อสัตว์จำพวกเนื้อแดง ไม่ว่าจะเป็นเนื้อวัว เนื้อหมู หรือเนื้อแกะนั้น จะทำให้เราได้รับสารอาหารจำพวกโปรตีนและแร่ธาตุต่าง ๆ อันจะให้ร่างกายได้รับ

ประโยชน์ได้อย่างมากมาย แต่ถ้ากินอาหารจำพวกนี้มากเกินไป ก็อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้เช่นกัน อาทิ มะเร็งในตับ มะเร็งในทางเดินอาหาร และลำไส้ได้ เป็นที่เชื่อว่า การรับประทานเนื้อแดง และผลิตภัณฑ์จากเนื้อแดงที่ผ่านกระบวนการแปรรูป อย่างพวกไส้กรอก เบคอน หรือแฮม เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้ เพราะอาหารพวกนี้อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ธาตุเหล็ก ถูกสะสมในร่างกายมากเกินไป จนอาจมีผลลดการสร้างฮอโมนอินซูลินจากตับอ่อน และยังลดการตอบสนองของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายต่อฮอโมนอินซูลิน ส่งผลให้กระบวนการในการนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ หรือสะสมในเซลล์ผิดปกติไป จึงอาจจะทำให้เกิดภาวะโรคเบาหวานได้ ข้าวกล้องและข้าวสารมีปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต และโปรตีนใกล้เคียงกัน แต่ต่างกันที่กระบวนการผลิตและคุณสมบัติทางโภชนาการอื่น เมื่อเปลือกของเมล็ดข้าวเปลือกถูกกะเทาะออกจะได้ ข้าวกล้อง ถ้าต้องการได้ข้าวสาร ผิวของเมล็ดข้าวอีกชั้นหนึ่งคือเยื่อหุ้มเมล็ดและจมูกข้าวจะถูกขัดสีออกไป ซึ่งทำให้วิตามินและสารอาหารอื่น ๆ ลดลงเช่น วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๖ ธาตุเหล็ก และแมกนีเซียม แต่ข้าวกล้องนั้นมีระยะในการเก็บรักษาน้อย เพราะเกิดความชื้นง่ายจึงทำให้เกิดเชื้อรา ประโยชน์มากมายของการกินข้าวกล้อง ๑. ได้วิตามินบีรวมช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย แขน ขาไม่มีแรง ปวดกล้ามเนื้อ โรคผิวหนังบางชนิด บำรุงสมอง ทำให้เจริญอาหาร ๒. ได้วิตามินบี ๑ ซึ่งถ้ากินเป็นประจำ จะช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้ ๓. ได้วิตามินบี ๒ ป้องกันโรคปากนกกระจอก ๔. ได้ฟอสฟอรัส ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ๕. ได้แคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว ๖. ได้ทองแดง สร้างเม็ดโลหิต และเฮโมโกลบิน ๗. ได้ธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง ๘. ได้โปรตีน ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ ๙. ได้ไขมัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ไขมันในข้าวกล้องเป็นไขมันที่ดี ไม่มีโคเลสเตอรอล ๑๐. ได้นิอาซิน ช่วยระบบผิวหนังและเส้นประสาท และป้องกันโรคเพลลากรา (โรคที่เกิดจากการขาดนิอาซิน จะมีอาการท้องเสีย ประสาทไหว โรคผิวหนัง) ๑๑. ได้คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย ๑๒. ได้กากอาหาร ข้าวกล้องมีกากอาหารมาก ซึ่งจะทำให้ท้องไม่ผูก และช่วยป้องกันมะเร็งใน ลำไส้อีกด้วย ๑๓. วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ในข้าวกล้องจะช่วยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณค่าทางโภชนาการ บริโภคแทนข้าวกล้องแล้ว นอกจากรสชาติ ความอร่อย ที่ได้รับการบริโภค ส่วนประกอบหลักที่ใช้ในการทำขนม ก็คือ เนื้อหมูซึ่งแหล่งสำคัญของอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี เป็นแหล่งของแร่เหล็ก และวิตามินบี ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีอยู่พร้อมในเนื้อสัตว์ และยังได้รับวิตามินบีรวมจากข้าวกล้อง ช่วยบำรุงสมอง ไม่ทำให้ท้องผูก และป้องกันมะเร็งในลำไส้อีกด้วย

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

แฮม หมายถึง ผลิตภัณฑ์เนื้อที่เตรียมได้ โดยการนำเนื้อมาบด หรือสับให้ละเอียด ใส่หนังหมูไปผสมกับเกลือ กระเทียมบด และสารประกอบไนเตรทหรือไนไตรท์ แล้วบรรจุห่อด้วยใบตอง หรือพลาสติก เก็บไว้ ๒ - ๓ วัน ก็สามารถนำมารับประทานได้ - แฮมเป็นการแปรรูปผลิตภัณฑ์เนื้อ โดยการหมัก ประชาชนนิยมรับประทานมาก - แฮมมีคุณค่าโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย - การทำแฮมไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องใช้เทคโนโลยี และเงินทุนมาก สามารถทำเป็นธุรกิจได้ เมื่อมีใครพูดถึงแฮม เราจะนึกภาพถึงเนื้อที่ถูกห่อ อยู่ในถุงพลาสติก หรือถูกห่อด้วยใบตอง โดยมีส่วนของหนังหมู ข้าวสุก และมีรสเปรี้ยวเล็กน้อย แต่ตอนนี้จะพูดถึงข้าวกล้องที่มีส่วนผสมอยู่ในแฮมของคุณชีวานนท์ ปากน้ำ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร (แฮมข้าวกล้อง) ดังนี้ “ข้าวกล้อง” คือ ข้าวสีน้ำตาลขุ่นที่ได้จากการสีข้าวเพียงครั้งเดียว เพียงแค่ให้เปลือก (แกลบ) หลุดออก ส่วนที่เหลือเป็นเนื้อหรือเมล็ดข้าวสารที่ยังมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) ข้าวขาวที่เรากินกันอยู่เป็นข้าวที่ได้จากการสีหลาย ๆ ครั้งถึง ๗ ครั้ง จนจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวหลุดออกไปด้วย จึงเหลือแต่เมล็ดข้าวสีขาวสวย ซึ่งเป็นเพียงแป้งที่ให้แต่พลังงานเท่านั้น ปราศจากคุณค่าทางอาหารอื่น ๆ ข้าวกล้องมีคุณค่าทางอาหารที่มีประโยชน์ยิ่ง เพราะครบถ้วนด้วยส่วนประกอบของจมูกข้าวและ เยื่อหุ้มเมล็ด อันเป็นส่วนที่จะเจริญเติบโตเป็น

ต้น ข้าว อุดมด้วยวิตามินบี วิตามินอี ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระตัวสำคัญ เยื่อหุ้มเซลล์จะมีเส้นใยอาหารที่ดีสูงทางวงการแพทย์พบว่าเส้นใยเหล่านี้ มีส่วนช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่และกระเพาะอาหาร ยังมีส่วนช่วยป้องกันไขมันชนิดอิ่มตัวถูกดูดซึมเข้าสู่กระเพาะอาหารอีกด้วย บางคนเรียกข้าวกล้องว่า “ข้าวซ้อมมือ” ด้วยชาวบ้านในสมัยก่อนใช้มือตำให้เปลือกข้าวหลุดออก เพื่อใช้กินกันเองในครัวเรือน เยื่อหุ้มเมล็ด (รำ) และจมูกข้าวจะหลุดออกไปบางส่วน แต่ในสมัยปัจจุบันเราใช้เครื่องจักรสีข้าวแทน และเรียกผลผลิตที่ได้จากการสีข้าวเพียงครั้งเดียวนี้ว่า “ข้าวกล้อง” การที่บรรพบุรุษของเรารู้จักกินธัญพืชที่มีประโยชน์มหาศาลเป็นอาหารหลักเช่นนี้ ทำให้คนไทยมีสุขภาพดี และสามารถ สืบทอดลูกหลานมาจนถึงปัจจุบัน จะพบได้ว่า เมื่อรู้สึกโหยเรากินคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น ต้มน้ำอวดลม ระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้นมาทันที นั่นหมายถึง ในขณะที่น้ำตาลในเลือดต่ำ ทำให้เรารู้สึกเพลีย อ่อนระโหยโรยแรง หากดื่ม น้ำอวดลมเข้าไปจะรู้สึกสดชื่นขึ้นมาทันที อาการเพลีย ๆ คล้ายกับหายเป็นปลิดทิ้ง ตรงกันข้าม เมื่อรู้สึกโหยแล้วกินข้าวกล้องซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน จะต้องนอนรอราวครึ่งชั่วโมง รอให้ร่างกายค่อย ๆ ย่อย ซึ่งกว่าระดับน้ำตาลในเลือดจะขึ้นสูง ต้องการเวลานานกว่ามากนัก จึงเป็นเหตุให้เราเข้าใจผิดมานานว่า อาหารที่ไม่ต้องย่อย เช่น น้ำตาลน่าจะดีกว่าคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง การใช้ น้ำตาล ร่างกายต้องพึ่งอินซูลิน การที่น้ำตาลจะเข้าไปในเซลล์ของคนเราจำเป็นต้องพึ่งอินซูลินซึ่งผลิตจากตับอ่อน ถ้าอินซูลินไม่พอ ร่างกายก็จะใช้น้ำตาลไม่ได้ น้ำตาลจะเหลือและลอยอยู่ในกระแสเลือด ทำให้เป็นโรคเบาหวาน มีสิ่งหนึ่งที่ เราไม่ค่อยได้ทราบกันในเรื่องอินซูลิน ก็คือ ร่างกายไม่เคยผลิตอินซูลินขึ้นเพื่อมาเก็บไว้ใช้ แต่เมื่อใดก็ตามที่เรากินแป้ง ระบบย่อยจะเปลี่ยนแปลงโมเลกุลใหญ่ให้เป็นน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือด แล้วน้ำตาลโมเลกุลนี้จะไปกระตุ้นให้เซลล์ในตับอ่อนทำหน้าที่เริ่มผลิตอินซูลิน ต่อมาระดับของอินซูลินจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ ดังนั้นเมื่อเรากินคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น น้ำอวดลม น้ำตาลในเลือดก็จะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่อินซูลินซึ่งย่อมมีน้อยกว่าในภาวะเช่นนี้ดังที่ได้กล่าวมา ปริมาณน้ำตาลและปริมาณอินซูลินจึงเกิดความ ไม่สมดุล น้ำตาลที่เหลือมากในกระแสเลือดจะถูกเปลี่ยนให้เป็นไขมัน และทำให้อ้วนในที่สุด แต่ถ้าเรากินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ระบบย่อยจะต้องใช้เวลานานในการเปลี่ยนแปลงให้เป็นน้ำตาลกลูโคส ดังนั้น น้ำตาลที่จะเข้าไปในร่างกายจึงค่อย ๆ หายไปกันอย่างช้า ๆ อันเป็นอัตราที่เร็วพอติดกับ การผลิตอินซูลินของร่างกายนั่นเอง กินข้าวกล้องสามารถป้องกันโรคเบาหวาน ป้องกันภาวะน้ำตาลใน เลือดต่ำ ป้องกันโรคไขมันในเลือดสูง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ด้วย ข้าวกล้องจึงเป็นคำตอบที่ดีสำหรับเยียวยาอาการอ่อนเพลีย ไม่กระฉับกระเฉง เวียนศีรษะ เป็นลมง่าย ข้าวกล้องมีสารเส้นใยสูงทำให้มีกากอาหารเพิ่มขึ้นในอุจจาระ ซึ่งจะช่วยอุ้มน้ำไว้ ทำให้อุจจาระนิ่ม ถูกขับถ่ายออกมาง่ายขึ้น และสารเส้นใยยังช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ทำให้ขับถ่ายได้ตรงตามเวลาอีกด้วย ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง หากหันมา กินข้าวกล้องเป็นประจำจะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ง่ายขึ้น อีกทั้งระดับไขมันในเลือดจะเป็นปกติในระยะยาวอีกด้วย สารเส้นใยในข้าวกล้องอีกนั่นเอง ที่จะทำหน้าที่คอยระวังระดับน้ำตาลในเลือดของเราได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ข้าวกล้องยังมีส่วนช่วยให้ตับอ่อนผลิตอินซูลินอย่างช้า ๆ แต่สม่ำเสมอ ช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ผู้ที่เป็นเบาหวานและหันมากินข้าวกล้องเป็นประจำ จะพบว่าระดับน้ำตาลที่ขึ้น ๆ ลง ๆ และควบคุมได้ยากนั้น จะไม่คอยแกว่งมากนัก บางรายสามารถลดยาได้ โดยหากลดน้ำหนักตัวได้ และเปลี่ยนพฤติกรรมกินเสียใหม่ ก็อาจไม่ต้องใช้ยาควบคุมเบาหวานในที่สุด สารเส้นใยในข้าวกล้องมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ สมัยกว่า ๕๐ ปีก่อนที่คนไทยยังกินข้าวซ้อมมือ อัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ในคนไทยน้อยมาก แต่ปัจจุบันที่เราเปลี่ยนมากินข้าวขาวและกินเนื้อสัตว์ นม ไขมันมากขึ้น ปรากฏว่าอัตราการตายจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ของคนไทยขึ้นมาเป็นอันดับสาม รองจากมะเร็งปอดและตับ ข้าวกล้องมีสารเส้นใยมาก จึงทำให้อยู่ท้องไม่ค่อยหิว ไม่ต้องกินจุจิก เป็นการควบคุมน้ำหนักไปในตัว การกินข้าวกล้องจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องการจะลดน้ำหนัก ข้าวกล้องมีวิตามินบีหลายตัว ได้แก่ บี ๑, บี ๒,

ในอาเซียน, กรดแพนโทเทอนิก เป็นต้น ทำให้ข้าวกล้องมีสีออกน้ำตาลนวลเป็นสีของวิตามินบี ต่างกับข้าวขาวที่ถูกขัดสี ทำให้ข้าวเป็นสีขาว แล้ววิตามินบีที่มีประโยชน์ที่ถูกขัดออกไปเป็นรำข้าว ประโยชน์ของวิตามินบี คือ - ช่วยการทำงานของระบบประสาท สมอง ทำให้ความจำดี อารมณ์ดี ไม่เครียดง่าย - ช่วยการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ รวมทั้งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ - ช่วยรักษาโรคเหน็บชา - ช่วยให้เยื่ออ่อนในร่างกายแข็งแรง เช่น เยื่อตา เยื่อในปาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มัก แสบตาเวลาถูกแสงจ้า หรือกินอาหารรสจัดไม่ได้ กินเผ็ดแล้วแสบปาก ก็เพราะขาดวิตามินบี ๒ นั่นเอง - ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต เมื่อร่างกายต้องการเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตให้เป็นพลังงาน ต้องการวิตามินบีหลายตัว ซึ่งมีอย่างบริบูรณ์ในข้าวกล้อง มาช่วยในปฏิกิริยาชีวเคมี ดังนั้นเมื่อกินข้าวกล้องเราจะได้วิตามินบีครบที่จะเอาไปใช้สร้างเป็นพลังงาน และทำให้เราได้รับพลังงานจากข้าวที่กินเข้าไป หมดจกกว่า ไม่เหลือเป็นน้ำตาลซึ่งจะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันใต้ผิวหนังอีกด้วย การกินข้าวกล้องจึงทำให้ไม่อ้วน จุดเด่นของขนมข้าวกล้อง คือ เป็นขนมที่นอกจากจะมีรสชาติอร่อย สะอาด ปราศจาก สารปนเปื้อนแล้วยังมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคด้วย นับว่าเป็นสินค้าที่น่าส่งเสริม สนับสนุน ให้เป็นอาหาร ประจำถิ่นของคนในพื้นที่ได้ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมอุตสาหกรรมในครัวเรือน หรืออาจจะขยายต่อไปได้อีกในอนาคต ถ้าได้รับการประชาสัมพันธ์ที่ดีจากทุกภาคส่วน อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวให้เกิดขึ้น ในพื้นที่อำเภอแก่งหางแมว ถ้าขนมข้าวกล้องเป็นที่รู้จักกันในคนหมู่มาก

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

อาหารไทยมีลักษณะโดดเด่น เพราะเป็นการส่งสมความฉลาดและภูมิปัญญาของคนไทยโบราณใน ยุคสมัยต่างๆ ที่ถ่ายทอดกันมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีต สู่รุ่นต่อรุ่น และจัดปรับให้เข้ากับยุคสมัย จนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของไทย ที่สามารถบ่งบอกถึงแนวความคิด รูปแบบ วัฒนธรรมของไทย ที่นำเอาส่วนประกอบของอาหารมาเชื่อมโยงกับคติ พิธีกรรม ความเชื่อ โดยเปรียบเทียบกับรูปแบบเชิงความคิด และยังบ่งบอกถึงวิถีชีวิตของคนไทยในภาพรวม แต่ละภาค และแต่ละท้องถิ่น โดยคนไทยจะรับประทานอาหาร ดังนี้ อาหารตามที่มีอยู่ในท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารที่ทำขึ้นได้ง่าย โดยอาศัยพืชผักหรือเครื่องประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น มีการสืบทอดวิธีปรุงและการรับประทานต่อ ๆ กันมา ที่เรียกกันว่า “อาหารพื้นบ้าน” โดยอาหารพื้นบ้านในแต่ละภาคก็จะมีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตและสภาพ ความเป็นอยู่ในแต่ละภาค การกินอาหารนั้นไม่ใช่เพียงแค่อิ่มท้องและอร่อยเท่านั้น แต่รับรู้ถึงอาหารตา อาหารใจที่ทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจในการเห็นและการลิ้มลองรสชาติอาหาร ซึ่งอาหารไทยมีการประดิษฐ์จัดวางไว้ อย่างสวยงาม สะดวกกับการกินที่จัดเป็นคำ ๆ และรสชาติอาหารที่กลมกล่อม ทำให้ผู้รับประทานอาหาร รู้สึกอยากรับประทานและพึงพอใจที่ได้รับประทานอาหารที่รสอร่อย และอาหารไทยยังส่งผลไปถึงครอบครัว ที่อบอุ่น โดยส่งผลต่อการครองเรือนที่ทำให้คู่ชีวิตเห็นถึงความตั้งใจของผู้ที่ทำอาหารให้เกิดความรู้สึกดี ๆ ต่อกัน ที่ส่งผลต่อสุขภาพใจที่ดีของทั้งผู้ทำและผู้รับประทาน นอกจากจะมีผลดีต่อครอบครัวแล้ว อาหารไทยยังแสดงเอกลักษณ์ไทยและศิลปวิทยาที่อยู่ในสายเลือดออกมาในรูปแบบการจัดทำ การตกแต่ง การปรุงแต่ง และการกินอาหารที่มีความวิจิตรบรรจงและลักษณะเฉพาะ ตั้งแต่เรื่องการผสมกลมกลืนในการปรุงแต่งกลิ่น รส ให้กลมกล่อม อร่อย และรสจัดอย่างโดดเด่นเป็นพิเศษ เพราะรสชาติอาหารไทยเกิดจากความลงตัว มีการปรับปรุงรสชาติ โดยนำเอาส่วนประกอบที่มีลักษณะเฉพาะของอาหารแต่ละชนิดมาผสมกลมกลืนกันอย่างลงตัว ดังเช่น ขนมข้าวกล้อง โดยมีจุดเด่นคือ นำข้าวกล้องมาเป็นส่วนผสมในขนม ซึ่งข้าวกล้อง มีคุณค่าทางอาหารที่มีประโยชน์ยิ่ง เพราะครบถ้วนด้วยส่วนประกอบของจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ด อันเป็นส่วนที่จะเจริญเติบโตเป็นต้นข้าว อุดมด้วยวิตามินบี วิตามินอี ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระตัวสำคัญ เยื่อหุ้มเมล็ดจะมีเส้นใยอาหารที่สูง ผลดีจากการกินข้าวกล้อง ๑. ป้องกันโรคเหน็บชา ๒. ป้องกันโรค

ปากนกกระจอก ๓. ป้องกันอาการอ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ ๔. ป้องกันไม่ให้ลื่นตกเป็นแผล ๕. ป้องกันโรคผิวหนังบางชนิด ๖. ป้องกันโรคเกี่ยวกับประสาทบางชนิด ๗. ป้องกันอาหารเบื่ออาหาร ๘. มีส่วนช่วยป้องกันโลหิตจาง ๙. ช่วยไม่ให้ท้องผูก และเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ๑๐. ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ๑๑. ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว เคล็ดล้มความอร่อยของแฮมข้าวกล้องห่อใบตองสดของคุณชีวานนท์ ปากน้ำ คือ สด สะอาด อร่อย ปลอดภัย มั่นใจว่ากินแล้วปลอดภัยจากสารพิษซัวร์ เพราะลงมือทำเองกับมือด้วยความพิถีพิถัน ทำจำหน่ายทั้งปลีกและส่ง โดยนำแฮมข้าวกล้องมาอย่างด้วยถ่านไม้ ทำให้เกิดความหอม และอร่อยกว่า การทอด หรือย่างด้วยเตาแก๊ส

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑. เนื้อหมูแดงสับละเอียด
๒. ข้าวกล้องบดละเอียด
๓. กระเทียมโขลกละเอียด
๔. หนักราบหมูต้มสุกหั่นชิ้นบาง ๆ
๕. เกลือป่น
๖. พริกไทย
๗. พริกสด

ขั้นตอนการทำแฮมข้าวกล้อง

๑. การเตรียมวัตถุดิบ

เนื้อที่ใช้ควรเป็นเนื้อแดงสดที่ชำแหละใหม่ ๆ เนื้อส่วนต้นขาเป็นส่วนที่ดีที่สุด เนื่องจากมีมันแทรกน้อย และเมื่อนำมาขนาดเครื่องปรุงต่าง ๆ จะได้ส่วนผสมที่เหนียว เนื้อที่ใช้ทำแฮม ไม่นิยมล้าง น้ำ เนื่องจาก เนื้อจะดูดซึมน้ำทำให้มีความชื้นสูง และอาจเน่าเสียง่าย ระหว่างการหมัก หากนำไปล้างน้ำควร ซับน้ำให้แห้ง นำเนื้อมาตัดเอาส่วนที่เป็นมันและพังพืดออกให้หมด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำเข้าเครื่องบดเนื้อ หรือใช้มีดสับจนเนื้อละเอียด หนักราบหมูให้สะอาด ล้างด้วยน้ำ ถอนขนออกให้หมด นำไปต้มสุก นำมาหั่นบาง ๆ กระเทียมแกะเปลือกออกหมดโขลกให้ละเอียด ข้าวกล้องนำไปโขลกหรือบดให้ละเอียด

๒. การนวดผสม

นำเนื้อบดแล้วผสมเครื่องปรุง นวดจนเหนียวหรือเป็นก้อนไม่ติดมือ เติมน้ำหมู และนวดต่อให้เข้ากัน สำหรับแฮมบางชนิดมีการเติมพริกชี้หนูเพื่อให้มีรสเผ็ด

๓. การบรรจุและหมัก

แฮมเมื่อนวดได้ที่แล้วนำไปปั้นเป็นก้อน ห่อด้วยพลาสติก หรือห่อด้วยใบตองกล้วยสด มัดให้แน่นด้วย ยาง เชือก หรือดอกลูก (ถ้าใช้ใบตองกล้วยสด) เพื่อไล่อากาศภายใน เพราะควรหมักแฮมในสภาพไม่มีอากาศ และแขวนหมักไว้ประมาณ ๒ - ๓ วัน ก็รับประทานได้

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี) (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)
---	---

7. การสร้างงานและรายได้

- 7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี
(ระบุเหตุผล)
- 7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นายชิวานนท์ ปากน้ำ

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

คงกิมจี

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๘๕/๑ หมู่ที่ ๑ ตำบลเขาวงกต อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี ๒๒๑๖๐

โทรศัพท์ ๐๘๐-๐๙๓๓๕๔๕ โทรสาร -

E-mail

-

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25