

Thai  
Rice

for

Life





Thai Rice  
*for* Life





# สารบัญ CONTENTS

03

— Section I —

ข้าวเพื่อชีวิต  
**Thai Rice for Life**

09

— Section II —

ข้าวกับสถาบันพระมหากษัตริย์  
**Rice and The Royal Family**

23

— Section III —

อูข้าว อู่น้ำ ของชาวโลก  
**The World's Rice Bowl**

45

— Section IV —

วิถีข้าว...วิถีไทย  
**The Way of Rice...The Thai Way of Life**

59

— Section V —

ความหลากหลายของสายพันธุ์ข้าวไทย  
มรดกทางธรรมชาติและวัฒนธรรม  
**The Diversity of Thai Rice Strains  
Natural and Cultural Heritage**

99

— Section VI —

คุณประโยชน์ข้าวไทย  
**Great Health Benefits of  
Glorious Thai Rice**

113

— Section VII —

ข้าวไทยกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน  
**Thai Rice and  
Sustainable Development**

131

— Section VIII —

เครื่องหมายรับรองคุณภาพ  
**Thailand Certification Marks:  
Marks of Quality**

143

— Section IX —

ผลิตภัณฑ์และนวัตกรรมข้าวไทย  
**Thai Rice Products and Innovations**





Section



ข้าวเพื่อชีวิต

Thai Rice for Life





# ข้าวเพื่อชีวิต

## Thai Rice for Life

ข้าว คือธัญพืชหลักที่หล่อเลี้ยงชีวิตชาวไทยและอีกกว่าครึ่งของประชากรชาวโลก ในทางเศรษฐกิจ ข้าว นับเป็นโภคภัณฑ์ที่นำมาซึ่งความมั่งคั่งและความมั่นคงด้านอาหาร ในภาคการเกษตร ข้าวเป็นธัญพืชที่มีการเพาะปลูกมากเป็นที่สองของโลกรองจากข้าวสาลี โดยชาวเอเชียเป็นผู้บริโภคกว่าร้อยละ 90 ของผลผลิตทั่วโลก ส่วนในเชิงอารยธรรมของมนุษยชาติ ข้าวถือเป็นแกนหลักของวัฒนธรรมประเพณีของนานาประเทศในซีกโลกตะวันออก ภูมิภาคที่คำว่า “ข้าว” สามารถสื่อแทนความหมายเดียวกันกับคำว่า “อาหาร” เลยทีเดียว

จากการที่ประเทศไทยมีทำเลที่ตั้งอยู่บนคาบสมุทรเขตร้อนใกล้เส้นศูนย์สูตรทำให้มีภูมิอากาศแบบร้อนชื้น โดยบางส่วนได้แก่ภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอากาศแบบมรสุมเขตร้อน ประกอบกับมีสภาพภูมิประเทศที่แตกต่างกัน และผืนแผ่นดินส่วนใหญ่มีความอุดมสมบูรณ์ ทำให้มีความโดดเด่นในด้านความหลากหลายทางชีวภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นถิ่นกำเนิดของพันธุ์ข้าวมากมาย ข้าวในสังคมไทยนั้น เปรียบได้กับของขวัญจากผืนแผ่นดินที่บ่มเพาะให้เจริญงอกงามด้วยสายน้ำฝนที่หล่นจากฟากฟ้า

นับย้อนไป 5,000 ปีตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ บรรพบุรุษบนแผ่นดินนี้ก็ได้รู้จักการทำนาเพาะปลูกข้าวเป็นอาหารกันแล้ว ต่อมาเมื่อเกิดอาณาจักรต่างๆ ก็มีการสั่งสมภูมิปัญญา และรวบรวมเป็นองค์ความรู้สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ตลอดจนมีสถาบันวิจัย ค้นคว้า และพัฒนาเพื่อเกษตรกรไทยสามารถเลือกวิธีการปลูกและคัดสายพันธุ์ข้าวที่เหมาะสม ทำให้ไทยได้ชื่อว่าเป็นประเทศหนึ่งที่มีสายพันธุ์ข้าวอันหลากหลาย นับพันนับหมื่น ทั้งพันธุ์ข้าวป่า พันธุ์ข้าวพื้นเมืองและพันธุ์ข้าวพัฒนา สามารถรองความเป็นผู้นำในตลาดข้าวของโลกมาหลายทศวรรษ

Rice is a staple cereal that nurtures the lives of the Thai people and of more than half the world’s population. In economic terms, rice is a commodity ensuring prosperity and food security. In agriculture, rice is the second most cultivated cereal in the world, after wheat, and more than 90% of the world’s production is consumed in Asia. In terms of civilisation, rice is fundamental to the culture of many Eastern countries, where the words “rice” and “food” are synonymous.

As Thailand is located in a tropical zone close to the Equator, the country has a hot and humid climate while the South and the East come under tropical monsoon conditions. The variety of local weather conditions and prevalent soil fertility work to widen biological diversity, especially in terms of rice varieties, both cultivated and wild. In Thailand, rice can be compared to a gift from the land that thrives on rain falling from the sky.

Going back more than five thousand years, the ancestors on this land in prehistoric times already knew how to grow rice for food. Later on, as the various kingdoms came along, there was an accumulation of knowledge and local wisdom, which were passed on from generation to generation, until there were research and development institutes to teach Thai farmers to choose appropriate cultivation techniques and rice strains. This led to Thailand becoming well-known for the diversity of rice varieties, numbering in the tens of thousands of both cultivars and wild species. This has allowed the country to be the world leader in rice and dominated the world’s rice markets for decades.

ชีวิตเกษตรกรไทยที่ทํานาข้าวเป็นฤดูกาลเป็นชีวิตที่ต้องใช้ความอดทน ความพยายาม และความขยันหมั่นเพียรอย่างยิ่งตามแบบอย่างที่ได้ปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยโบราณจากรุ่นเทียด สู่ทวด และปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ จนถึงวันนี้ ต่างก็ยังคงมุ่งมั่นที่จะผลิตข้าวเปลือกจากนาข้าวที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน ผลิตผลแห่งความภาคภูมิใจของชาวนาไทย ที่มาจากความใส่ใจในการเพาะปลูก และทุกกระบวนการการผลิต ทำให้ผู้บริโภคทุกคนมั่นใจในคุณภาพข้าวไทย และเชื่อมั่นว่าจะได้รับสินค้าที่ดีต่อสุขภาพเปี่ยมด้วยสารอาหาร คุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญคือมีรสชาติอร่อยอย่างมีเอกลักษณ์ ไม่มีใครเทียบ

การแข่งขันทางการค้าที่เฟื่องฟูแต่คุณคดียิ่งดุเดือดให้ชาวนาไทยส่วนใหญ่ละทิ้งวิถีเกษตรอินทรีย์ของบรรพบุรุษไปใช้วิธีเพาะปลูกที่ใช้สารเคมีเพื่อแสวงหาความร่ำรวยอย่างรวดเร็วโดยละเลยคุณภาพของสิ่งแวดล้อม ทว่าด้วยพระวิสัยทัศน์อันลึกซึ้งและกว้างไกลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชได้ทรงคิดค้นและเผยแพร่ทฤษฎีใหม่ในการทำการเกษตรแบบผสมผสาน ตลอดจนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่สามารถสร้างรายได้เลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว และร่วมพัฒนาเศรษฐกิจชาติโดยไม่ทำลายสุขภาพ คุณภาพชีวิต และสิ่งแวดล้อม

หนังสืออัตลักษณ์ข้าวไทย “Thai Rice for Life” เล่มนี้ จัดทำขึ้นโดยมุ่งรวบรวมและเผยแพร่ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับข้าวไทยในทุกมิติ เพื่อตอกย้ำภาพลักษณ์ความเชื่อมั่นในคุณค่า คุณภาพ และคุณสมบัติอันเปี่ยมอัตลักษณ์ของข้าวไทยที่ไม่มีใครเสมอเหมือน รวมถึงเป็นการประกาศศักดิ์ศรีของชาวนาไทยที่ได้มีการพัฒนาศักยภาพจนแข็งแกร่ง ตลอดจนผู้ประกอบการและผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ทั้งหมดล้วนทุ่มเทใจให้กับการปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อให้ได้มาซึ่งผลิตภัณฑ์ที่ดีและปลอดภัย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคน

The life of Thai farmers tilling paddy fields during planting seasons requires utmost forbearance and perseverance, and has been practised for generations. Thai farmers endeavour to produce rice in their paddy fields according to agreed standards. With attention paid in every step of cultivation, consumers are assured of the quality of Thai rice, certain of receiving a healthy product providing wholesome nourishment and, most importantly, of its unique, delicious taste.

Thriving, if aggressive, competition for sales had led Thai farmers to drop the organic agriculture of their forefathers and turned to using chemicals to make more profit while neglecting the quality of the environment. But thanks to His Majesty King Bhumibol Adulyadej's far and wide vision, there has been the formulation and propagation of a new theory of practising mixed agriculture, as well as the philosophy of sufficiency economy, i.e. generating sufficient income for oneself and one's family while taking part in the development of the national economy without harm to health, quality of life or the environment.

“Thai Rice for Life” has been published with the objectives to compile and disseminate the most comprehensive information on Thai rice globally, in order to strengthen confidence in the values, quality and incomparable properties of Thai rice. The book also celebrates the dedication of Thai farmers and other stakeholders in Thai rice trade for their endless quest for quality rice and products to enrich life for all consumers.













Section

||

ข้าวกับสถาบันพระมหากษัตริย์  
**Rice and The Royal Family**



# ข้าวกับ สถาบันพระมหากษัตริย์ Rice and The Royal Family

ประเทศไทยเป็นประเทศกสิกรรม จึงตระหนักดีถึงความสำคัญของการเพาะปลูกพืชผลทางการเกษตรต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเพาะปลูก “ข้าว” ซึ่งเป็นรากฐานความมั่นคงของประเทศมาทุกยุคทุกสมัย พระมหากษัตริย์ในฐานะเกษตรบดี ทรงปฏิบัติพระราชภารกิจในการบำรุงขวัญและกำลังใจแก่ชาวนาผู้ปลูกข้าวเลี้ยงผู้คนทั้งประเทศ ความจริงนี้ปรากฏเด่นชัดผ่าน “พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ” อันเป็นพระราชพิธีที่มีความสำคัญยิ่งต่อการเพาะปลูกข้าวของคนไทยมาแต่โบราณกาล เพื่อเป็นมิ่งมงคลและสร้างขวัญกำลังใจแก่ชาวนาผู้ปลูกข้าว

Thailand is an agricultural country. This green nation has prioritised agricultural activities, especially “rice growing” which has been the very foundation of the country throughout its history. The King, in his capacity as the Patron Monarch of Agriculturists, carries the vital duty of lifting the spirit of agriculturists. This is clearly seen in the “**Royal Ploughing Ceremony**”, a cherished sacred rite to heighten the morale of all rice farmers.

พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญในปัจจุบัน  
The present-day Royal Ploughing Ceremony.









พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ หรือที่ผู้คนทั่วไปมักเรียกสั้น ๆ ว่า “พิธีแรกนาขวัญ” เป็นวัฒนธรรมร่วมของชนเผ่าชาติพันธุ์ไทที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีในเดือนหกของไทย (ราวเดือนพฤษภาคม) ตามคติความเชื่อของสังคมกสิกรรมที่ว่าธรรมชาติได้มอบผืนดินอันอุดมสมบูรณ์ทั้งน้ำท่า และดิน ฟ้า อากาศที่เหมาะสมแก่การเพาะปลูก หากได้พืชพันธุ์ที่ดีและเป็นมงคลต่อสรรพชีวิตแล้ว ความร่มเย็นเป็นสุขจะบังเกิดขึ้นแก่มหาชน โดยพิธีเต็มรูปแบบตามโบราณราชประเพณีนั้น เพิ่งถือขึ้นขึ้นในปี พ.ศ. 2503 หลังจากว่างเว้นไปกว่า 20 ปีโดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงมีพระราชกระแสให้ปรับปรุงพิธีการให้เหมาะสมกับปัจจุบัน และเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเป็นประธานในพิธีเป็นประจำโดยมีผู้รับหน้าที่ “พระยาแรกนา” เป็นผู้จับคันไถและหว่านเมล็ดข้าวและพืชพันธุ์มงคลที่ผ่านการทำพิธีทางพุทธศาสนาในพระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดารามลงสู่ผืนนาแห่งท้องสนามหลวง

ข้าวมงคลบรรจุอยู่ในหีบกระบุงเงิน กระบุงทอง ที่มีเทพคู่เป็นผู้หอบเดินเคียง เพื่อให้พระยาแรกนาได้หยิบหว่านลงบนผืนนาหลังจากที่พระโคได้ลากคันไถศักดิ์สิทธิ์พลิกฟื้นผืนดินแล้ว เมื่อไถเวียนครบกำหนดจึงทำการเสี่ยงทายว่าปีนี้น้ำท่าจะดี พืชพันธุ์จะอุดมสมบูรณ์หรือไม่ โดยทำนายจากธัญญาหารและสิ่งของที่พระโคกิน

คนไทยถือว่า “พิธีแรกนาขวัญ” นี้ เป็นพิธีที่เป็นมงคลอย่างยิ่ง โดยจะมีชาวนาจากทั่วสารทิศเดินทางมาเป็นส่วนหนึ่งของพิธีจนเนืองแน่นทุกปี และทุกคนต่างก็มุ่งหวังจะได้เมล็ดข้าวมงคลซึ่งเป็นข้าวพันธุ์ดีที่ผ่านการคัดพันธุ์มาแล้ว กลับไปเป็นมิ่งขวัญแก่ผืนนาของตน เมื่อพิธีการเสร็จสิ้นก็ถือว่านิมิตหมายอันดีแห่งการเพาะปลูกได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว ชาวนาที่ร่วมพิธีต่างก็กรูเข้าไปยังผืนนาศักดิ์สิทธิ์ กอบเอาดิน และเมล็ดพันธุ์ข้าวด้วยใบหน้าที่เปี่ยมรอยยิ้ม ก่อนแยกย้ายกันกลับไปเริ่มต้นการหว่านไถในที่นาของตน

The Royal Ploughing Ceremony has been part of the culture common to ethnic Tai tribes living in Thailand and its surrounding areas. It takes place annually at the beginning of the rainy season in the sixth lunar month (May). According to ancient beliefs, Mother Nature provides fertile land with plenty of water and suitable weather conditions. With the good seeds and the blessing, the people can be happy and contented.

After a hiatus of more than two decades, the full-fledged Royal Ploughing Ceremony was revived in 1960 when His Majesty King Bhumibol graciously restructured and improved the ancient ceremony so that it became more suitable for the modern society. Until recent years when His Royal Highness Crown Prince Maha Vajiralongkorn graciously acted on his behalf, His Majesty presided over the annual Royal Ploughing Ceremony on a regular basis. The Ploughing Lord (Phraya Raekna) had also been appointed to carry out the rites of inaugurating the plough and sow the ritualistic first seeds on Sanam Luang ceremonial ground on his behalf.

The sacred rice is contained in gold and silver baskets which are carried by Celestial Maidens to let the Ploughing Lord sow the rice seeds onto the ceremonial field and the two sacred oxen pull the plough to cover the grains with earth. When the ploughing is finished the oxen are presented with choices of foods and drinks to predict whether the year will be plentiful.

The Royal Ploughing Ceremony is considered the most auspicious for the country's rice farmers as the crowds are usually seen scrambling for the sacred seeds sown by the Ploughing Lord after the ceremony ends. The seeds are believed to bring the farm owners wealth and good luck. They return from the ceremonial field with their faces aglow before travelling back home to begin their own rice-growing activities.







## แปลงนาของกษัตริย์

# The King's Paddy Fields

---

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชหฤทัยอันมุ่งมั่นที่จะพัฒนาข้าวไทยอย่างจริงจัง โดยทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้กรมการข้าวจัดทำแปลงนาในบริเวณพระตำหนักจิตรลดารโหฐาน อันเป็นที่ประทับหรือ “บ้าน” ของพระองค์ พร้อมทั้งนำพันธุ์ข้าวต่างๆ มาปลูกทดลองเพื่อทำการศึกษ โดยในครั้งแรกทรงจับรถไถนาเตรียมแปลงหว่านข้าว และทรงเกี่ยวข้าวด้วยพระองค์เอง นอกจากนี้ยังทรงริเริ่มทดลองกระบวนการผลิตข้าวอย่างครบวงจร ตั้งแต่การปรับปรุงบำรุงดิน การทำปุ๋ยหมักปุ๋ยอินทรีย์ ทำยุ่งฉางเก็บข้าวแบบโบราณ รวมไปถึงการทำโรงสีข้าวขนาดเล็ก ตลอดจนการนำเอาเมล็ดที่ได้จากการสีข้าวมาแปรรูปเป็นถ่านอัดแท่งเพิ่มมูลค่า เป็นต้น ซึ่งองค์ความรู้ดังกล่าวได้มีการนำไปต่อยอดสู่โครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของข้าวและการพัฒนาอาชีพชาวนา รวมถึงงานวิจัยด้านข้าวอีกมากมาย

His Majesty King Bhumibol Adulyadej began experimenting with rice planting at all stages of the production cycle in his own home, or what all Thais know as Chitralada Palace, from tilling and improving the soil, composting organic fertiliser, planting all sorts of rice varieties, building traditional models of barns and silos, to a small rice mill. It also includes the use of paddy husks processed into charcoal briquettes for added value. The accrued knowledge was harvested and has been used to generate further projects related to rice and the development of farming as a profession, including research on many other crops.



# “ดิน” งานของ “พระเจ้าแผ่นดิน” The King’s Task of Soil Improvement

ตลอดระยะเวลา 70 ปีแห่งการครองราชย์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงทุ่มเทพระวรกายและพระอัจฉริยภาพในการทรงงาน คิดค้น และพัฒนาจนก่อให้เกิดเป็นโครงการพระราชดำริที่เกี่ยวข้องกับการทำนามากมายหลายโครงการ อาทิ โครงการฝนหลวง ซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 มีการค้นคว้าทดลองการทำฝนเทียม ดัดแปรสภาพอากาศให้เกิดฝน คิดค้นรูปแบบวิธีการที่ใช้ได้ดีตามลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศของประเทศไทย โครงการอ่างเก็บน้ำและคลองชลประทาน เพื่อส่งน้ำไปยังพื้นที่ทำการเกษตร เป็นต้น

การจัดการดิน ก็เป็นอีกแนวคิดที่ทรงศึกษาทดลองอย่างจริงจัง จนทรงรู้ซึ่งถึงการแก้ไขปัญหาดินเสื่อมสภาพรูปแบบต่างๆ ทั้งดินเปรี้ยว ดินเค็ม ดินขาดธาตุอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำหญ้าแฝกสายพันธุ์ต่างๆ เข้ามาช่วยแก้ไขปัญหาดิน ซึ่งเป็นวิธีการที่มีต้นทุนต่ำ แต่มีประสิทธิภาพสูง

ด้วยพระอัจฉริยภาพและพระปรีชาญาณอันเป็นที่ประจักษ์ สมาคมอนุรักษ์ดินและน้ำนานาชาติ (International Erosion Control Association: IECA) ได้ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล International Merit Awards ในฐานะที่ทรงเป็นนักอนุรักษ์ดินและน้ำดีเด่นของโลก และสหภาพวิทยาศาสตร์ทางดินนานาชาติ (The International Union of Soil Science) ได้ทูลเกล้าฯ ถวาย “รางวัลนักวิทยาศาสตร์ทางดินเพื่อมนุษยธรรม” (The Humanitarian Soil Scientist) สดุดีพระเกียรติคุณพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และกำหนดให้วันที่ 5 ธันวาคมของทุกปี ซึ่งตรงกับวันพระบรมราชสมภพของพระองค์ให้เป็น “วันดินโลก” (World Soil Day)

Throughout the 70 years on the Throne, His Majesty King Bhumibol Adulyadej tirelessly dedicated himself to research and development, leading to thousands of royal projects. Many of those are linked to rice farming such as the Royal Rain Project, which started in 1969 with research and experiment to modify weather conditions and induces rains. And the method works well until today. There are projects of reservoirs and irrigation canals to supply water to agricultural areas. Soil management was another important research area in which he studied problems of soil degradation, soil salinity, soil nutrient deficiency, using vetiver grass to help fix the soil at low cost, etc. All countries around the world are able to adapt this model to solve their own soil problems.

This is the reason why the International Erosion Control Association (IECA) presented His Majesty the International Merit Awards for his role as one of the world’s greatest soil and water conservationists. The International Union of Soil Science also presented him the Humanitarian Soil Scientist Award to honour his conservation work over the years, and made December 5<sup>th</sup>, which coincides with his birthday, the World Soil Day.





ในหลวงพระราชทานแนวทาง  
การปลูกหญ้าแฝกเพื่อการอนุรักษ์ดิน  
His Majesty King Bhumibol taught his people  
the use of vetiver grass to conserve soil.



# เศรษฐกิจพอเพียง ทางรอดของชาวนาไทย

## Sufficiency Economy: The Real Salvation for Farmers

เศรษฐกิจโลกที่ขับเคลื่อนด้วยระบบทุนนิยมนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และรุนแรง อุตสาหกรรมรุกคืบพื้นที่สังคมการเกษตร ชาวนาต้องประสบกับภาวะหนี้สินได้รับความเดือดร้อนเป็นอันมาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงตระหนักถึงสภาวะการดังกล่าว จึงพระราชทานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้คนไทยได้น้อมนำเป็นหลักคิด หลักปฏิบัติ และแนวทางการดำเนินชีวิต เพื่อก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืน บนวิถีพอมีพอกิน พึ่งพาตัวเองได้ และพร้อมรับมือกับกระแสโลกที่นับวันจะผกผันเปลี่ยนแปลง

As the world was vigorously driven by capitalism and industries were encroaching upon the fields of agricultural society, sending farming people into a pool of debt and hardship, His Majesty King Bhumibol came up with his philosophy of Sufficiency Economy as an alternative way of life for the Thais. The new philosophy empowers people to stand up and move forward confidently in a sustainable fashion, with enough to live on, while being self-reliant and ready to face changes in the world.



ไร่นาสวนผสม  
ตามแนวทางเกษตรทฤษฎีใหม่  
และเศรษฐกิจพอเพียง

Joint plantation according to  
the New Agricultural Theory  
and Sufficiency Economy.



นอกจากนี้ ยังทรงมีพระราชดำริเกี่ยวกับการทำ “เกษตรทฤษฎีใหม่” คือการบริหารจัดการพื้นที่แบบที่ให้เกษตรกรสามารถพึ่งตนเองได้อย่างครบวงจร อันเป็นรูปแบบตามภูมิปัญญาโบราณของบรรพบุรุษไทย นั่นคือการขุดบ่อ เลี้ยงปลา ปลูกข้าว ปลูกผักสวนครัวและไม้ผล แนวคิดนี้ไม่เพียงตอบโจทย์แก้ปัญหาระบบเกษตรเชิงเดี่ยวในประเทศไทยเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเกษตรกรทั่วโลกให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมไปถึงการสร้างเสริมความสมดุลทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมโลกได้อีกทางหนึ่งด้วย

ความผูกพันระหว่างสถาบันพระมหากษัตริย์กับข้าวและชาวนาไทย นับเป็นความผูกพันอันลึกซึ้งที่หาไม่ได้อีกแล้วจากที่แห่งใดในโลก ไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องราวกล่าวขาน หากแต่ปรากฏชัดผ่านพระราชกรณียกิจและโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ ที่ล้วนสะท้อนถึงพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อชาวนา ผู้เสียสละแรงกายแรงใจเพื่อผลิตอาหารเลี้ยงชาวไทยและชาวโลก

His Majesty King Bhumibol Adulyadej also put into practice “The New Theory Agriculture”, a systematic guideline on proper management of land and water resources in rural household aiming to make farmers more self-reliant and farming more sustainable. Based on the King’s own experiment with ancient wisdom on integrated agriculture, the theory involves the division of land for fish pond, rice plot, vegetable patch, living quarters and fruit trees around the house. The model is considered a total solution not only for Thai farmers but any farmers anywhere in the world.

The bond between the Monarchy and Thai people is indeed unique as illustrated well in the objectives of countless Royal Projects. Throughout the many decades, all members of the Royal Family’s have made untiring efforts to improve the livelihood of farmers who constitute the majority of the population and produce food for people of Thailand and the world.

ในยามที่เกิดเหตุเภทภัยต่างๆ สิ่งที่คนไทยได้เห็นแทบจะกันที่และเห็นจนชินตา คือ “ถุงพระราชทาน” ที่ทุกคนรู้ว่าบรรจุไว้ด้วยข้าวสาร อาหารแห้ง และสิ่งของที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ โดยส่วนหนึ่งในนั้นคือ ข้าวหอมมะลิอินทรีย์ ชั้นดีที่สามพันธ์ชาวนา ภาคอีสานได้ร่วมกันน้อมเกล้าฯ ถวาย โดยชาวนาเองก็ปลูกข้าวนี้ด้วยความเอาใจใส่ดูแลอย่างดีที่สุดเพื่อถวายแด่พระเจ้าแผ่นดิน ด้วยเชื่อว่าเป็นมงคลสูงสุดที่ได้รับมอบหมายร่วมกับ “ในหลวง” ผู้เป็นมิ่งขวัญที่เคารพรักสูงสุดและนี่เป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของเรื่องราวความผูกพันระหว่างสถาบันพระมหากษัตริย์กับข้าวและชาวนาไทย

Whenever Thailand is struck by natural disasters or any other misfortune, a most familiar sight everywhere is the “royal survival kit” and everyone knows well the contents inside. One of the most important survival tool in it is “rice”. Most of the rice in the royal survival kit is the high-quality Thai Hom Mali Rice presented by the Federation of the Northeast Farmers. The Hom Mali Rice is grown with utmost care. It is believed that it is the highest honour to have a chance of jointly making merit with their beloved king. This is just one small story of strong ties between the King, the rice, and the Thai farmers.















Section



อู่ข้าว อู่น้ำ ของชาวโลก  
**The World's Rice Bowl**

## “ข้าว” ในเรื่องเล่าปรัมปรา Rice in Ancient Tales

ในสังคมที่มีการบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก ล้วนมีตำนานเกี่ยวกับกำเนิดของข้าวที่เล่าสืบต่อกันมา ในภาคอีสานของไทยมีความเชื่อว่า “ข้าว” เป็นพืชพันธุ์ของสวรรค์ชั้นฟ้า ซึ่งนำลงมายังโลกมนุษย์ตามบัญชาของพญาแถน โดยสั่งให้ควายเป็นผู้นำเมล็ดข้าวมาสอนให้คนทำนาและปลูกข้าวไว้เลี้ยงชีวิต

นอกจากเรื่องราวในรูปของนิทานและตำนานที่เล่าขาน ยังมีหลักฐานทางโบราณคดีอีกมากมาย อาทิ เปลือกข้าวโบราณอายุกว่า 5,000 ปี ที่ขุดพบในถ้ำของจังหวัดแม่ฮ่องสอน และแถบอินเป็นส่วนผสมของภาชนะดินเผาโบราณแห่งอารยธรรมบ้านเชียง รวมถึงภาพเขียนสียุคก่อนประวัติศาสตร์ อายุราว 3,000 ปี ที่ผาแต้ม จังหวัดอุบลราชธานี

In every rice-consuming society, there must be one or more folktales related to the origin of their staple food. In the Northeast, there is a story saying that rice is a grain from heaven sent down to earth at the command of Phaya Thaen, who ordered a buffalo to bring rice seeds to people and teach them how to grow rice. The people thus have lived on rice since then.

Apart from traditional tales passed down for generations, there also exists some concrete archaeological evidence: the 5,000-year-old rice chaff found in a cave in Mae Hong Son province, the rice husk that was a composition of the pottery of Ban Chiang, an archaeological site on the UNESCO World Heritage list, and the 3,000-year-old cliff painting discovered at Pha Taem, Ubon Ratchathani province.

ภาพเขียนสียุคก่อนประวัติศาสตร์  
ที่อุทยานแห่งชาติผาแต้ม จังหวัดอุบลราชธานี

Prehistoric cliff paintings  
at Pha Taem National Park, Ubon Ratchathani.









เครื่องปั้นดินเผาบ้านเชียง  
 Ancient pottery at Ban Chiang archaeological site,  
 Udon Thani province.



เปลือกข้าวที่ขูดได้จากถังปุงสูง  
 จังหวัดแม่ฮ่องสอน อายุกว่า 5,000 ปี  
 แสดงรอยแตกแบบเดียวกับเปลือกข้าว  
 ที่แตกจากการตำแล้วฝัดเอาเปลือกออก  
 Fossil chaff discovered at Pung Hung Cave of  
 Mae Hong Son province shows that fractures  
 were made by pounding and winnowing.



# สุวรรณภูมิ: แผ่นดินทองบนสองฝั่งคาบสมุทร Suvarnabhumi: The Golden Peninsula

ดินแดนแห่งความรุ่งเรืองในอดีตที่ตั้งอยู่ระหว่างทะเลจีนใต้และทะเลอันดามันอันเป็นที่ตั้งของประเทศไทยในวันนี้ เดิมเป็นที่เรียกขานกันว่า “สุวรรณภูมิ” ซึ่งมีความหมายว่า “แผ่นดินทอง” แม้ตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์จะปรากฏว่ามีทองคำและแร่ธาตุต่างๆ อยู่มากมายจริง ชื่อ “สุวรรณภูมิ” นี้ ก็ได้กินความหมายเพียงแค่แร่ธาตุที่อยู่ในธรรมชาติเท่านั้น หากแต่ยังสะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ของพืชพันธุ์ธัญญาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวที่ออกรวงทองเหลืองอร่ามยามถึงฤดูกาลเก็บเกี่ยวอยู่ทั่วทุกแห่งหน นับเป็นทรัพย์สินในดินที่มีคุณค่าดังทองคำ

## กำเนิด “ข้าวเจ้า”

เมื่อราว 1,500 ปีก่อน พราหมณ์ พระสงฆ์และพ่อค้าจากชมพูทวีป ได้เดินทางเข้ามายังคาบสมุทรสุวรรณภูมิ พร้อมนำเมล็ดข้าวเรียวยาวติดตัวเข้ามา เมื่อนำมาเพาะปลูกบนพื้นที่แห่งนี้ ก็ออกงามดี และยังมีรสชาติเป็นเลิศ ได้รับความนิยมนอย่างมากในหมู่ชนชั้นสูง จนได้รับขนานนามว่า “ข้าวเจ้า” อันมีความหมายว่าเป็นข้าวที่เจ้าเสวยนั่นเอง

ไม่ว่าจะเป็นข้าวเหนียวที่ควายนำลงมาตามบัญชาของพญาแลนหรือข้าวเจ้าที่พ่อค้าจากต่างแดนนำเข้ามา เมื่อหยั่งรากลงในผืนแผ่นดินนี้แล้ว ก็มีแต่เจริญงอกงาม แดกออกต่อพันธุ์ไปได้ไม่รู้จบ ความอุดมสมบูรณ์แห่งผืนดินนี้มีแต่อุ่มชูเกื้อหนุนทุกชีวิตและพืชพันธุ์นานาให้ได้



เติบโตต่อไปโดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ พันธุ์พงศ์ เช่นนี้เองใครๆ จึงเรียกขานดินแดนนี้ว่า “สุวรรณภูมิ” แผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์ ประดุจแผ่นดินทอง

The land of prosperity situated between the South China Sea and the Andaman Sea where Thailand is strategically located was originally called “Suvarnabhumi” literally meaning the Golden Land. Even if we go by historical evidence indicating that the flows of minerals, especially gold, run beneath this region, the name was intended to mean a lot more: the soil of the Golden Land is so fertile that crops and grains are in such great abundance as seen in vast golden rice fields filling the entire length of the horizons during the harvest season. This is considered treasures worth of gold that are found right there on the soil every where.

## The Origin of “Khao Jao” Rice

Some 1,500 years ago, Brahmins, Buddhist monks and traders from the Indian subcontinent travelled to this part of the world, taking along with them long slender grains which, once planted here, well flourished, turned out very tasteful, and became popular among elites and aristocrats: hence the name “Khao Jao” which literally means “Rice for Lords.”

Whether it was glutinous rice the buffalo brought down to earth at the order of the celestial Phaya Thaen or white rice brought in by foreign traders, once rooted in this land, rice has thrived and generated endless varieties continuing to nurture every life without discrimination, thus the name Suvarnabhumi (pronounced in Thai su-wan-na-phoom) or Land of Gold was bestowed onto this land of plenty.





ภาพถ่ายศรีดงสีในปัจจุบัน  
A current view of Saritphong

# อาณาจักรสุโขทัย : สุดยอดการจัดการน้ำ Sukhothai: Ingenious Water Management

ศูนย์กลางของอาณาจักรที่ได้ชื่อว่าอุดมสมบูรณ์ ด้วยน้ำท่า มั่งคั่งด้วยข้าวปลาอาหารและพืชพันธุ์ต่างคำศิลาจารึกว่า “...สุโขทัยนี้ดี ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” ที่จริงความอุดมสมบูรณ์ที่ว่านี้ก็มิใช่ว่าจะเกิดขึ้นหรือมีอยู่เองตามธรรมชาติเท่านั้น หากแต่เกิดจากความชาญฉลาดของพ่อขุนและเรี่ยวแรงแข็งขันของทวยราษฎร์แห่งกรุงสุโขทัยอีกเป็นสำคัญ

## “สรีดกวล” เขื่อนแรกแห่งสยาม

ราชอาณาจักรสุโขทัยมีการจัดการน้ำอย่างเป็นระบบ ประการแรกคือการสร้างเขื่อนหรืออ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่ เรียกว่า “สรีดกวล” ที่ปรากฏอยู่ถึง 3 แห่งในเมืองสุโขทัย แต่ละแห่งสร้างขึ้นด้วยวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน อันได้แก่ การกักเก็บน้ำเพื่อการใช้สอย เป็นแหล่งน้ำสำรอง และแหล่งน้ำสำหรับการทำนาปลูกข้าวและกสิกรรมต่างๆ นอกจากนี้ยังปรากฏร่องรอยของอ่างเก็บน้ำขนาดเล็กลงมาในลักษณะของบึงหรือหนอง ที่เรียกว่า “ตระพัง” กระจายอยู่ทั่วมืองสุโขทัย มีทำนบกุดคลองน้อยใหญ่เชื่อมต่อยึดโยงเป็นโครงข่ายถึงกัน มีคันบังคับน้ำ มีประตูระบายน้ำเปิดปิด ทำให้สามารถผันน้ำไปได้ทั่วนครจักร นับเป็นการวางระบบชลประทานอันชาญฉลาด

Sukhothai was the centre of the kingdom famous for the abundance of water, rich with food and flora, as stated on an ancient stele, “Sukhothai is good, with fish in the water and rice in the fields”. This abundance did not come to be all by nature: it came from the skills of King Ramkhamhaeng and the diligence of the people of Sukhothai.

## Saritphong, Siam’s First Dams

The people of Sukhothai developed water management strategically. The most important genuity was the construction of dams and large reservoirs called Saritphong. They built three Saritphong on the city grounds, each with the different purposes and uses: water retention for multipurpose use, water reserves and water resources to grow rice and other crops. Smaller reservoirs were also built throughout town as marshes or swamps which were called Traphang (well, reservoirs, ponds). Also built were ditches and canals, large and small, linking various water sources into a single network and helping control water levels. Floodgates were installed, making it possible to divert water to all arable land around the kingdom. It was undoubtedly an ingenious and well-planned irrigation system.







## ข้าวก็มากมาย ปลาก็มากมาย

เมื่อน้ำบริบูรณ์ก็สามารถทำนาปลูกข้าวได้ทุกที่ คนที่อยู่บนที่สูงหรือที่ดอนก็ทำนาแบบนาขั้นบันได ส่วนคนที่อยู่ใกล้แม่น้ำก็ยิ่งสบายจะทอดน้ำเข้าออกทำนาเมื่อใดก็ได้ ไม่ต้องรอฟ้าฝน ชาวสุโขทัยจึงสามารถทำนาได้ปีละ 2 ครั้ง ไครยขึ้นมากก็ทำมาก ไครยขึ้นน้อยก็ทำน้อย หลวงเองไม่ได้มาจะเกณฑ์เอาภาษีจากราษฎรแต่อย่างใด ระบบ “ใครสร้างได้ไว้แก่มัน” ทำให้ชาวสุโขทัยมีอิสระเสรีในการทำมาหากิน ใครมีกำลังมากจะหักร้างทางพงให้เป็นนาไร่ก็ยอมทำได้ ทำได้เท่าไรก็ถือเป็นทรัพย์สินของตนทั้งสิ้น ก็ยิ่งส่งเสริมให้ชาวสุโขทัยกระตือรือร้นที่จะทำมาหากินสร้างเนื้อสร้างตัว จึงไม่แปลกที่สุโขทัยจะมั่งคั่งทั้งข้าวปลาและอาหาร

## ข้าวเปรียบดั่งเงินดั่งทอง

ข้าวและปลาถือเป็นทรัพย์สินอย่างหนึ่งที่ใช้เป็นอัตราแลกเปลี่ยนได้ ในสมัยนั้น ถ้าจะรู้ว่าใครร่ำรวยเท่าไรก็ให้ดูว่าใครมีนามมาก มียุ้งข้าวใหญ่ มีข้าวก็เหมือนมีเงินเพราะใช้แลกเปลี่ยนสิ่งของต่างๆ ได้ การแลกเปลี่ยนก็ไม่มีสิ่งกะเกณฑ์ การค้าในสมัยนั้นจึงเป็นระบบค้าขายแลกเปลี่ยนที่มีความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย จะมีก็เพียงหลักธรรมที่พอขุนให้ไว้เตือนใจไม่ให้เกิดความละโมภว่า “...เห็นข้าวท่านบิใคร่พินเห็นสินท่านบิใคร่เดือด คนใดชี้ข้างมาหา พาเมืองมาสู่ ช้อยเหนือเพื่อกู้...” มีความหมายว่าเห็นข้าวเห็นของผู้อื่นก็อย่าริษยาอยากได้ใคร่มี เมื่อมีแขกมาเยือนก็ให้ต้อนรับด้วยความเอื้อเฟื้อ

## Abundant Rice and Fish Galore

With plentiful water resources, rice could be grown everywhere. On hillsides, rice terraces cultivation was enabled by an abundant water supply; in the plains, rice planting was even easier as field could be irrigated at any time without waiting for the rain. So the people of Sukhothai were able to grow two rice crops a year, more or less depending on one's willingness to work. Moreover, the state did not interfere or levy taxes on the people. As a result, the system to-each-his-own allowed the people of Sukhothai the freedom to make a living as they saw fit. They could clear land for farming at will and thus multiply their assets. This made them eager to earn their own way. Hence, it is not surprising that Sukhothai had plenty of rice, fish and food in general.

## Rice as a Measure of Wealth

In those days, rice and fish were used as assets for exchange; thus, to know one's wealthiness, people looked at the size of his paddy field and rice barns. Rice was like money and could be exchanged with any other item and its rate of exchange depended on the negotiation skills of each party. Trade in those days was thus flexible and relaxed, without administrative constraints, apart from King Ramkhamhaeng's reminder against greed: “When you see someone's rice, don't covet it and look for trouble. When someone riding an elephant comes and offers allegiance, help them along”. In other words, do not be jealous of other people's wealth and treat visitors with generosity.

### ลวดลายสุโขทัย ลวดลายสะท้อนวิถี

ความมั่งคั่งของกรุงสุโขทัยดึงดูดให้ผู้คนต่างบ้านต่างเมือง หลั่งไหลเข้ามาทำมาค้าขาย สินค้าขึ้นชื่อในขณะนั้นคือ “เครื่องสังคโลก” เครื่องเคลือบดินเผาของสุโขทัยนี้มีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ โดยเฉพาะลวดลายที่ปรากฏบนพื้นผิว เช่น ลายรวงข้าว ลายปลา ลายพรรณพฤกษา ลายวัวและลายควาย สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของชาวสุโขทัยที่ผูกพันแนบแน่นในวิถีข้าว ซึ่งมีความหมายมากกว่าการเป็นอาหาร หากแต่คือ อัตลักษณ์ตัวตนของชาวสุโขทัย

### Sukhothai Sangkhalok Patterns: Reflections of the Way of Life

Sukhothai's affluence, prospered with an abundance of rice and fish, entices outsiders to come and trade in the kingdom. Besides the two commodities, Sukhothai was also famous for its ceramic wares, "Sangkhalok". The ceramics were decorated with unique motifs in the shapes of ear of paddy, fish, flower and flora, and cattle. These decorations and designs reflected the way of life of city folks tied closely to the rice and fish culture. Thus, it can be seen clearly from these chinawares that rice was not only a mere food but also the identity of Sukhothai's people themselves as the art on them representing their way of life.







## อาณาจักรอยุธยา : อุข้าว อุน้ำ Ayutthaya: The Cradle of Nourishment

เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนผ่านจากสุโขทัยสู่กรุงศรีอยุธยา อาณาจักรเล็กๆ ที่สงบสุขของคนไทยก็เริ่มแผ่ขยายอาณาเขต และทวีความรุ่งเรืองขึ้นจนเป็นที่โจษจันไปทั่วโลก ความเฟื่องฟูที่เกิดขึ้นจากความอุดมสมบูรณ์ของผืนดินที่ราบลุ่มแม่น้ำขนาดใหญ่ซึ่งกล่าวกันว่าปลูกพืชพันธุ์ใดก็ออกผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย โดยเฉพาะ “ข้าว” ซึ่งเติบโตงอกงามอยู่ทั่วทุกหัวระแหง ผู้คนต่างแดนที่เดินทางเข้ามายังสยามต่างได้พบเห็นทุ่งข้าวสีทองอร่ามค้อมรวงอ่อนนุ่มต้อนรับอยู่เต็มผืนแผ่นดิน จนเป็นที่ชินตาว่าเมืองสยามนี้คือเมืองแห่งข้าว โดยแท้ ดังสมญานามว่าเป็นดินแดนแห่ง “อุข้าว อุน้ำ” มาตั้งแต่โบราณกาล

ซิมง เดอ ลา ลูแบร์ (Simon de la Loubère) อัครราชทูตที่พระเจ้าหลุยส์ ที่ 14 แห่งฝรั่งเศสได้ส่งมาเจริญสัมพันธไมตรีกับสมเด็จพระนารายณ์แห่งกรุงศรีอยุธยา ได้บันทึกเรื่องราวของสยามไว้มากมาย และได้กล่าวถึงข้าวชนิดหนึ่งของสยามว่าเป็น “ข้าวมหัศจรรย์” เพราะไม่เกรงกลัวต่อน้ำเลย น้ำขึ้นเท่าใดก็ยึดลำต้นได้เท่านั้น พร้อมตั้งข้อสังเกตว่าอาจเป็นเพราะข้าวสายพันธุ์นี้ที่ทำให้การตั้งถิ่นฐานในพื้นที่มีน้ำท่วมขังอยู่นานนับครึ่งปีได้โดยไม่เดือดร้อน ผู้คนจึงไม่ได้อพยพย้ายถิ่น กลับมีข้าวปลาอาหารอย่างสมบูรณ์ ทำให้ชุมชนยังดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง และขยายกลายเป็นอาณาจักรอยุธยาที่ยิ่งใหญ่ดังที่เป็นอยู่

When power passed from Sukhothai to Ayutthaya, the small, peaceful and happy kingdom of the Thais began to expand and grew, so tales of its prosperity spread all over. It could be said that the wealth of Ayutthaya derived from the fertility of the river basin reputed as an excellent arable land that could grow any crops, especially rice, and produce a high yield. It is therefore not surprising that early visitors to Siam were dazzled by her paddy fields and gave Ayutthaya the nickname of “the cradle of nourishment”.

French diplomat Simon de la Loubère reported the existence of what he called “miracle rice”, a variety which had no fear of water; the more water there was, the longer its stalks grew. He noted that it might be this variety of rice which enabled settlement on land flooded up to six months a year; people did not starve; on the contrary, they enjoyed plenty of food, while the community prospered and expanded into the mighty Kingdom of Ayutthaya as he saw it.



## ไธนาคือยศถาบรรดาศักดิ์

นอกจากเป็นแหล่งข้าวปลาและอาหาร นาข้าวในแผ่นดินอยุธยายังเป็นเครื่องมือในการจัดระบบการบริหารและระเบียบสังคมที่เรียกว่า “ศักดินา” อันหมายถึง การจัดระเบียบสังคมโดยใช้สิทธิ์การถือครองที่นาในการแบ่งชนชั้นวรรณะหรือลำดับ “ศักดิ์” ของคนในสังคม มีการกำหนดการถือครองที่นามากน้อยตามศักดิ์ของบุคคล ดังนี้ เจ้านายหรือเชื้อพระวงศ์เป็นชนชั้นสูงในสังคม มีศักดินาตั้งแต่ 1,500-10,000 ไร่ ขุนนางและข้าราชการมีศักดินา 400-10,000 ไร่ ไพร่มีศักดินา 10-25 ไร่ และทาสมีศักดินาสูงสุดไม่เกิน 5 ไร่ ส่วนพระมหากษัตริย์ทรงอยู่ในฐานะ “พระเจ้าแผ่นดิน” มีสิทธิ์เหนือที่ดินทั้งหมดของอาณาจักร

ในสมัยกรุงศรีอยุธยา ขุนนางและข้าราชการที่ทำงานรับใช้หลวงไม่ได้มีเงินเดือนเหมือนอย่างปัจจุบัน พระมหากษัตริย์จะทรงมอบข้าวของ เงินทองและที่นาให้เป็นการปูนบำเหน็จและตอบแทนคุณงามความดี นาข้าวของกรุงศรีอยุธยาจึงไม่ได้เป็นเพียงผืนดินสำหรับปลูกข้าว เพราะ “นา” คือหน้าตา คือศักดิ์ศรี คือบารมีของผู้ถือครอง

## เวียง วัง คลัง นา สี่เสาหลักของแผ่นดิน

ในสมัยกรุงศรีอยุธยานั้น ถือกันว่า “ข้าว” เป็นความมั่นคงอย่างหนึ่งของราชอาณาจักร และมีความสำคัญยิ่งจนต้องตั้งเป็นหนึ่งใน 4 กรมหลัก มีขุนนางเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบเป็นการเฉพาะ ดังปรากฏในระบอบการบริหารราชการแผ่นดินที่เรียกว่า “จตุสดมภ์” ที่เปรียบเหมือนสี่เสาหลักของแผ่นดิน ได้แก่ กรมเวียง กรมวัง กรมคลัง และกรมนา

**กรมเวียง** มีหน้าที่ดูแลความสงบเรียบร้อยภายในราชอาณาจักร

**กรมวัง** มีหน้าที่ดูแลความเรียบร้อยภายในวัง จัดการพระราชพิธีต่างๆ ของราชสำนัก

**กรมคลังหรือกรมท่า** มีหน้าที่ดูแลกิจการการค้าของราชอาณาจักร

**กรมนา** มีหน้าที่ป้องกันและระงับข้อพิพาทของราษฎรเกี่ยวกับเรื่องข้าว พิษผลในไร่นาและสัตว์พาหนะ เก็บข้าวเข้าฉางหลวง การจัดระบบชลประทาน จัดสรรที่ดินรกร้างให้แก่ราษฎรเพื่อทำการเพาะปลูกและกสิกรรมต่างๆ เป็นต้น

แต่เดิมการค้าขายกับต่างประเทศจะต้องผ่านราชสำนัก ยกเว้นสินค้าประเภท “ข้าว” ที่ราชการอนุญาตให้ค้าขายได้อย่างเสรี เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่ดาษดื่นเต็มอาณาจักรและข้าวก็สร้างรายได้อย่างงดงามแก่อาณาจักรมาโดยตลอด เพราะไม่ว่าชาติตะวันตกหรือตะวันออกต่างก็มีความต้องการข้าวของสยามทั้งนั้น

ในรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์ เป็นสมัยที่การค้าขายเฟื่องฟูที่สุด มีชาติต่างๆ เดินทางเข้ามาค้าขายและอาศัยอยู่ในกรุงศรีอยุธยาเป็นจำนวนมาก พระองค์ได้พระราชทานที่ดินสำหรับอยู่อาศัยและที่ดินสำหรับการเพาะปลูก พระองค์ทรงสนับสนุนทั้งแรงงาน โคกระบือ และพันธุ์ข้าว เพื่อที่ชาวต่างชาตินั้นจะได้ช่วยกันเพาะปลูกข้าว ซึ่งพระองค์ทรงมองว่าเป็นสิ่งที่จะสร้างความเจริญรุ่งเรืองให้แก่สยามประเทศ



## Paddy Fields as Marks of Nobility

Paddy land in Ayutthaya period was very important. Besides being a source of food bringing well-being to the kingdom, it was also instrumental in organising the social system known as feudalism.

Feudalism was a social order using landholding rights as a way to divide society into castes of various status or prestige, the acreage bestowed depending on the social position. At the top, royalty owned up to 1,500 to 10,000 rai [1 rai = 1,600 m<sup>2</sup>]; noblemen and administration officials had between 400 and 10,000 rai; commoners made do with 10 to 25 rai; and slaves could own at most 5 rai. As for the king, he was the Lord of the Land and his rule extended over the entire territory.

In the Ayutthaya period, nobles and officials at the service of the king had no monthly salary in currency. The king provided them with goods, money and valuables, and paddy fields as pensions or rewards. The larger the paddy field, the more accrued prestige. So the rice fields of Ayutthaya were not just pieces of land for rice cultivation, they were reflections of the prestige of their owners.

## The Four Pillars of the Realm

Rice in the Ayutthaya period was most important. It was considered one form of security for the kingdom, so much so that a ministry was set up with a nobleman at its head, as one of four ministries administering the realm, namely City, Palace, Treasury and Land.

**The City Ministry** was responsible for peace within the kingdom.

**The Palace Ministry** was responsible for peace within the palace, and organised the various royal functions.

**The Treasury (or Harbour) Ministry** was responsible for commercial affairs in the kingdom.

**The Land Ministry** was responsible for the prevention and settlement of disputes over rice, crops and farm animals such as ox and buffalo. In the course of time, those duties increased, such as keeping royal granaries, and allocating fallow land to farmers for rice and other crops cultivation.

During King Narai's reign, trade flourished as many nations entered Ayutthaya to trade and reside there. The king provided them with land for housing and for cultivation, as well as with workers, cattle and rice seedlings so that foreigners could grow rice and thus contribute to the prosperity of Siam.

## รัตนโกสินทร์ : ยุคแห่งการค้าข้าว Rattanakosin: The Age of the Rice Trade

แม้ยุคสมัยจะเปลี่ยนไปแต่ผืนนาไทยก็ยังเต็มไปด้วยทุ่งข้าวสีทองดังเดิม เช่นในยุคต้นของกรุงรัตนโกสินทร์ที่สภาพเศรษฐกิจไม่เอื้ออำนวยเพราะกำลังอยู่ในช่วงสร้างบ้านแปงเมือง แต่ในด้านการค้าขายกับต่างประเทศก็ยังดำเนินไปอย่างคึกคัก โดยเฉพาะการค้าสำเภากับจีนและเมืองท่าในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และ “ข้าว” ก็ยังเป็นสินค้าหลักที่สร้างรายได้และความมั่นคงให้กับประเทศอยู่เช่นเดิม

### จุดเปลี่ยนประเทศไทย ศักราชใหม่ของการค้าเสรี

ปฐมบทแห่งยุคของการค้าเสรีได้เริ่มขึ้นหลังการทำสนธิสัญญาเบาว์ริงกับประเทศอังกฤษ ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ เมื่อพระคลังสินค้าต้องยกเลิกระบบผูกขาดและเปิดให้พ่อค้าไทยและต่างชาติสามารถค้าขายกันได้อย่างเสรี สินค้าไทยที่ต่างชาติต้องการไม่เคยเปลี่ยนก็คือ “ข้าว” นั่นเอง

สนธิสัญญาฉบับนี้คือกุญแจสำคัญที่เปิดประตูการค้าของไทยสู่สากล ทำให้ไทยต้องเริ่มเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการผลิต จากการผลิตเพื่อยังชีพมาเป็นการผลิตเพื่อการค้าและการส่งออก ส่งผลให้เศรษฐกิจขยายตัวอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะภาคการเกษตรนั้นเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาล เพราะชาวต่างชาติมีความต้องการข้าวไทยเป็นจำนวนมาก จนข้าวที่ปลูกในราชอาณาจักรไม่เพียงพอต่อการส่งออก จึงต้องทำการบุกเบิกที่ดินเพื่อขยายพื้นที่เพาะปลูกข้าวให้เพิ่มมากขึ้น เกิดการขุดคลองขนานใหญ่ทั่วเมืองหลวงและปริมณฑล

Time has passed, yet Thailand still enjoys the bounty of its “golden rice paddy-field”. In the early Rattanakosin era, the economy was not so thriving as it had been during Ayutthaya period, as the newly founded kingdom was undergoing infrastructure construction. Foreign trade remained nonetheless, especially the junk trade with China and Southeast Asian ports, and rice was still a main staple ensuring security and generating revenue for the country.

### Thailand’s Turning Point: A New Era of Free Trade

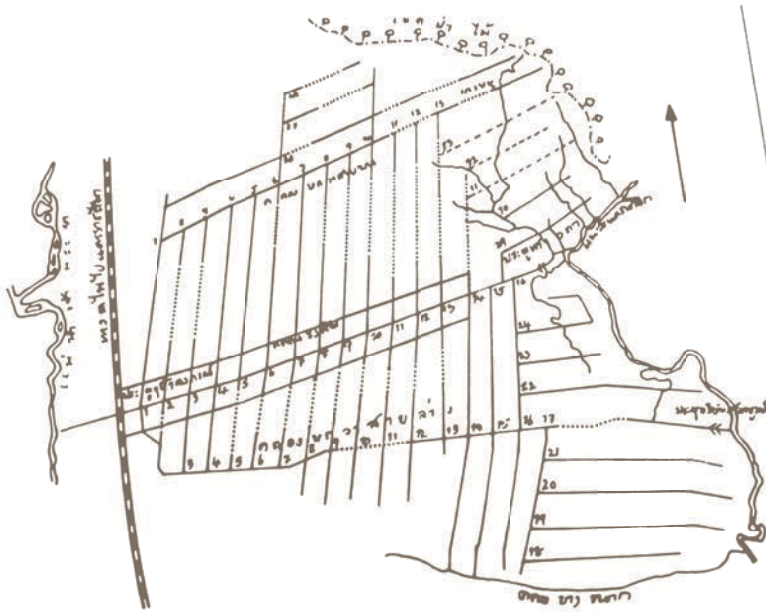
The era of free trade began with the Bowring Treaty of 1855 signed with Britain during the reign of King Mongkut (Rama IV), whereby Thai and foreign merchants could trade freely, and a Thai commodity that foreigners kept purchasing as ever was rice.

This treaty was the key that opened Thailand to the global marketplace. It prompted nations from all over the world to flock to Thailand to trade. As a result, the economy expanded rapidly. The agricultural sector in particular changed dramatically, as foreign traders had such a great demand for Thai rice that soon the rice grown in the country was no longer sufficient for export. For this reason, land reclamation had to be carried out to expand rice cultivation and large canals were dug across the capital and its suburbs.









แผนผังระบบชลประทานคลองรังสิตประยูรศักดิ์ เป็นระบบชลประทานที่ทันสมัยที่สุดในยุคนั้น  
A ground plan of the irrigation for Khlong Rangsit Prayurasak, the most modern irrigation system at the time.

### ต้นกำเนิดสมญา “เวนิสตะวันออก”

แหล่งปลูกข้าวดั้งเดิมของไทยตั้งอยู่ในแถบลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนล่าง บริเวณเมืองอ่างทอง เมืองอินทร์ เมืองพรหม เมืองสิงห์ เมืองสรรคร์ และเมืองสุพรรณ ซึ่งเป็นแหล่งเพาะปลูกที่สำคัญมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา การบุกเบิกพื้นที่เพาะปลูกใหม่ในยุคนั้นได้ขยายสู่บริเวณตอนใต้ของพระนครศรีอยุธยา ลงมา ปทุมธานี นนทบุรี จนถึง กรุงเทพมหานคร

การบุกเบิกที่ดินเพื่อเพิ่มพื้นที่เพาะปลูกข้าวเป็นกิจการสำคัญอย่างหนึ่งในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ซึ่งมีการก่อตั้งบริษัทขุดคลองและคูนาสยามขึ้น เพื่อดำเนินการขุดคลองเป็นการเฉพาะเพื่อการทำนาปลูกข้าวโดยมีมากถึง 14 คลอง เปิดพื้นที่ทำนาได้หลายล้านไร่โดยเฉพาะคลองรังสิตประยูรศักดิ์ที่มีการวางระบบชลประทานทันสมัยที่สุด สามารถขยายพื้นที่เพาะปลูกย่านรังสิตออกไปได้นับล้านไร่กลายเป็นทุ่งข้าวที่กว้างใหญ่ไพศาลสุดลูกหูลูกตา

### “Venice of the East”

Originally the main rice growing area in Thailand was the lower Chao Phraya basin covering Mueang Ang Thong, In, Phrom, Sing, San, and Suphan, thriving since Ayutthaya times. And the new reclaimed areas were south of that former capital, around Pathum Thani, Nonthaburi and down to Bangkok.

Land reclamation to boost rice acreage was one important activity during King Chulalongkorn (Rama V)'s reign, when a company was meanwhile set up for the purpose of digging canals. Fourteen such canals were dug specifically to irrigate paddy fields covering millions of rai, in particular the Rangsit Prayurasak Canal. The irrigation system was the most modern at the time and expanded rice cultivation by more than a million rai, forming huge paddy fields that stretched as far as the eye could see.





คูคลองต่างๆ ล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการตอบสนองการขยายตัวของตลาดข้าว โดยทำหน้าที่ทั้งเป็นแหล่งน้ำสำหรับปลูกข้าวและยังเป็นเส้นทางหลักในการขนส่งข้าวจากแหล่งผลิตออกสู่โรงสีและท่าเรืออีกด้วย ดังที่เซอร์ จอห์น เบาว์ริง ได้กล่าวไว้ว่า “ทางหลวงของบางกอกไม่ใช่ถนนหรือตรอกซอกซอย แต่เป็นแม่น้ำและคูคลอง” และนี่เองเป็นที่มาของสมญานาม “เวนิสตะวันออก”

Ditches and canals played a key role in the expansion of exports and delivering water to crops. They were also thoroughfares for transportation of grain to mills and harbours. As Sir John Bowring put it, “Bangkok highways are not roads or streets or alleys, but rivers and canals”, hence the name “Venice of the East”.

## ยุครุ่งเรืองของชาวนา

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 กิจการค้าข้าวได้สร้างความมั่งคั่งให้แก่ประเทศเป็นอย่างมาก จึงทรงยกย่องผู้ที่มีความอุตสาหะในการทำไร่นานานว่าเป็นผู้มีคุณประโยชน์ต่อบ้านเมือง สมควรได้รับการยกเว้นการเกณฑ์มาทำราชการและทำนาหลวง โดยให้เปลี่ยนเป็นการเก็บภาษีข้าวแทน ส่งผลให้ราษฎรมีขวัญกำลังใจในการทำนาปลูกข้าวเป็นอย่างมาก และอาชีพชาวนาได้รับการยอมรับว่ามีเกียรติและมีความมั่นคง

## Farmers' Heydays

The rice trade flourished very much during the reign of King Chulalongkorn (Rama V), in the second half of the 19<sup>th</sup> century. His Majesty praised the dedication of rice growers, saying that they worked for the benefit of the country and helped make it flourish, that they deserved to be exempted from conscription for administrative tasks or toiling in royal land and should instead pay rice tax. This encouraged farmers to grow rice and lead their lives and work as they would please, with farming recognised as a most prestigious and stable profession.



ในปี 2450 รัชกาลที่ 5 ทรงจัดการประกวดพันธุ์ข้าวขึ้นเป็นครั้งแรกของประเทศไทยซึ่งเป็นการประกวดพันธุ์ข้าวจากทุ่งหลวงย่านรังสิต วัตถุประสงค์ก็เพื่อเป็นการอุดหนุนและบำรุงขวัญชาวนา และเป็นการคัดเลือกข้าวสายพันธุ์ดีไว้เป็นเชื้อพันธุ์ด้วยการประกวดครั้งที่ 2 เกิดขึ้นในปีถัดมา และให้ชาวนาจากทั่วประเทศสามารถส่งข้าวเข้าประกวดได้

In 1907, for the first time in Siam, King Rama V held a contest on varieties of rice grown on royal land around Rangsit area. The objective was to support farmers and select the best rice strains. In the contest held the following year, rice farmers from all over the country were allowed to compete.



ข้าวไทยได้รับรางวัลยอดเยี่ยมอันดับ 1 การประกวดข้าวโลก  
ในปี 2476 ณ ประเทศแคนาดา

Thai rice: Winner of World's Grain Exhibition &  
Conference 1933.

## ข้าวไทยประกาศศักดา

ครั้นล่วงเข้าสู่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ได้ทรงก่อตั้งกรมการข้าวและสถานีทดลองข้าวขึ้นเพื่อทำหน้าที่เก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา วิจัย และพัฒนาสายพันธุ์ข้าวเป็นครั้งแรก ทำให้เกิดการพัฒนาริชาไทย มีการคัดเลือกข้าวพันธุ์ดีและส่งเสริมการปลูกข้าวอย่างเป็นระบบ

และเมื่อมีการจัดการประกวดข้าวโลก ในงาน World's Grain Exhibition & Conference 1933 ขึ้น ณ เมืองเรจินา (Regina) ประเทศแคนาดา โดยมีประเทศต่างๆ ส่งข้าวเข้าร่วมการประกวดรวม 176 ราย พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 ทรงส่งข้าวไทยเข้าประกวดในครั้งนั้นด้วยการประกาศผลเมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2476 ปรากฏว่ารางวัลยอดเยี่ยมอันดับ 1 ของโลกตกเป็นของ “ข้าวปิ่นแก้ว” จากประเทศไทย โดยข้าวสายพันธุ์ไทยยังได้กวาดรางวัลที่ 2 ที่ 3 และรองลงมาอีกรวม 11 รางวัล จาก 20 รางวัลที่มีการมอบให้ในการประกวดครั้งนั้น

ชัยชนะที่เมืองเรจินานับเป็นการเปิดตัวข้าวไทยสู่สายตาชาวโลกอย่างงดงาม เพราะในเวลาต่อมาข้าวสายพันธุ์ไทยก็ล่องไหลไปสู่ผู้บริโภคนานาชาติ จนก้าวขึ้นสู่การเป็นแชมป์ส่งออกข้าวอันดับหนึ่งของโลกต่อเนื่องมาหลายทศวรรษจวบจนปัจจุบัน

## Thai Rice Proclaims its Reputation

During the reign of King Rama VI the Department of Rice and a rice experimental station were established for the first time to collect data, research and develop rice varieties. This contributed to the rapid development of rice in Siam, with selection of best rice varieties and systematic improvement of rice planting.

And when the World's Grain Show was held as part of the World's Grain Exhibition & Conference 1933 in Regina, Canada, His Majesty King Rama VII submitted some Thai rice varieties to compete. The announcement took place on August 5, 1933 and the top award went to Pinkaew rice, with the second and third best prizes along with other eight prizes also going to Thai rice from a total of 20 prizes awarded in the conference.

This grand victory served to launch Thai rice to the world. The fine food grain from Thailand gradually made its way to consumers worldwide, and finally earned the country the position of “The World's No. 1 Rice Exporter” throughout the past decades.







Section

IV

วิถีข้าว...วิถีไทย

**The Way of Rice**  
**The Thai Way of Life**





# วิถีข้าว...วิถีไทย The Way of Rice The Thai Way of Life

---

“ข้าว” คือต้นธารแห่งอารยธรรมของผู้คนในแถบอุษาคเนย์ เป็นรากเหง้าของขนบธรรมเนียมประเพณีที่ยึดโยงเราไว้กับชุมชนและความเป็นชาติ รวมทั้งยังเป็นวัฒนธรรมร่วมที่หลอมรวมประชาคมในภูมิภาคในประเทศไทยก็เช่นกันที่วิถีของข้าว เป็นตัวกำหนดวิถีของสังคม โดยวัฏจักรของข้าวจะสอดคล้องกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับวิถีชีวิต

“Rice” is the cradle of civilisation for the peoples inhabiting the Southeast Asian region. It is the origin of traditions and cultures that have brought the people together in these nations. It is a common cauldron of all the peoples of the region. In Thailand, the way of rice is the way of life in Thai society. The harmonious rice cycle matches the people's lifestyles and is at the forefront of their unique culture.











## ข้าว รากเหง้าแห่งวิถีวัฒนธรรม Rice as the Roots of Culture

---

เมื่ออย่างเข้าเดือนหก สายฝนเริ่มโปรยปรายส่งสัญญาณให้รู้ว่าฤดูกาลแห่งการปลูกข้าวได้เวียนมาถึงแล้ว ชาวนาจะนำพันธุ์ข้าวที่เก็บไว้ออกมาเตรียมการเพาะปลูก เตรียมคราดและคันไถ อีกทั้ง วัว ควาย และเครื่องมือที่ต้องใช้ในการทำนา การเตรียมการนี้ยังรวมไปถึงการทำพิธีกรรมอันเกี่ยวข้องกับ การเพาะปลูกข้าวด้วยเช่นกัน

ในเมืองหลวงจะมีการจัดพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญเพื่อเอาฤกษ์เบิกชัยตามโบราณราชประเพณี ในขณะที่ชาวนาอีสานก็จัดงานบุญบั้งไฟเพื่อบูชาพญาแถน ผู้บันดาลให้เกิดฟ้าฝน รวมทั้งจัดพิธีแหกนาเพื่อบวงสรวงเทพยดาในการลงมือไถครั้งแรก ขณะที่ชาวนาภาคเหนือก็มี พิธีแหกนาเช่นกัน และก็ยังมีการเลี้ยงผีขุนน้ำเพื่อเซ่นบูชาผีที่รักษาต้นน้ำ ที่จริงยังมีพิธีกรรมอีกมากมายและหลากหลาย ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความเชื่อในแต่ละท้องถิ่น

Early in the sixth lunar month (May), the first showers signal to rice farmers that planting season has come again. The farmers then start preparing seedlings, tools and cattle. Their preparations include the performance of rituals associated with rice cultivation.

There are many rituals associated with rice – the Royal Ploughing Ceremony organised in the capital by the Palace; or the rocket festivals held in the Northeast (Isan) to pay homage to Phaya Thaen, the Isan region’s god of rain; a merit-making ceremony to call for rain; or the first furrow (Haek Na) and feeding the water spirit (Liang Phi Khun Nam) rites of the North for the same purpose.



1 2 พิธีแฮกนา ของชาวนาภาคอีสานและภาคเหนือ  
The Haek Na ceremony of farmers in the North and the Northeast.

3 พิธีบูชาแม่โคสอกของชาวปกากะญอ  
The ceremony to worship Mae Khosok (Phosop) of Sgaw Karen people.





พิธีบูชาแม่โพสพในช่วงข้าวตั้งท้องของชาวนาภาคกลาง  
 Worshipping of Mae Phosop during the rice's  
 “booting” stage in Central Thailand.



เครื่องเซ่นไหว้ ประกอบด้วย ของคาวของหวาน และของเปรี้ยว  
 เช่น มะยม มะเฟือง เพราะเชื่อว่าแม่โพสพตั้งท้องจึงชอบกินของ  
 รสเปรี้ยว

The offerings include food, dessert, and sour fruit,  
 such as star gooseberry and star fruit, according  
 to a belief that Mae Phosop craves tartness when  
 she is pregnant.





การห่มผ้าใหม่  
ให้แม่โพสพ  
Ritualistic new cloth  
is offered to Mae Phosop.

ผู้คนในแต่ละภูมิภาคของไทยต่างก็มีความเชื่อที่เหมือนกันที่ว่า “ข้าว” เป็นธัญพืชศักดิ์สิทธิ์ซึ่งมีเทพธิดาอารักษ์ คือ “แม่โพสพ” จึงต้องจัดให้มีพิธีกรรมเพื่อคารวะแม่โพสพ ตั้งแต่ก่อนเริ่มเพาะปลูกข้าว ไปจนกระทั่งเก็บเกี่ยวขึ้นยุ้งฉาง ทุกขั้นตอนของการทำนาจะต้องมีการบอกกล่าวแม่โพสพ และเช่นสรวงผีนา ด้วยความหวังที่จะได้เห็นผลผลิตอันอุดมสมบูรณ์

ที่ภาคเหนือยามทุ่งข้าวเริ่มเป็นสีเขียว ชาวปกาเกอะญอ ก็จะประกอบพิธีบูชาแม่โคสกหรือแม่โพสพ โดยตั้งห่อแม่โคสก และเครื่องบริวารขึ้นในที่นาของตน ส่วนชาวภาคกลางจะทำพิธีบูชาแม่โพสพในช่วงข้าวตั้งท้อง และเชื่อว่าข้าวท้องก็เหมือนกับผู้หญิงตั้งท้องที่ต้องการการดูแลเอาใจเป็นพิเศษ จึงมีการจัดตั้งธงทิวผูกติดกับชะลอมสำหรับใส่เครื่องเช่น ไห้ว เช่น มะขม มะเฟืองหรือของเปรี้ยวต่างๆ นุ่งห่มผ้าใหม่ ใส่เครื่องหอม ประดับดอกไม้ให้สวยงาม เชื่อด้วยว่าหากแม่โพสพมีความพึงพอใจก็จะบันดาลให้ข้าวออกรวงเต็มเม็ดเต็มหน่วย และแคล้วคลาดจากภัยทั้งมวล

ก่อนลงมือเก็บเกี่ยวชาวภาคใต้ก็จะทำพิธีบูชาแม่โพสพ โดยมีไม้มงคล 4 อย่างมัดเป็นพุ่มแล้วปักกลางนา เรียกว่า “พุ่มพุกยา” สำหรับเป็นที่สถิตของแม่โพสพ ในขณะที่กล่าวคำอธิษฐาน หากมีแมลงเช่น ตั๊กแตนหรือผีเสื้อบินมาเกาะที่พุ่มพุกยา ก็เชื่อกันว่าแม่โพสพตอบรับการบูชาแล้ว

Thai people in every region believe that rice is a sacred plant protected by an angel or goddess called Mae Phosop or Goddess of Grain. During every process of rice cultivation, from planting, seedlings, to harvesting and keeping rice in barns, the goddess has to be informed, by propitiation of the spirit of the paddy field, with hope to see a plentiful and profitable yield.

When the rice begins to grow, the Karen of the northern hills perform a ceremony for Mae Phosop, whom they call Mae Khosok. They build her a tower with offerings in their own fields. In the Central Plains, farmers invoke Mae Phosop while the rice is developing panicle initiation—a “booting” stage or, “pregnancy” in the same way as women are, and thus deserving tender attention. A bamboo basket attached to a bunting bears a display of sour fruit such as star fruit or star gooseberry; rice stems are wrapped in new cloth and decorated with fragrant flowers. If Mae Phosop is happy, she will make sure the rice will be spared from pests and other dangers and will come out in abundance.

Before the harvest, farmers in the South also worship Mae Phosop by tying together four kinds of auspicious woods into what they call Phoom Phruksa (a green bush) which they plant in the middle of the field as the goddess’s place of abode. While they invite Mae Phosop to reside there, if insects such as grasshoppers or butterflies fly in to the green bush, it is believed that the goddess accepts the worship.









พิธีบูชาแม่โพสพของชาวนาภาคใต้

Mae Phosop worshipping in the South of Thailand.

การรวบต้นข้าวหลายต้นมามัดเป็นกระจุกรอบๆ  
พุ่มพฤกษา เรียกว่าพิธีรวบข้าว

To do the Ruab Khao ritual, farmers bind together a number  
of rice stems in a bunch around Mae Phosop's auspicious  
Phoom Phrueksa offerings.





บุญคูณลาน งานบุญใหญ่ของชาวอีสาน เป็นประเพณีเดือนยี่ (ราวกลางเดือนมกราคม-กลางเดือนกุมภาพันธ์) ชาวบ้านจะนำข้าวจากนาของตนมาร่วมทำบุญ และร่วมใจกันสร้างปราสาทรวงข้าวเพื่อเป็นที่สถิตของแม่โพสพ ข้าวเหล่านี้จะยกถวายวัดให้พระสงฆ์ได้ทำทานแก่ผู้ยากไร้ต่อไป

Boon Khoon Lan is a big ceremony for Isan people. It is held during the second month of the lunar calendar (around mid-January to mid-February). Villagers bring rice from their own fields to make joint offerings and build a rice castle to house Mae Phosop. The offerings of rice are then donated to the temple, and then to the people in need.

หลังเสร็จสิ้นการเก็บเกี่ยว ชาวนาก็ยังประกอบพิธีอีกหลากหลายที่เกี่ยวกับข้าวและแม่โพสพ เช่น พิธีเซ็ญขวัญแม่โพสพขึ้นสู่ขังฉางของชาวนาภาคเหนือ การทำบุญคุณถานหรือประเพณีสู่ขวัญข้าวของชาวอีสาน เพื่อขอขอบคุณแม่โพสพและเฉลิมฉลองผลผลิตด้วยการทำบุญร่วมกันของหมู่บ้านและชุมชน

พิธีกรรมความเชื่อเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อคนไทย นัยหนึ่งก็เพราะพิธีกรรมของข้าวเกี่ยวข้องกับตรงกับการดำรงชีวิตของคนไทยที่บริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก และมีนาข้าวเป็นแหล่งข้าวปลาอาหาร เป็นบ่อเกิดของกำลังกายอีกนัยหนึ่งพิธีกรรมก็ช่วยให้มีขวัญกำลังใจและเกิดความมั่นคงในจิตวิญญาณ

ความเชื่อที่ว่าข้าวมีแม่โพสพ ดินมีแม่ธรณี น้ำมีแม่คงคา ยังทำให้คนไทยเกิดความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อธรรมชาติที่เกื้อหนุนให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ บรรพบุรุษไทยอาศัยความเชื่อนี้เป็นกุศโลบายในการรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเมื่อเชื่อว่าสิ่งต่างๆ มีเทพเทวารักษ์ก็ทำให้เกิดความเคารพยำเกรง ไม่รู้กล้ากระทำการที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ธรรมชาติ กลายเป็นกฎกติกาที่คนในทุกชุมชนถือปฏิบัติร่วมกันอย่างพร้อมเพรียง ช่วยให้สังคมมีความสงบสุขขึ้นอีกทางหนึ่ง

After the harvest, there are still many ceremonies pertaining to rice culture – “Chern Khwan Mae Phosop” ritual in the North and Boon Khoon Lan” in the Northeast. They are carried out to make merit and show gratitude to the Goddess of Rice for the good harvest.

These rituals are believed to be worthwhile and meaningful for the farmers. Firstly, they relate directly to how Thais live: rice is the staple food and the rice field is the source of food nurturing the body. Secondly, they boost their high morale and a sense of security.

The belief in the Goddess of Rice (Mae Phosop), the Goddess of Earth (Mae Dharani) and the Goddess of Water (Mae Ganga) makes Thai people humble before nature which renders assistance in achieving prosperity. Thai ancestors used this belief as their strategy in coping with nature and the environment. The believe that everything has protective deities generates respect and awe. Things that damage nature are forbidden by common rules and regulations which people in the society have to follow. This is undoubtedly another way of achieving social peace.





## ขวัญข้าว ขวัญชีวิต The Spirit of Rice, the Spirit of Life

คนไทยมีความเชื่อว่าชีวิตที่สมบูรณ์ต้องประกอบขึ้นจากสองสิ่งของรูปธรรมและนามธรรม นั่นคือกายและใจ โดยใจนั้นคนไทยเรียกว่า “ขวัญ” และหากขวัญไม่อยู่กับตัวก็อาจทำให้เกิดเจ็บไข้ได้ป่วยหรือสติพินเพื่อนได้ จึงต้องทำพิธีสู่ขวัญเพื่อให้มีชีวิตที่ปกติสุข

โบราณเชื่อว่า ข้าวก็มีขวัญและมีแม่โพสพเป็นเทพธิดาอารักษ์ จะทำการใดเกี่ยวกับข้าวต้องบอกกล่าวแก่แม่โพสพและต้องปฏิบัติด้วยความสุภาพอ่อนน้อม เพราะไม่เช่นนั้นแล้วอาจทำให้แม่โพสพไม่พอใจและหนีหายไป ส่งผลให้เกิดความแห้งแล้ง โรคแมลงเข้าทำลายจนพืชผลเสียหาย ทำนาไม่ได้ผล ในที่สุดก็เกิดความอดอยากเข็ญขึ้นได้ ในทางตรงกันข้าม หากไหว้ดีพื้ถูกแม่โพสพก็จะบันดาลความอุดมสมบูรณ์ให้เกิดแก่แผ่นดิน สร้างความอยู่ดีมีสุขแก่ผู้ปลูกข้าว ชาวนาจึงดูแลข้าวให้ดีเพื่อชีวิตที่มีสุข

กล่าวได้ว่า แม้ในวิถีชีวิตอันเร่งรีบของศตวรรษที่ 21 นี้ ข้าวก็ยังคงความสำคัญในชีวิตของคนไทยทุกคน ทั้งในเรื่องของคติความเชื่อ และวิถีทางวัฒนธรรมสำหรับคนไทยแล้ว “ข้าว” มีคุณประโยชน์ยิ่งใหญ่ และมีคุณค่ามากกว่าความเป็น ธัญพืช หรืออาหารหลักเพื่อการบริโภค คนไทยจึงปฏิบัติต่อข้าวด้วยความดีงาม ความสะอาด ตั้งแต่ยามเพาะปลูก เก็บเกี่ยว หรือแม้ยามที่นำมาหุงหา หรือบริโภค และพร้อมที่จะส่งต่อ “คุณประโยชน์” และ “คุณค่า” นี้ให้แก่ผู้อื่นด้วยความยินดี ดังเช่นการหยิบยื่นมิตรภาพผ่านข้าวสักมือ โดยการเชิญชวนญาติมิตรว่า “ไปกินข้าวกัน”

Thai people believe that a fulfilled life must consist of both the concrete and the abstract: a body and a soul. The soul they called “khwan”, usually translated as “spirit” or “heart” and at times “morale”. The “khwan” deserting the body might cause illness or madness, so a ritual must be held to call it back in order to restore a balance of life.

Likewise, rice too has a spirit, with Mae Phosop being the Goddess of Rice. So farmers need to inform her, with courtesy, on each step of their rice cultivation — from the initial transplanting or sowing of seeds until the final harvest. Planting has to be carried out with close attention, lest the goddess becomes unhappy and deserts the field, which would result in drought, insect infestation or other crop damage, and eventually famine. On the other hand, it is believed that a proper worship of the goddess will ensure that she bestows fertility to the land, and, consequently, the well-being of rice farmers. By taking good care of rice, life will be blissful.

It could be said that, even amidst the bustling city life in the 21st century, rice is still the essence of every Thai life in this modern time, the same way as it has always been as can be seen through Thai moral precepts, beliefs, and cultures. “Rice” is of great benefit, more than just a staple grain to nurture life. Therefore, Thai people are seen treating rice with utmost respect and cleanliness. From planting seeds to harvesting and from cooking to consuming, Thai people are ready to transfer these “nutritions” and “values” to others with hospitable greeting, “let’s go eat!”.



พิธีเชิญขวัญแม่โพสพขึ้นยุ้ง  
 ของชาวนากาฬเหนือ  
 The ritual of welcoming  
 Mae Phosop to the barn  
 in the North of Thailand.

น้ำเปล่าและฟักเป็นของเซ่นแม่โพสพที่วางไว้ในยุ้งข้าว  
 จนกว่าฤดูกาลเพาะปลูกจะเวียนมาใหม่  
 Fresh water and a gourd are offered in the barn  
 throughout the planting season.









Section



ความหลากหลายของสายพันธุ์ข้าวไทย  
มรดกทางธรรมชาติและวัฒนธรรม  
**The Diversity of Thai Rice Strains**  
**Natural and Cultural Heritage**





# ความหลากหลายของสายพันธุ์ข้าวไทย มรดกทางธรรมชาติและวัฒนธรรม The Diversity of Thai Rice Strains Natural and Cultural Heritage

จากภูเขาสูงทางภาคเหนือ สูที่ราบสูงแห่งภาคอีสาน ที่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาภาคกลาง สูที่ราบดินโคลนทะเลทางภาคใต้ ความหลากหลายของระบบนิเวศ คือจุดเริ่มต้นของวิวัฒนาการ ก่อให้เกิดข้าวพื้นเมืองนับพันนับหมื่นสายพันธุ์ หลากสีถิ่น หลากรสชาติ มากด้วยคุณค่า

ชาวนาไทยในอดีตได้ปลูกและคัดเลือกสายพันธุ์จากรุ่นสู่รุ่น พวกเขารักษามะลิคพันธุ์ไว้ในวิถีชีวิต ปลูก เก็บ กิน สายพันธุ์ไหนรสชาติถูกใจ มีคุณสมบัติ ก็คัดเลือกเก็บไว้ แบ่งปันกันระหว่างชุมชน หมู่บ้าน มีการผสมข้ามสายพันธุ์ เกิดเป็นพันธุ์ใหม่ๆ ขึ้นมามากมาย บ้านใครชอบข้าวแบบไหน ก็เก็บแบบนั้นไว้ ไม่มีห้องแล็บ ไม่มีห้องเย็น... แต่พวกเขาได้คัดเลือกพันธุ์มากมายอยู่ในวิถีชีวิต

การมีพันธุ์ข้าวที่หลากหลายคือสิ่งรับประกันความมั่นคง ข้าวบางชนิดยึดข้อปล้องเหนียวได้เมื่อน้ำท่วม บางชนิดทนต่อความแห้งแล้ง บางชนิดทนต่อดินเปรี้ยวดินเค็ม บางชนิดต้านทานโรคและแมลงได้ดีและยังถ้าปลูกหลายสายพันธุ์ หากปีไหนโรคแมลงระบาด มันก็จะไม่ระบาดทั่วทั้งแปลง ดังนั้นไม่ว่าสภาพแวดล้อมจะเป็นอย่างไร คนไทยสมัยก่อนก็ยังมีข้าวกิน

From the high mountains of the North and the plateau of the Northeast to the central plains of the Chao Phraya River basin and the territories between the sea in the South, the diversity of ecosystems is the starting point of an evolution of tens of thousands of local rice varieties with different colours, shapes, taste and value.

Thai farmers in the past have grown and selected varieties of rice for generations. They planted, stored and ate rice and when they found a variety they liked, they would share it among themselves. Villagers mixed rice varieties and came up with new ones. Householders grew and stored the grain they liked. They had no laboratories, no air-conditioned storage rooms, but plenty of rice varieties to nourish life.

Rice diversity is a guarantee of secure supplies. Some rice varieties grow taller in times of flooding; others tolerate drought; still others thrive on acid or saline soil. Some strains may develop resistance to diseases and insects. Mixing strains ensure that, in case of infestation, some strains would survive, the crop would not be entirely ruined. Whatever the condition of the environment, Thais always have rice to eat.

นอกจากนั้น การปลูกข้าวหลากหลายสายพันธุ์ยังมีประโยชน์ เรื่องการจัดการแรงงานในแปลงนา เพราะข้าวแต่ละชนิดมีช่วงเวลา สุกไม่พร้อมกัน ทำให้แรงงานที่มีจำกัดในบ้านช่วยกันทยอยเก็บเกี่ยว ได้ทัน บ้านใกล้เรือนเคียงที่ข้าวสุกไม่พร้อมกัน ก็สามารถลงแรง ช่วยกันเกี่ยว เกิดเป็นประเพณีลงแขกเกี่ยวข้าว อันเป็นวิถีที่อยู่คู่กับ ชุมชนในวินที่ซึ่งไม่มีเครื่องจักรทันสมัยเข้ามา

ในเรื่องรสชาติ ข้าวแต่ละชนิดมีรสชาติและสัมผัสที่แตกต่างกัน ก่อให้เกิดศิลปะแห่งการกินข้าวที่หลากหลาย เช่น ข้าวที่หุงร่วน เหมาะกับกินราดแกง เพราะดูดซับน้ำแกงได้ดี ไม่แฉะ ส่วนข้าวที่ หุงแล้วนุ่มก็จะเหมาะสำหรับกินคู่กับอาหารแห้ง ๆ เช่น น้ำพริก ปลาแห้ง หรือบางชนิดอาจเหมาะสำหรับทำเส้นขนมจีน เพราะจะ ได้เส้นที่เหนียวนุ่ม บางชนิดก็เหมาะสำหรับทำขนมหวาน นอกจากนี้ บางชนิดหุงแล้วส่งกลิ่นหอมลอยไกล บางชนิดกินแล้ว มีกำลังวังชา บางชนิดเป็นยารักษาโรคได้

เพราะการกินที่หลากหลายกับสายพันธุ์ข้าวที่มากกว่า 20,000 สายพันธุ์ จึงเกิดวิถีที่แตกต่าง เหล่านี้คือภูมิปัญญา ศิลปะ และวัฒนธรรม ที่สอดคล้องเกี่ยวเนื่องกับข้าวและอยู่คู่คนไทย ตลอดมา

By planting diverse strains, it is easier to manage the workforce in the paddy field, because different harvest time enables neighbouring farmers to help one another. It has always been a tradition to mobilise the labour of an entire community to take turn and harvest one another's fields in the absence of modern machinery.

The taste of rice differs from one variety to another and eating rice has become an art: hard, loose grain rice variety goes well with curries; tender rice is ideal with dry food such as chilli paste and dried fish. Some kinds of rice are suitable to make noodles; others are good for making desserts. Some varieties of rice generate much energy, are particularly fragrant, or can even have medicinal properties.

The art of eating and the existence of more than 20,000 strains of rice have generated much local wisdom, art and culture that are second nature to the Thai people.

## คุณค่า...คุณค่าประโยชน์เต็มเมล็ด

พันธุ์ข้าวในประเทศไทยมีหลากหลาย แต่ละภาคจะมีพันธุ์ข้าวเด่นที่สร้างชื่อเสียง สร้างรายได้ให้กับท้องถิ่น บางชนิดมีมูลค่าทางการค้าสูง เพราะได้รับความนิยมบริโภคทั้งในและต่างประเทศ

ทั้งนี้ อาจแบ่งพันธุ์ข้าวต่างๆของไทย ออกได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ พันธุ์ข้าวพื้นเมืองที่เป็นอัตลักษณ์ พันธุ์ข้าวเชิงพาณิชย์ เช่น ข้าวขาวพันธุ์ต่างๆ และข้าวคุณลักษณะพิเศษ หรือ Specialty Rice ข้าวพันธุ์พัฒนาที่เกิดจากการผสมข้ามสายพันธุ์ เพื่อให้ได้พันธุ์ข้าวที่มีคุณลักษณะเด่น และเปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อส่งเสริมในเชิงการตลาด โดยสามารถจัดแบ่งเป็น 3 กลุ่มสี ประกอบด้วย กลุ่มพันธุ์ข้าวที่มีเมล็ดเป็นสีขาว เช่น ข้าวหอมมะลิ กลุ่มพันธุ์ข้าวที่มีเมล็ดเป็นสีม่วง ม่วงอมแดง เช่น ข้าวหอมมะลิแดง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวสังข์หยด เป็นต้น และกลุ่มที่มีเมล็ดมีสีอดน้ำตาล เช่น ข้าวกล้องหอมมะลิ ข้าวสาลีเล็ก เป็นต้น ซึ่งสิ่งของข้าวจะสะท้อน ธรรมชาติและสารอาหารที่มีอยู่ในข้าวประเภทนั้นๆ



## Full nutrients in every grain

Strains of rice in Thailand are diverse. Each region of the country has its own variety of local rice that are well recognised. Some are considered to have high economic value as they are popular among local and international consumers.

In terms of strains, we have classified Thai rice strains into three groups: local rice, commercial rice, and specialty rice for niche markets. The last group has been crossbred and reproduced into rice loaded with high nutritional values. The specialty rice is further classified into three types by colour, based on different minerals and nutrients packed inside their grains: white such as Hom Mali rice; red such as Red Hom Mali, Riceberry and Sangyod Rice; and brown such as brown Hom Mali and Sin Lek rice.





## ภาคกลาง: อุดมและสมบูรณ์ดังแผ่นดินทอง Central Plains: The Golden Land

หากสยามเปรียบดังข้าวอันนำมาแต่อดีต ภาคกลางก็คือแผ่นดินทองอย่างแท้จริง มีพื้นที่ราบลุ่มกว้างใหญ่ มีแม่น้ำลำคลองมากมายไหลผ่านและการชลประทานดีเยี่ยม ด้วยความอุดมสมบูรณ์เช่นนี้ทำให้สามารถทำนาได้ทั้งปี ไม่ว่าจะมองไปทางไหน เมื่อไรก็จะเห็นทุ่งนารวงทองอยู่ทั่วผืนดิน การขนส่งข้าวก็ทำได้โดยง่ายเพราะมีแม่น้ำลำคลองเป็นดั่งถนนสายหลัก ภาคกลางจึงเป็นพื้นที่สำคัญในการทำนามาตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน โดยมีพันธุ์ข้าวที่เพาะปลูกมากมาย ทั้งพันธุ์พื้นเมือง อาทิ ช่อไสว ขาวงาช้าง ขาวกอเดียว เหลืองตาแห้ง เหลืองพานทอง พวงขนุน ปิ่นเกษตร หอมชลสิทธิ์ พวงเงิน พวงเพชร เข้มทอง ศรีนวล น້อบ หอมกุหลาบ เป็นต้น และพันธุ์ที่นิยมปลูกเพื่อการค้าการส่งออก เช่น สุพรรณบุรี 1 2 60 ชัยนาท พิษณุโลก ปทุมธานี 1 60 ปราจินบุรี 1 เป็นต้น สำหรับพันธุ์ข้าวที่มีอัตลักษณ์โดดเด่นของภาคกลางมีดังนี้

If Siam was a breadbasket, the Central Plains were a real golden land with vast wetlands, numerous rivers and canals plus excellent irrigation. An abundance of water supplies allowed for year-round rice farming. Wherever and whenever you looked, you saw paddy fields with golden ears of rice all over the land. Rice transportation was easy along the waterways. So the Central Plains were and still are a crucial rice-growing area.

Among the various types of local rice, there are Chor Sawai, Khao Nga Chang, Khao Kor Diao, Lueang Ta Haeng, Leuang Phan Thong, Phuang Khanun, Pin Kaset, Hom Cholasit, Phuang Ngoen, Phuang Phet, Khem Thong, Si Nual, Nam Ob, Hom Kulab, etc. There are also many strains of rice for exports, such as Suphan Buri 1, 2, & 60; Chai Nat, Phitsanulok, Pathum Thani 1 & 60, Prachin Buri 1, etc. Some of the well-known rice strains with special characteristics are as follow:





## ข้าวปิ่นแก้ว

[ ข้าวไม่กลัวน้ำท่วม ]

“เดือนสิบเอ็ดน้ำนอง เดือนสิบสองน้ำทรง เดือนอ้าย เดือนยี่ น้ำก็จะรีไหลลง”

นี่คือกลอนเพลงโบราณที่แสดงให้เห็นธรรมชาติของน้ำสมัยก่อน หากไปถามคนรุ่นเก่าสมัยปู่ย่าตายายที่มีบ้านอยู่ริมน้ำ ทุกคนก็จะตอบตรงกันว่าสมัยก่อนน้ำท่วมเป็นเรื่องปกติ บ้านเรือนไทยสมัยก่อนจึงสร้างแบบยกพื้นสูง ทุกบ้านมีเรือประจำบ้านและถ้าถามต่อว่าเหตุใดน้ำท่วมแล้วคนสมัยก่อนยังมีข้าวกิน คำตอบก็อยู่ที่ข้าวพื้นเมืองของเรานี่เอง

ในบรรดาข้าวพื้นเมืองหลากหลายชนิด มีข้าวประเภทหนึ่งที่เรียกว่า “ข้าวลอย” หรือ “ข้าวขึ้นน้ำ” เป็นข้าวที่มีคุณสมบัติพิเศษยึดข้อปล้องหนีน้ำได้ เช่น ข้าวปิ่นแก้ว, ข้าวสายบัว, ข้าวพวงมาลัย, ข้าวหอมชลสิทธิ์, ข้าวเจ้าลอย, ข้าวเหนียวลอย เป็นต้น

สำหรับข้าวปิ่นแก้ว นอกจากจะยึดหนีน้ำได้ถึง 5 เมตรแล้ว ยังสามารถแตกแขนงและแตกรากที่ข้อเหนือผิวดินในน้ำ มีการชูรวงดี และมีความพิเศษคือเมล็ดสวย เนื้อแข็งเป็นมันเลื่อมไม่บิดโค้ง ไม่เป็นท้องไข และมีน้ำหนักดี ทำให้ข้าวชนิดนี้ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับ 1 ของโลกในงานประกวดข้าวโลกที่เมืองเรจินา (Regina) ประเทศแคนาดา ตั้งแต่เมื่อปี พ.ศ. 2476 หรือในสมัยรัชกาลที่ 7

## Khao Pinkaew (Pinkaew Rice)

Among the local strains of rice, there is one group of rice called Khao Loi (floating rice, in Thai “Loi” means “float”). These rice strains feature special ability of extending their nodes above the water level whenever there is flood. These strains are Khao Pinkaew, Khao Saibua, Khao Phuang Malai, Khao Hom Cholasit, Khao Jao Loi, and

Khao Niao Loi.

For Pinkaew Rice, besides being able to grow up to five metres in height in order to stay above water level, it also has the ability to break roots and blossom above ground in the water. It gets erect very fast and has beautiful, firm, heavy and shiny grains, which do not bend and are not chalky. It was awarded the first prize in a rice contest in Regina, SK, Canada in 1933, or B.E. 2476 during the reign of King Prajadhipok (Rama VII).

### ข้าวปิ่นแก้ว

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : นิยมปลูกในพื้นที่ราบลุ่มภาคกลางที่มีน้ำท่วมถึง สามารถยึดปล้องหนีน้ำได้แม้ น้ำจะท่วมสูง ข้าวชนิดนี้จึงได้ชื่อว่า “ข้าวไม่กลัวน้ำ” ปัจจุบันไม่มีนิคมเพาะปลูก

คุณสมบัติพิเศษ : มีเมล็ดสวย เป็นมันวาว ไม่แตกหักง่าย

### Khao Pinkaew (Pinkaew Rice)

Type : White Rice

Planting Area : Flooded wetlands in the Central Region (No longer popular).

Special Feature : Beautiful, shiny, and firm grain.



## ข้าวเจ๊กเซยเส้าไห้

[ ตำนานข้าวราดแกงแห่งอำเภอส้าไห้ ]

ข้าวพื้นเมืองสายพันธุ์ดั้งเดิมของ อำเภอส้าไห้ จังหวัดสระบุรี ที่มีชื่อเสียงมายาวนานตั้งแต่ ยุคต้นรัตนโกสินทร์ เพราะเป็นสายพันธุ์ข้าวคุณภาพดีเมื่อหุงสุกจะร่วนเป็นตัว ไม่เกาะกันเป็นก้อน หุงขึ้นหม้อ เมล็ดสวย ตัวข้าวจะนุ่ม ไม่แฉะ ไม่แข็งกระด้าง ไม่เหนียวและ ไม่ยุบตัวเมื่อราดน้ำแกง จึงว่ากันว่ากินกับน้ำแกงได้อร่อยนุก และที่สำคัญคือไม่บูดง่าย อีกทั้งสามารถนำมาแปรรูปเป็น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน รวมถึงขนมต่างๆ ได้ดี

ส่วนที่มาของชื่อ มีเรื่องเล่ากันต่อมาว่า ผู้ที่นำสายพันธุ์ข้าวนี้เข้ามาในพื้นที่ เป็นพ่อค้า เชื้อสายจีนที่ชื่อ “เจ๊กเซย” จึงเรียกชื่อนี้กันสืบต่อมา

แต่กว่าจะมาเป็นเจ๊กเซยเส้าไห้ที่มีชื่อเสียงอย่างทุกวันนี้ มีช่วงหนึ่งที่ชาวเส้าไห้จำนวนมาก ได้เลิกปลูกข้าวพันธุ์นี้ไป เนื่องจากปัญหาผลผลิตต่ำ ปลูกได้เพียงปีละครั้ง และถ้าหากไม่คัดเลือก สายพันธุ์ดี ๆ ก็จะทำให้ได้ข้าวคุณภาพต่ำลงเนื่องจากการกลายพันธุ์ ซึ่งเป็นผลให้ศูนย์วิจัย ข้าวปทุมธานีได้เข้ามาทำการคัดเลือกสายพันธุ์ จนได้สายพันธุ์แท้บริสุทธิ์ที่มีคุณภาพ ทำให้ชื่อเสียง ของข้าวเจ๊กเซยกลับมาผงาดอีกครั้ง จนกระทั่งได้รับการจดทะเบียนให้เป็นหนึ่งในสินค้าสิ่งบ่งชี้ ทางภูมิศาสตร์

## Khao Jek Chuey Sao Hai (Jek Chuey Sao Hai Rice)

Local rice grown in Sao Hai district of Saraburi province has been famous since the early days of the Rattanakosin period for its quality. Its beautiful grains once cooked are not soft or mushy and do not shrink when ladled with curry. They are savoury with soup and, most important, do not spoil fast. They can be turned into noodles and various desserts.

The story is that this variety of rice was introduced by a Chinese merchant called Jek Chuey and his name was given to his grain as well. But before Khao Jek Chuey Sao Hai became famous as it is now, there was a period when the local people stopped growing it due to low productivity with only one crop a year. Therefore, proper selection of the strains was needed, and this was when the Pathum Thani Rice Research Centre intervened. Selective breeding resulted in a pure strain of quality which gave Jek Choei Rice of Sao Hai its fame and got itself geographically indicated (GI) as *appellation d'origine contrôlée* or controlled designation of origin.

### ข้าวเจ๊กเซยเส้าไห้

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : ข้าวเจ๊กเซยเส้าไห้ข้าวพันธุ์พื้นเมืองของ จังหวัดสระบุรี เป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์หรือ GI ปลูกได้ที่ อำเภอส้าไห้ และบางพื้นที่ใน จังหวัดสระบุรี เท่านั้น

คุณสมบัติพิเศษ : หุงขึ้นหม้อ เมล็ดสวย นุ่ม ไม่แฉะ ไม่แข็งกระด้าง ไม่เหนียวและ ไม่ยุบตัวเมื่อราดน้ำ แกง และไม่บูดง่าย

### Khao Jek Chuey Sao Hai (Jek Chuey Sao Hai Rice)

Type : White Rice

Planting Area : Geographically indicated as planted in Sao Hai district and some other areas of Saraburi province.

Special Feature : Beautiful grains, tender texture when cooked but do not shrink when ladled with curry.





## ข้าวชัยนาท

[ ข้าวเจ้าแป็บพลัว ]

ข้าวพันธุ์ชัยนาทเป็นข้าวเจ้าที่ได้จากการผสมและพัฒนาสายพันธุ์อย่างต่อเนื่อง โดยศูนย์วิจัยข้าวชัยนาท เป็นข้าวที่ให้ผลผลิตสูง นิยมปลูกมากในภาคเหนือตอนล่างและภาคกลางตอนบน เมื่อนำไปหุงสุกมีลักษณะร่วน มีกลิ่นหอม มีเมล็ดที่ยาว ขาว สวย เหมาะสำหรับทานราดแกงและนำไปทำข้าวผัด เป็นอีกทางเลือกของผู้บริโภคที่ชอบทานข้าวร่วน เป็นข้าวพันธุ์แข็งที่มีมูลค่าทางการค้าสูงเพราะเป็นที่นิยมของผู้บริโภคทั้งในและต่างประเทศ

จากการสอบถามเกษตรกรผู้ปลูก พบว่า ข้าวพันธุ์นี้เมื่อรับประทานแล้วจะอยู่ท้องและมีแรงทำงานมากกว่า



## Khao Chai Nat (Chai Nat Rice)

Chai Nat Rice strain is a result of continual crossbreeding conducted by the Chai Nat Rice Research Centre. It is considered a high-yield rice strain grown in Lower Northern and Upper Central regions. Its crumbly and fragrant characters are popular among those who love to consume grainy rice with curry or cook it as fried rice. Chai Nat rice has a high trade value as it is popular both in Thailand and abroad.

According to its growers, Chai Nat Rice, with its beautiful, white and long grain, also gives an extraordinary amount of energy.

### ข้าวชัยนาท

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : เขตพื้นที่นาชลประทาน แต่นิยมปลูกมากในภาคเหนือตอนล่างและภาคกลางตอนบน

คุณสมบัติพิเศษ : เมื่อบริโภคข้าวจะมีลักษณะร่วน มีกลิ่นหอม เป็นทางเลือกของผู้บริโภคที่ชอบข้าวร่วนและมีกลิ่นหอม

### Khao Chai Nat (Chai Nat Rice)

Type : White Rice

Planting Area : Irrigated fields in the Lower Northern and Upper Central Regions.

Special Feature : Crumbly and fragrant.



## ข้าวหอมปทุมธานี

[ ข้าวหอมแห่งเมืองปทุมฯ ]

ข้าวปทุมธานี พัฒนาพันธุ์ข้าวอย่างต่อเนื่องโดยศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี เป็นข้าวพันธุ์หนึ่งที่นิยมบริโภคกันมากในภาคกลาง เป็นข้าวเจ้าที่มีความหอม ความนุ่ม คล้ายข้าวหอมมะลิ โดยเฉพาะเมื่อเป็นข้าวใหม่ต้นฤดูจะหอมเป็นพิเศษ สามารถปลูกได้ในพื้นที่ชลประทานทั่วไป และสามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี

หากกล่าวถึงคุณภาพข้าวสุก มีลักษณะนุ่มค่อนข้างเหนียว มีกลิ่นหอมอ่อนมาก คุณภาพของเมล็ดคล้ายพันธุ์ข้าวขาวดอกมะลิ 105 ข้าวปทุมธานีจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้ชอบทานข้าวหอมนุ่ม คุ้มราคา



## Thai Pathumthani Fragrant Rice

Thai Pathumthani Fragrant Rice has been biologically developed by the Pathum Thani Rice Research Centre. It is popular among consumers in the Central Region because of its fragrance and tender texture which are similar to those of Hom Mali rice. Its new crop is extremely fragrant. It can be grown all year round in irrigated areas.

Thai Pathumthani Fragrant Rice is an ideal choice for those who like fragrant and tender rice at affordable price.

### ข้าวหอมปทุมธานี

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : ปลูกได้ในพื้นที่ชลประทานภาคกลาง

คุณสมบัติพิเศษ : เมื่อหุงสุกข้าวจะนุ่มเหนียว และมีกลิ่นหอมคล้ายพันธุ์ข้าวขาวดอกมะลิ 105

### Thai Pathumthani Fragrant Rice

Type : White Rice

Planting Area : Irrigated areas in the Central Region.

Special Feature : Lightly sticky, tender and fragrant, similar to Khao Dok Mali-105 rice.





## ข้าวพญาลิ้มแกง

### [ ข้าวพระยาลิ้มแกง ]

เป็นข้าวเหนียวพันธุ์พื้นเมืองของอำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งนิยมปลูกแบบข้าวไร่ ความอร่อยของข้าวพันธุ์นี้เป็นที่กล่าวขาน โดยมีตำนานเล่าว่า ที่มาของชื่อมาจากในสมัยก่อน เคยมีเจ้าเมืองเดินทางมายังหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ชาวเมืองที่ทราบข่าวจึงจัดเตรียมสำหรับอาหาร เพื่อต้อนรับ ในขณะที่เจ้าเมือง (หรือที่เรียกว่า “พระยา”) กำลังจะรับประทานอาหาร ก็ได้กลิ่นหอมของข้าวเหนียว และเมื่อได้ลิ้มลอง พระยาก็ติดใจ ทานข้าวเหนียวจนอิ่ม จนลิ้มแกงและอาหารอื่นๆ ที่ชาวบ้านจัดเตรียมไว้ต้อนรับเสียสิ้น ชาวบ้านจึงเรียกข้าวเหนียวชนิดนี้ว่า “ข้าวพระยาลิ้มแกง” สืบต่อมา

จุดเด่นของข้าวชนิดนี้ คือเมื่อนึ่งสุก จะมีความนุ่มและกลิ่นหอมมาก ยิ่งหากรับประทานแบบข้าวกล้องจะยิ่งอร่อย เป็นข้าวที่มีโปรตีนสูง สามารถนำไปแปรรูปได้หลากหลาย เช่น ข้าวหอมข้าวเม่า แต่ด้วยความที่ข้าวพันธุ์นี้ดูแลรักษาค่อนข้างยาก ทำให้ปัจจุบันมีผู้ปลูกไม่มากนัก

## Khao Phaya Luem Kaeng (Phaya Luem Kaeng Rice)

Phaya Luem Kaeng Rice is a local rice strain typical to Nam Nao district of Phetchabun province. The name suggests its heavenly taste as described in a legend of a nobleman (Phraya) who was treated to a lavish dinner but was struck by the aroma of this sticky rice and ate it all, forgetting other dishes. Hence the name “Phaya Luem Kaeng” (the lord who forgets curries).

The rice is well known for its rich protein content, divine fragrance and tender texture, suitable for various rice dishes such as Khao Laam (sticky rice roasted in bamboo section), Khao Mao (battered young rice). However, it is not popular due to its difficult cultivation.

### ข้าวพญาลิ้มแกง

ชนิด : ข้าวเหนียว

แหล่งเพาะปลูก : บนพื้นที่สูงและอากาศเย็น ส่วนมากปลูกโดยกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเหนียวพญาลิ้มแกง หมู่ที่ 3 ตำบลน้ำหนาว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ และบ้านวังหว้า อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

คุณสมบัติพิเศษ : นุ่มและมีกลิ่นหอมมาก โปรตีนสูง

### Khao Phaya Luem Kaeng (Phaya Luem Kaeng Rice)

Type : Glutinous Rice

Planting Area : Highlands, mostly in Community Enterprise of Phraya Luem Kaeng rice growers of Nam Nao district of Phetchabun, and at Baan Wang Wa, Baan Haed district of Khon Kaen.

Special Feature : Fragrant, tender texture, and high in protein.



## ข้าวสุพรรณบุรี

[ ลูกผสมแห่งเมืองสุพรรณ ]

ข้าวสายพันธุ์สุพรรณบุรี เป็นข้าวเจ้านาสวนที่มีคอรวงยาว รวงค่อนข้างแน่น เป็นพันธุ์ข้าวที่ได้จากการผสมพันธุ์ระหว่างคู่ผสม และมีการพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง ที่สถานีทดลองข้าวสุพรรณบุรี คุณภาพของข้าวเมื่อหุงสุก ข้าวสุกจะมีลักษณะร่วน ไม่เหนียว ไม่เกาะตัว จึงเหมาะกับการนำไปปรุงเป็นข้าวผัด หรือทานแบบราดแกง

ข้าวสายพันธุ์สุพรรณบุรี เป็นข้าวที่มีเมล็ดยาว สวย เป็นข้าวที่นิยมบริโภคในประเทศและส่งออก



## Khao Suphanburi (Suphanburi Rice)

Suphanburi Rice strain is tall with tight paddy ear. It is a hybrid that has continuously been crossbred and experimented with at the Suphanburi Rice Experiment Station. Suphanburi Rice has a crumbly nature which is best cooked as fried rice or eaten with curry and soup.

Suphanburi Rice strain has long grain, and is popular both in Thailand and abroad.

### ข้าวสุพรรณบุรี

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : เขตชลประทานในพื้นที่ภาคกลาง

คุณสมบัติพิเศษ : เมื่อบริโภคข้าวจะมีลักษณะร่วน เหมาะกับการนำไปปรุงเป็นข้าวผัดหรือทานกับแกง

### Khao Suphanburi (Suphanburi Rice)

Type : White Rice

Planting Area : Irrigated areas in the Central Region.

Special Feature : Crumbly, best cooked as fried rice or eaten with curry.

# ภาคเหนือ: ภูเขาสูงชัน...แต่ไม่ลั่นพันธุ์ข้าวไทย North: Steep Mountain Slopes Do Not Deter Thai Rice

---

ภูมิประเทศภาคเหนือของไทยส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูงและเทือกเขาสลับซับซ้อน พื้นที่ราบมีน้อยแต่ถึงอย่างไรก็ได้เป็นอุปสรรคต่อการทำนา สายพันธุ์ข้าวโดยมากจึงเป็นข้าวไร่ เพราะเติบโตได้ดีบนพื้นที่สูงและไหล่เขาลาดชัน ภูเขาของภาคเหนือจึงมากมีด้วยข้าวนานาพันธุ์ไม่ต่างจากภูมิภาคอื่นๆ และในส่วพื้นที่ราบก็ยังมีสายพันธุ์ข้าวที่มีความโดดเด่นอีกมากมาย มีทั้งข้าวเจ้าและข้าวเหนียว เช่น พันธุ์น้ำริน กำดอยสะแกด หอมดง แม่ใจ กำพะเยา ขาวโป่งไคร้ เจ้าฮ่อ ดอขาว ดอแดง ปลาแห้ง ผากุด เหนียวขาว เป็นต้น โดยสายพันธุ์ที่ปลูกเพื่อการค้าการส่งออก อาทิ พันธุ์กข6 กข10 กข15 ขาวดอกมะลิ105 และพันธุ์ข้าวอันเป็นอัตลักษณ์ของภาคเหนือ อาทิ

Most of northern Thailand is mountainous, with few flat areas, but this is no obstacle to rice cultivation. Most of the rice varieties grown there are upland rice that thrive on high and steep slopes. The northern mountains thus have a wide variety of rice strains, no different from the other regions, and the flat areas also have lots of their own rice varieties, such as Nam Ru, Kum Doi Saket, Hom Dong, Maejo, Kum Phayao, Khao Pongkhrai, Jaohor, Daw Khao, Daw Daeng, Plah Khaeng, Pah Kud, and Niaw Khao. And rice for exports are Kor Khor 6, 10, & 15, Khao Dok Mali 105.





## ข้าวกำลังานนา

[ พญาแห่งข้าวทั้งหลาย ]

“ข้าวกำลังานนา” เป็นคำเรียกข้าวเหนียวที่มีสีดำของทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งสำหรับข้าวกำลังานนาหมายถึงข้าวกำลังานนาสายพันธุ์ดอยสะเก็ด ข้าวกำลังานนา ก้อย ข้าวกำลังานนาพะเยา หรือข้าวกำลังานนาพื้นที่ที่มีคุณภาพดีซึ่งปลูกในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด คือ เชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง ลำพูน แพร่ น่าน พะเยา แม่ฮ่องสอน

ในความเชื่อของเกษตรกรล้านนา ข้าวกำลังานนาคือพญาของข้าวทั้งหลาย สามารถปกป้องภัยให้กับข้าวอื่นๆ ได้ หากนาผืนใดมีข้าวกำลังานนาปลูกอยู่ ก็จะปราศจากโรคและแมลงรบกวน ดังนั้นชาวบ้านจึงนิยมปลูกข้าวกำลังานนาไว้ที่จุดปล่อยน้ำเข้านา หรือปลูกแทรกกับข้าวเจ้าทั่วๆ ไป ซึ่งหากมองในมุมวิทยาศาสตร์ ก็สามารถอธิบายได้ว่าเป็นเพราะกลิ่นหอมของข้าวกำลังานนาสามารถดึงดูดแมลงได้ดี ทำให้แมลงไม่ไปต่อมข้าวอื่นๆ ที่ปลูกไว้

นอกจากนั้น ข้าวกำลังานนาก็ยังเป็นส่วนสำคัญที่ใช้ในการประกอบพิธีกรรมทางพราหมณ์ เช่น ไหว้ผี ไหว้เจ้าที่เจ้าทาง ซึ่งต้องใช้ข้าวทั้ง 3 สี คือสีดำ สีแดง และสีขาว

ในมุมมองของผู้บริโภค ข้าวกำลังานนาคือข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น มีสารแกมมาโอไรซานอล สารแอนโทไซยานินและวิตามินอีที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในระดับที่สูงมาก สามารถลดอัตราเสี่ยงของการเกิดมะเร็งได้ อีกทั้งยังมีคุณประโยชน์ด้านยังใช้ข้าวกำลังานนาในการรักษาโรคตกเลือดในสตรีหลังคลอด โดยนำต้นข้าวกำลังานนามาคั้น เคี้ยวน้ำให้งวดแล้วดื่ม ส่วนคนที่ท้องร่วง ก็ให้กินข้าวกำลังานนาที่ผ่านการ “หาลาม” คือแช่น้ำในกระบอกไม้ไผ่แล้วอิงไฟจนสุก

ปัจจุบัน ข้าวกำลังานนาคือหนึ่งในข้าวไทยที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์

## Khao Kum Lanna

Khao Kum (black rice) is what Northerners call russet-to-black glutinous rice, grown in the eight provinces of the upper part of the North (covering the historic Lanna territory), namely Chiang Mai, Chiang Rai, Lamphang, Lamphun, Phrae, Nan, Phayao and Mae Hong Son.

For Lanna farmers, Khao Kum is the King of Rice, able to protect other rice varieties from danger. They believe that if a field has some Khao Kum, it will be free of disease and insect infestation. So they plant such rice at the point where water enters the field or together with other rice varieties. The fragrance of Khao Kum attracts insects, leaving other rice safe.

This kind of rice also plays an important part in Hindu rituals such as paying respect to the guardian spirit, in which black, red and white rice must be used.

For consumers, Khao Kum has tremendous nutritional value, especially antioxidant, with a high content of vitamin E, polyphenol and anthocyanin. It can reduce the risk of cancer. Furthermore, double-boiled, Khao Kum plant is used for healing postpartum bleeding by Lanna people while Khao Kum soaked and cooked in bamboo sections is used for those suffering from diarrhoea.

Khao Kum Lanna is now registered as Geographically Indicated (GI) product.

### ข้าวกำลังานนา

ชนิด : ข้าวเหนียว

แหล่งเพาะปลูก : ข้าว GI คุณภาพดีที่สุดเมื่อปลูกในพื้นที่ 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบนของไทย

คุณสมบัติพิเศษ : เมื่ออยู่ในนาคือพญาแห่งข้าว เมื่อหุงสุกก็เป็นสุดยอดอาหาร ที่มากด้วยโภชนาการ อีกทั้งยังอุดมด้วยโภชนบำบัด ป้องกันการเกิดมะเร็ง

### Khao Kum Lanna

Type : Glutinous Rice

Planting Area : Geographically indicated as planted in eight provinces of the Upper Northern region.

Special Feature : Antioxidant, used to reduce the risk of cancer, and also for diarrhoea and postpartum bleeding.



## ข้าวไร่ลิ้มผิวเพชรบูรณ์

[ ก็นอ่อยานลิ้มสามี ]

ข้าวไร่ลิ้มผิวเพชรบูรณ์ เป็นข้าวเหนียวสีดำหรือข้าวเก่าพันธุ์ลิ้มผิว ที่ขึ้นชื่อเรื่องความนุ่ม หอม อร่อย เมื่อเคี้ยวจะได้ความมันและความนุ่มหนึบ โดยเฉพาะข้าวที่ติดกันหม้อ ว่ากันว่าลอกเป็นแผ่น มากินออร์อัยนั๊ก จนเป็นที่มาของชื่อที่ว่า “ออร์อัยนั๊กเก็บไว้ให้สามีกิน”

ข้าวไร่ลิ้มผิว เป็นข้าวพื้นเมืองของชาวไทยภูเขาทางภาคเหนือ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ โอเมกา3, โอเมกา6, โอเมกา9, สารแอนโทไซยานิน, แกมมาออริซานอล, วิตามินอี และแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

## Khao Rai Leum Pua Petchabun

Khao Leum Pua (literally, “forget to leave some rice for husband”) is black glutinous rice known for its unique taste, tender texture, and fragrance. It is chewy, especially that which sticks to the bottom of the pot and comes off in chunks. Hence its name: “So good I forgot to leave some for my husband!”

It is a local variety found in the mountains of the North, Khao Rai Leum Pua is antioxidant, and rich in nutrition, such as Omega-3, 6 & 9, anthocyanin, gamma oryzanol, vitamin E, and good minerals for health.

Khao Rai Leum Pua Petchabun is now registered as Geographically Indicated (GI) product.



### ข้าวไร่ลิ้มผิวเพชรบูรณ์

ชนิด : ข้าวเหนียว

แหล่งเพาะปลูก : เติบโตได้ดีในพื้นที่สูงของภาคเหนือ ข้าวไร่ลิ้มผิวเพชรบูรณ์ได้รับการจดทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์

คุณสมบัติพิเศษ : หอม นุ่ม ก็นอ่อย เชื่อกันว่าป้องกันโรคมองเสื่อม ป้องกันการหย่อนสมรรถภาพทางเพศในชายและหญิง

### Khao Rai Leum Pua Petchabun

Type : Glutinous Rice

Planting Area : Highlands of the North.

Special Feature : Tender and fragrant, rich in nutrition. It is believed to prevent dementia, sexual dysfunction in both men and women.



## ข้าวเหนียวเขี้ยวงู

[ รหัสนิชนมหวาน ]

ข้าวเหนียวเมล็ดเล็กเรียวยาว ลักษณะคล้ายเขี้ยวงูนี้ คือข้าวเบาพันธุ์พื้นเมืองที่นิยมปลูกในแถบภาคเหนือ โดยเฉพาะ อำเภอมะจัน จังหวัดเชียงราย ว่ากันว่าผู้ที่มีถิ่นในครอบครัวมากจะเลือกปลูกพันธุ์นี้ เพราะได้เมล็ดข้าวคุณภาพดี นุ่ม หอม หุงขึ้นหม้อ แม้ว่าผลผลิตจะไม่สูงมากนัก

ด้วยจุดเด่นด้านความนุ่มและความหอม อีกทั้งข้าวที่นึ่งแล้วจะเป็นมันวาว ข้าวเหนียวเขี้ยวงูจึงเป็นที่นิยมนำมาแปรรูปทำขนมหวาน เช่น ข้าวเหนียวมูน ข้าวเหนียวมูล เป็นต้น



## Khao Niao Khiao Ngu (Khiao Ngu Glutinous Rice)

Glutinous rice with slender grains looking like Khiao Ngu (literally: snake fangs) is a popular rice variety planted in the North, especially in Mae Chan district of Chiang Rai province. It is said to be preferred for its good quality, tender texture, fragrance and fluffiness, although crop yield is not very high. It is commonly used to make desserts, especially sticky rice in coconut milk to eat with a ripe mango, or roasted in bamboo sections.

### ข้าวเหนียวเขี้ยวงู

ชนิด : ข้าวเหนียว

แหล่งเพาะปลูก : ปลูกมากในภาคเหนือตอนบน คุณภาพโดดเด่นได้แก่ ข้าวเหนียวเขี้ยวงูของ จังหวัดเชียงราย

คุณสมบัติพิเศษ : นุ่ม หอม หุงขึ้นหม้อ เป็นสุดยอดข้าวเหนียวสำหรับทำขนมหวาน

### Khao Niao Khiao Ngu (Khiao Ngu Glutinous Rice)

Type : Glutinous Rice

Planting Area : Upper North, especially Chiang Rai province.

Special Feature : Tender, fluffy, suitable for making desserts.





### ข้าวเหนียวสันป่าตอง

[ ข้าวเหนียวกลองที่หุงกินแบบข้าวเจ้าได้ ]

ข้าวเหนียวนาปีเมล็ดสวย ที่เกิดจากการผสมระหว่างสายพันธุ์ข้าวเหนียวและข้าวเจ้า ในปี 2498 ณ สถานีทดลองสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยได้พัฒนาสายพันธุ์จนกระทั่งได้เป็นสายพันธุ์ที่คงที่ มีความนุ่ม เมล็ดสวย ให้ผลผลิตดี และเหมาะกับการเพาะปลูกทุกพื้นที่

ข้าวเหนียวสันป่าตองสามารถนึ่งกินคู่กับอาหารคาวก็ได้ นำมาแปรรูปทำขนมหวานก็ได้ แต่ที่พิเศษคือข้าวกลองสามารถหุงกินได้แบบข้าวเจ้า มีความนุ่มเหนียวหนึบหนับ อร่อยเป็นเอกลักษณ์



### Khao Niao San Pa Tong (San Pa Tong Glutinous Rice)

A glutinous rice with beautiful grain was obtained in 1955 through a cross-breeding between glutinous and white rice by the San Pa Tong Experimental Station in Chiang Mai province after more than seven years of selection. The strain is stable, tender and resistant to diseases and insects, withstands salinity and produces fine grains on all kinds of soil.

San Pa Tong Glutinous Rice can be eaten with any kind of food or made into desserts. It is a brown rice that can be cooked like white rice, that is, in a rice cooker. Tender yet sticky, its taste is unique.

#### ข้าวเหนียวสันป่าตอง

ชนิด : ข้าวเหนียว

แหล่งเพาะปลูก : จังหวัดเชียงใหม่ และ จังหวัดลำพูน

คุณสมบัติพิเศษ : มีความเหนียวนุ่ม เมล็ดสวย อร่อย นึ่งกินแบบข้าวเหนียวก็ได้ ข้าวกลองหุงกินแบบข้าวเจ้าก็ได้

#### San Pa Tong Glutinous Rice

Type : Glutinous Rice

Planting Area : Chiang Mai and Lamphun provinces.

Special Feature : Tender and sticky, brown rice that can be cooked as white rice.

# ข้าวภาคใต้ : ดินแดนสองทะเล มนต์เสน่ห์แห่งข้าวไทย Southern Rice: Different Soil Types and Water Mean Different Strains

---

ภูมิประเทศของภาคใต้เต็มไปด้วยขุนเขาน้อยใหญ่ และมีทะเลขนานทั้ง 2 ด้าน ดินจึงมีความเค็ม และความเป็นกรดสูง ทำการเพาะปลูกได้ไม่ดีนัก แต่ด้วยภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่สามารถคัดสรรพันธุ์ข้าวที่เติบโตได้ดีบนผืนดินแห่งนี้ ทำให้ภาคใต้มีข้าวรสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวมากมาย พันธุ์ข้าวที่ปลูกในภาคใต้ส่วนใหญ่จะเป็นข้าวเจ้า เช่น เจริญพัทธลุง ช่อชบา เข้มทอง ยาไทร เล็บนกปัตตานี นางนาค ช่อปลวก พระเอก เอวมดแดง กันทัง ไข่มดรินทร์ ม่อแหระ แมงดาelay เป็นต้น และพันธุ์ข้าวที่มีอัตลักษณ์โดดเด่น อาทิ

The South of Thailand is located on the peninsula with mountainous terrain between two seas. This means soil with high salinity and acidity, and thus not very favourable for crops. With our ancestral wisdom, rice varieties that grow well in such soil conditions were selected for cultivation. Rice in the South therefore has distinctive tastes and unique characteristics. Strains of rice grown in the southern region are Chiang Phatthalung, Chor Chaba, Khem Thong, Ya Sai, Leb Nok Pattani, Nang Naak, Chor Pluak, Phra Ek, Eo Moddaeng, Kantang, Khai Modrin, Moh Rae, and Maengda Lai.



## ข้าวหอมพะยอม/ข้าวดอกพะยอม

[ ความหอมที่ลอยไกล ]

“หอมอบอยู่แทบเท้าข้าวไร่ดอกพะยอม” เป็นคำกล่าวที่บางคนเปรียบเปรยไว้ให้กับความหอมตรึงใจของข้าวดอกพะยอม

ข้าวดอกพะยอมเป็นข้าวเจ้าพื้นเมืองของภาคใต้ ที่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ดี ปลูกแซมกับต้นยางพาราได้ ปลูกในดินร่วนปนทรายหรือดินลูกรังก็ได้ หรือจะปลูกในพื้นที่เขาสูงหรือลาดชันก็ได้ เนื่องจากมีระบบรากลึกที่สามารถยึดจับหน้าดินได้ดี

ที่โดดเด่นคือ มีความหอมเป็นเอกลักษณ์ แค่หุงแล้วเปิดฝามือทิ้งไว้ กลิ่นหอมของข้าวดอกพะยอมก็จะโชยอบอวลไปไกล

หากแต่เชื่อกันว่า ความหอมของข้าวดอกพะยอมจะมากที่สุด ก็เมื่อปลูกแบบข้าวไร่ อีกทั้งจะปลูกให้หอมที่สุดได้เพียงฤดูกาลเดียวเท่านั้น หากปลูกซ้ำในฤดูที่สองบนพื้นที่เดิม ข้าวดอกพะยอมก็จะไม่หอมแล้ว

## Khao Hom Phayom/Khao Dok Phayom (Hom Phayom Rice/Dok Phayom Rice)

“Crouch at the foot of Shorea flower rice” is an expression some people use to praise the heady aroma of this variety of white rice native to the South. It adapts easily to the environment and can be planted in rubber plantations, in sandy loam or clay or gravel, and on steep slopes as well, as it grows deep roots. It needs little water and has high yields. Its grains ripen rapidly and the plant is resistant to diseases and insects.

Its aroma is unique, reminiscent indeed of the Shorea flower, while cooking. But this is only true for the upland variety. However, if you plant it next season on the same grounds, the fragrance will be gone.

### ข้าวดอกพะยอม

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : ปลูกได้คุณภาพดีในดินและน้ำของภาคใต้เท่านั้น

คุณสมบัติพิเศษ : ขึ้นชื่อลือเลื่องในกลิ่นที่หอมอบอวล โชยไปไกลจนใครๆ ก็อยากจะได้ลิ้มลอง

### Khao Hom Phayom/Khao Dok Phayom (Hom Phayom Rice/Dok Phayom Rice)

Type : White Rice

Planting Area : Strictly South of Thailand.

Special Feature : Fragrance.





## ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง

[ ความภูมิใจของชาวพัทลุง ]

ข้าวเจ้าคุณภาพดี เมล็ดเล็กเรียวยาว เยื่อหุ้มเมล็ดสีขาวปนแดง กลิ่นหอมอ่อนๆ เหนียวนุ่ม เคี้ยวมัน มีคุณสมบัตินุ่มเหนียวออกไปทางข้าวเหนียว เนื่องจากเป็นข้าวเจ้าที่มีอะไมโลสน้อยกว่าข้าวเจ้าทั่วไป อร่อยจนกระทั่งว่ากันว่าแม่คดข้าวใส่จานให้ลูกไม่ทัน เพราะลูกมาขอข้าวเพิ่มตลอด จนแม่ต้องสั่งให้หยุด ด้วยการพูดสำเนียงใต้ ทำให้คำว่า “สั่งหยุด” เปลี่ยนเป็น “สังข์หยด” และมาเป็น “สังข์หยด” ตามลำดับ

จุดเริ่มต้นที่ทำให้ชื่อเสียงข้าวชนิดนี้ดังไปไกลทั่วประเทศ เริ่มจากการคัดพันธุ์ที่ฟาร์มตัวอย่างตามพระราชดำริ ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ที่จังหวัดพัทลุง ซึ่งหลังจากคัดพันธุ์ไปได้สามรุ่น พระองค์ได้เสด็จพระราชดำเนินมาที่ฟาร์มตัวอย่าง และหลังจากที่ได้เสวยข้าวชนิดนี้ ก็ทรงมีรับสั่งว่า “รสดีและมีประโยชน์” นอกจากนั้นงานวิจัยยังพบว่าข้าวสังข์หยดมีวิตามินอี โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส กากใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูงมากด้วย

ทุกวันนี้ข้าวสังข์หยดได้รับการจดทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (Geographical Indication หรือ GI) ของประเทศไทยในชื่อ “ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง”

## Sangyod Maung Phatthalung Rice

Fragrant, tender, sticky, and chewy at the same time, almost like glutinous rice, Sangyod rice has less amylose than ordinary white rice. It is so good that legend has it, sons want further helpings so much their mothers must order them to stop (*sang yut*) – and with a southern accent it became *sang-yod*.

The nationwide popularity of Sangyod rice began at Her Majesty Queen Sirikit’s model farm in Phatthalung. After three generations of genetic selection, Her Majesty visited the farm, tasted the rice and declared it “fine tasting and nourishing”. Research indicates that the rice is rich in vitamin E, iron, phosphorus, proteins, fibres and antioxidants.

Sangyod rice has been certified by the Department of Intellectual Property with geographical indication under the name Sangyod Maung Phatthalung Rice.

### ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : ได้รับการจดทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ของ จังหวัดพัทลุง ปลูกที่พัทลุงและบางพื้นที่ของ จังหวัดสงขลา เท่านั้น จึงจะได้รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์

คุณสมบัติพิเศษ : นุ่มเหนียว เคี้ยวอร่อย เยี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ

### Sangyod Maung Phatthalung Rice

Type : White Rice

Planting Area : Geographically indicated as planted in Phatthalung province and parts of Songkhla province.

Special Feature : Tender, sticky, chewy and nutritious.



## ข้าวเล็บนก

[ หุ่ยร่วน กินคู่น้ำแกง ]

ข้าวเจ้าพันธุ์พื้นเมืองของภาคใต้ โดยพันธุ์ดั้งเดิมรวบรวมได้ที่ อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง มีจุดเด่นคือความร่วนของเมล็ดข้าว เนื้อข้าวนุ่มแต่ไม่แฉะ ผิวนอกไม่แตก รสชาติดี จนเป็นที่นิยมของชาวบ้าน นิยมกินกับแกง ซึ่งเนื้อข้าวเล็บนกจะชุ่มน้ำแกง ทำให้กินอร่อยนัก คนใต้จะบอกว่า อร่อยถูกใจเป็นที่สุด

คนสมัยก่อนเชื่อว่ากินข้าวเล็บนกร่างกายจะแข็งแรง ซึ่งพิสูจน์ได้ด้วยงานวิจัยปัจจุบันที่พบว่าข้าวเล็บนกมีคุณค่าทางอาหารและมีสารต้านอนุมูลอิสระที่สูงมาก ทำให้โครงการหลวงได้นำพันธุ์ไปทดลองปลูกที่ดอยอินทนนท์ โดยใช้วิธีชุดหลุมปลูกแบบข้าวไร่ และตั้งชื่อใหม่ว่า “เล็บนกปลาเกะมูอู”



## Khao Leb Nok (Leb Nok Rice)

This traditional southern variety of Khao Leb Nok (literally meaning Bird's Claw) is prevalent in Kong Ra district of Phatthalung province. It is crumbly, tender but not mushy and it tastes good, making it popular with the locals who like to eat it with curries.

In the past, people believed that eating this kind of rice made them strong. Current research backs them up: this variety is nutritious and rich in gamma amino butyric acid (GABA). It has been replanted on Doi Intanon (using the hole in the soil method for upland glutinous rice) and renamed Leb Nok Paganyaw or Leb Nok of Sgaw Karen.

### ข้าวเล็บนก

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : ปลูกได้คุณภาพดีที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลาและปัตตานี

คุณสมบัติพิเศษ : เนื้อนุ่ม ร่วน ไม่แฉะ มีสารกาบาสูงมาก ช่วยรักษาสมดุลในสมองและร่างกาย

### Khao Leb Nok (Leb Nok Rice)

Type : White Rice

Planting Area : Surat Thani, Nakhon Si Thammarat, Phatthalung, Songkhla, and Pattani provinces.

Special Feature : Crumbly, tender but not mushy; high in GABA, helps maintain balance in brain and body.



## ข้าวหน่วยเชื้อ

[ เมล็ดรีวมากคุณค่า ]

เมื่อพูดถึงเมล็ดข้าวของไทย คนทั่วไปคงนึกถึงเมล็ดสีขาวเรียวยาว แต่สำหรับข้าวหน่วยเชื้อชนิดนี้ จุดเด่นคือรูปร่างเมล็ดที่กลมเล็กกว่าเมล็ดของมะเขือ แต่ถึงแม้เมล็ดจะเล็กกว่าข้าวทั่วไป คุณค่าทางโภชนาการไม่ได้น้อยตามไปด้วย เนื่องจากข้าวชนิดนี้มีวิตามินอีและธาตุเหล็กในปริมาณที่สูงมาก โดยมีวิตามินอีสูงกว่าข้าวทั่วไป 22-26 เท่า และธาตุเหล็กสูงกว่าข้าวทั่วไปเกือบ 3 เท่า อีกทั้งรสชาติก็เหนียวนุ่ม กินอร่อย โดยข้าวชนิดนี้เป็นข้าวเจ้าพื้นเมืองของภาคใต้แต่ทุกวันนี้ภาคอีสานก็มีปลูกเช่นกัน

## Khao Nuai Khuea (Nuai Khuea Rice)

Talking about grain, people generally think of slender, tapering white grain, but this strain has the roundness of an eggplant or a tomato seed. Although it is smaller than most white rice grains, its nutritional value is not so little. It is, in fact, very rich in vitamin E and iron. Its vitamin E content is 22 to 26 times more than ordinary white rice, and is also three times higher in iron. This savoury and tender rice is native to the South, but these days it is planted in the Northeast as well.



### ข้าวหน่วยเชื้อ

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : เดิมเป็นข้าวพื้นเมืองภาคใต้ ปัจจุบันปลูกได้ทั้งภาคใต้และภาคอีสาน

คุณสมบัติพิเศษ : วิตามินอีสูงกว่าข้าวทั่วไป 22-26 เท่า ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ผ่องใส ช่วยสมานแผลให้หายเร็วขึ้น

### Khao Nuai Khuea (Nuai Khuea Rice)

Type : White Rice

Planting Area : Originally grown in the South, now expanded into the Northeast.

Special Feature : 22-26 times more vitamin E than ordinary white rice, helps wounds heal faster.





## ข้าวเหลืองปะทิวชุมพร

[ ข้าวแห่งเมืองชายทะเล ]

เป็นข้าวพื้นเมืองดั้งเดิมของ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร กล่าวขานกันว่ามียุยาวนานกว่า 200 ปี เป็นข้าวยอดนิยมของชาวนาชุมพร เนื่องจากปลูกง่าย สามารถปลูกในพื้นที่ดินเปรี้ยวและดินเค็มกร่อยบริเวณใกล้ทะเล ผลผลิตสูง

ข้าวเหลืองปะทิว เป็นข้าวที่หุงขึ้นหม้อ เมื่อหุงสุกแล้วจะค่อนข้างแข็งและร่วน เหมาะกับการกินราดน้ำแกง เพราะจะไม่แฉะหรือจับตัวเป็นก้อน นอกจากนี้ ยังเหมาะกับการนำไปแปรรูปทำเป็นเส้นขนมจีน เพราะทำให้เส้นเหนียวนุ่มกำลังดี



## Khao Leuang Patew Chumphon (Leuang Patew Chumphon Rice)

This variety is native to Pathiu district in Chumphon province, and is said to be more than 200 years old. It is the most popular among Chumphon farmers as it is easy to plant, even in brackish or saline soils close to the sea. It has high yields with a great number of grains per stalk, and is resistant to diseases and insects.

Leuang Patew Chumphon Rice turns fluffy when cooked, and is quite firm and crumbly. It is suitable to eat with soups and liquid curries, as it will not turn mushy or lumpy. It is also suitable for making noodles, given its firm and chewy structure.

### ข้าวเหลืองปะทิว

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : ข้าวที่ได้รับการจดทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ของ จังหวัดชุมพร ปลูกมากที่ อำเภอปะทิว จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า “ข้าวเหลืองปะทิวชุมพร”

คุณสมบัติพิเศษ : หุงขึ้นหม้อ เมล็ดข้าวเรียงตัวสวย ร่วน เหมาะกับการกินราดน้ำแกง

### Khao Leuang Patew Chumphon (Leuang Patew Chumphon Rice)

Type : White Rice

Planting Area : Geographically indicated as planted in Pathiu district of Chumphon province.

Special Feature : Fluffy, firm and crumbly. It is good with curries.

# ข้าวภาคอีสาน : จากแผ่นดินร้อนแล้ง สู่อันดับหนึ่งของไทย

## Northeastern Rice: From Land Under a Curse to Top Rice Variety

ภาคอีสานหรือภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีพื้นที่กว้างใหญ่ที่สุดของประเทศ มีที่ราบอันไพศาลตั้งอยู่ใจกลางภูมิภาคกินพื้นที่ถึง 5 จังหวัด ได้แก่ มหาสารคาม ร้อยเอ็ด ยโสธร สุรินทร์ และศรีสะเกษ แต่กลับปกคลุมด้วยความแห้งแล้งกันดารมาอย่างยาวนานราวกับต้องคำสาปเพราะผืนดินเป็นดินทรายไม่อุ่มน้ำทำให้ขาดความชุ่มชื้น เกือบที่ปะปนอยู่มากทำให้มีสภาพเป็นดินเค็ม ยกต่อการปลูกพืชพันธุ์ใด ๆ ทุ่งกว้างใหญ่จึงกลายเป็นทุ่งร้างที่ถูกขนานนามว่า “ทุ่งกุลาร้องไห้” ดังที่ตำนานว่าแม้แต่ชาวกุลาผู้ขึ้นชื่อเรื่องความทรหดอดทนยังต้องหลั่งน้ำตาเมื่อต้องเดินทางผ่านทุ่งนี้ หากแต่พื้นที่แห่งนี้ก็ได้รับของขวัญจากธรรมชาติ ด้วยสภาพดินร่วนปนทราย ความสมบูรณ์ต่ำ น้ำน้อย แห้งแล้ง ส่งผลให้ที่นี่เป็นแหล่งผลิตข้าวหอมมะลิที่มีความหอมที่สุด นอกจากนี้ภาคอีสานยังเป็นถิ่นกำเนิดและแหล่งเพาะปลูกข้าวหลากหลายสายพันธุ์ เช่น ข้าวแดง กำผาย ข้าวตาแห้ง เหลืองปลาชิว อีขาวหลวง เจ้าลอย มะลิโกเมนสุรินทร์ มะลินิลสุรินทร์ หอมดง หางยี มันเป็ด รากไฟ อีลาย เป็นต้น แต่พันธุ์ข้าวที่นิยมเพาะปลูก ได้แก่ ข้าวหอมมะลิ และข้าวเหนียวพันธุ์ต่างๆ พันธุ์ข้าวที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น เช่น

The Northeast is the largest region of Thailand. There are vast plains in the middle, but they suffer long periods of drought as if they were cursed. The soil is sandy and does not retain water and its salinity compounded with the lack of moisture makes it hard to grow any crop. These vast expanses of deserted fields are known under the name Thung Kula Rong Hai. As legend has it that the Kula people, the strongest and the most invincible of all people even wept at the stark hardship when they walked through this land. Nevertheless, no natural poison comes without an antidote – a gift from nature. Despite its infertile, barren soil, this vast area of Thung Kula Rong Hai is the best planting area for Hom Mali rice whose yield is so fragrant. Besides, the northeastern region is also the source of a large number of good rice strains, such as Jao Daeng, Kam Phai, Khao Ta Haeng, Leuang Plasiu, Ee Khao Luang, Jao Loi, Mali Komen Surin, Mali Nil Surin, Hom Dong, Hang Yi, Mun Ped, Raak Phai, and Elai. However, the most popular choice of rice here is Hom Mali rice and a few glutinous breeds.



## ข้าวหอมมะลิทุ่งกุลาร้องไห้

[ ความหอมอันเป็นเอกลักษณ์ ]

ข้าวที่มีชื่อเสียงที่สุดของประเทศไทย ด้วยเอกลักษณ์คือมีกลิ่นหอม เมื่อหุงสุกแล้วอ่อนนุ่ม ข้าวสารเมล็ดสีขาวเรียวยาว พบครั้งแรกที่อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ตั้งแต่ปี 2493 โดยในปี 2500 กรมการข้าวได้รวบรวมข้าวพันธุ์ดีของประเทศจากอำเภอบางคล้าจำนวน 199 รวง ส่งไปปลูกคัดเลือกที่สถานีทดลองข้าวโคกสำโรง และพบว่าต้นข้าวแถวที่ 105 ดีที่สุด คือมีเมล็ดยาว เรียว ขาวใส มีกลิ่นหอม จึงคัดเลือกแถวที่ 105 มาเป็นแม่พันธุ์ และได้ตั้งชื่อให้ว่า “ข้าวขาวดอกมะลิ 105”

หลังจากนั้นก็ได้นำไปทดลองนำไปปลูกหลายพื้นที่ทั้งภาคกลาง ภาคตะวันออก แต่ผลที่ได้ก็ไม่เป็นที่น่าพอใจ เมื่อนำมาทดลองปลูกที่ทุ่งกุลาร้องไห้ก็ปรากฏว่าข้าวเติบโตได้ดี ดินเค็มของทุ่งกุลารา กลับทำให้ข้าวมีเอกลักษณ์ ทั้งกลิ่นที่หอมดั่งใบเตย ข้าวมีความนุ่มกินอร่อย ตั้งแต่นั้นมาทุ่งกุลาร้องไห้จึงเป็นแหล่งปลูกข้าวหอมมะลิที่ใหญ่ที่สุดและดีที่สุดในประเทศไทย และเมื่อนำข้าวพันธุ์นี้ไปปลูกที่อื่นก็ไม่ได้รสชาติและกลิ่นหอมเหมือนปลูกที่ทุ่งกุลาร้องไห้ ทำให้ข้าวพันธุ์นี้ได้รับการขึ้นทะเบียนให้เป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ หรือ GI ในเวลาต่อมาในชื่อ “ข้าวหอมมะลิทุ่งกุลาร้องไห้”

ด้วยข้าวสายพันธุ์นี้ทำให้ทุ่งกุลาราไม่ต้องร้องไห้เพราะความแร้นแค้นอีกต่อไป เพราะข้าวหอมมะลิได้เปลี่ยนทุ่งนี้ให้เหลือออร่ามดั่งแผ่นดินทอง เป็นทุ่งที่มีแต่รอยยิ้มแห่งความสุขของคนอีสาน

## Thung Kula Rong-Hai Thai Hom Mali Rice

This is the most famous rice variety in the country, unique for its fragrance and tender texture when its long, white grains are cooked. It was found originally in Phanat Nikhom district of Chon Buri province in 1950. By 1957, rice varieties collected in Bang Khla, Chachoengsao, were delivered to the Lop Buri Rice Research Centre. It was found that, of the 199 ears of rice sent, the Sample 105 was the best, with a slender, jasmine-white long grain and natural fragrance very much like pandanus leaf. Thus Sample 105 was selected as the breeder and baptised Khao Kao Dok Mali 105.

The strain was then distributed in various locations, mostly the Central and Eastern Regions, but the yield came out unsatisfactory. Unbelievably, the best place to grow Hom Mali 105 turned out to be Thung Kula Rong Hai, the parched plateau of the Northeast. The high salinity in the soil gives the rice its special fragrance and tender texture. The name has been registered GI and there are two designations: Thung Kula Rong Hai Hom Mali Rice and Surin Hom Mali Rice.

The constant weeping of Thung Kula Rong Hai caused by hardship and impoverishment has now been stopped thanks to the newfound strain of rice. The Hom Mali rice has transformed the vast, arid landscape into a fertile golden land full of the smiles and happiness of the modern-day Isan people.

### ข้าวหอมมะลิทุ่งกุลาร้องไห้

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : เติบโตได้ดีที่ผืนดินแห้งแล้งปนทราย ในสภาพดินเค็มของทุ่งกุลาร้องไห้เท่านั้น ปลูกที่อื่นก็จับได้แต่รสชาติ ความหอม นุ่มอร่อย ไม่เทียบเท่า

คุณสมบัติพิเศษ : มีชื่อเสียงมากที่สุดในเรื่องความหอมโดยธรรมชาติ และนุ่มอร่อยเป็นเอกลักษณ์

### Thung Kula Rong-Hai Thai Hom Mali Rice

Type : White Rice

Planting Area : Thung Kula Rong Hai.

Special Feature : Natural fragrance, tender texture and heavenly taste.





### ข้าวเหนียวเขาวงกาฬสินธุ์

ข้าวเหนียวพันธุ์พื้นเมือง ปลูกได้เฉพาะฤดูนาปี ในภูมิประเทศซึ่งมีภูเขาล้อมรอบบริเวณ “เขาวง” ที่พื้นดินมีแร่ธาตุแคลเซียมและซิลิกอนสูง ประกอบกับลักษณะอากาศที่เย็นแห้ง และมีน้ำน้อย ส่งผลให้ข้าวเหนียวที่ได้จากการเพาะปลูกในพื้นที่ดังกล่าวมีความนุ่มและหอมเป็นพิเศษ นอกจากรสชาติและความหอมอันเป็นที่เลื่องลือจนได้รับการจดทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ หรือ GI แล้ว ข้าวเหนียวเขาวงกาฬสินธุ์ยังมีคุณสมบัติเป็นที่ถูกใจผู้บริโภค ด้วยเนื้อสัมผัสที่ไม่แฉะติดมือ และข้าวเหนียวที่นึ่งแล้วเมื่อเก็บไว้ในภาชนะปิด แม้จะผ่านไปนานหลายชั่วโมง แต่ก็ยังคงรักษาความอ่อนนุ่มไว้ได้



### Kaowong Kalasin Sticky Rice

This local strain of glutinous rice can be planted only once a year in the narrow plains surrounded by mountains of Khao Wong district of Kalasin. The soil here is rich in calcium and silicon, topped with low humidity and a cool climate, the glutinous rice grown here results in special softness and fragrance.

Apart from its special fragrance and taste that won the Geographical Indication (GI) certification, the Kaowong Kalasin Sticky Rice has won the hearts of general consumers as it is not soggy. Even if it has been left in the rice box for several hours, the rice remains tender and fresh.

#### ข้าวเหนียวเขาวงกาฬสินธุ์

ชนิด : ข้าวเหนียว

แหล่งเพาะปลูก : ในเขตพื้นที่อำเภอเขาวง และพื้นที่ใกล้เคียงในจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์

คุณสมบัติพิเศษ : ความนุ่มและหอม ไม่แฉะติดมือ รักษาความอ่อนนุ่มไว้ได้นาน

#### Kaowong Kalasin Sticky Rice

Type : Glutinous Rice

Planting Area : Khao Wong district of Kalasin province, and nearby areas.

Special Feature : Tender and fragrance, not soggy, remains fresh for several hours.



## ข้าวปองแฉั่ว

[ ข้าวเบาที่คุณค่าไม่เบา ]

ข้าวเหนียวพันธุ์พื้นเมืองของภาคอีสาน นิยมปลูกในที่ดอนเพราะเป็นข้าวที่ทนต่อความแห้งแล้งได้ดี โดยปลูกแบบข้าวไร่ ขุดหลุมแล้วหยอดเมล็ดพันธุ์ลงไป เมื่อฝนมาข้าวถึงออกงามเติบโตได้เอง ไม่ต้องดูแลให้ยุ่งยาก ระยะเวลาเพียง 90 วันก็ออกรวงให้เก็บเกี่ยวได้ ถือเป็นข้าวอายุสั้นหรือข้าวเบา คนอีสานเรียกข้าวคอก บางครั้งจึงเรียกข้าวพันธุ์นี้ว่า “ข้าวคอกปองแฉั่ว”

ข้าวปองแฉั่ว มีสรรพคุณขึ้นชื่อในเรื่องการให้พลังงาน กินแล้วแข็งแรงก้ำก๋าย เพราะมีกลูโคสในปริมาณที่สูงสามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างรวดเร็ว เหมาะสำหรับนักกีฬาและผู้ที่ต้องใช้พลังกายมาก และยังมีคุณค่าทางโภชนาการอีกหลายด้าน เช่น มีธาตุเหล็กและโฟเลตสูง กินข้าวนี้แล้วสามารถทำงานหนักได้ทั้งวัน จนได้ชื่อว่าเป็นข้าวพลังข้าวเหนียวตัวจริง

## Khao Pong Aew (Pong Aew Rice)

The local Isan glutinous rice strain is grown largely in the region for its good resistance to drought, taking only 90 days to ripen before being ready to harvest. It needs little water so it suits upland or sandy soil that does not retain water. Khao Pong Aew is considered short-lived rice and is called Khao Daw or Khao Daw Pong Aew by Isan people.

Khao Pong Aew is known for being rich in energy as it contains large amount of glucose which is quickly transformed into energy. It is suitable for athletes and people who need to exert large amounts of energy. Its nutrients include iron and folate. People of the Northeast, after eating this type of rice, can keep working all day.

### ข้าวปองแฉั่ว

ชนิด : ข้าวเหนียว

แหล่งเพาะปลูก : ปลูกได้ทั่วไปในภาคอีสาน

คุณสมบัติพิเศษ : มีกลูโคสสูงให้พลังงานอย่างรวดเร็ว มีธาตุเหล็กและโฟเลตสูงเหมาะสำหรับนักกีฬา

### Khao Pong Aew (Pong Aew Rice)

Type : Glutinous Rice

Planting Area : Throughout the northeastern region.

Special Feature : Rich in glucose, iron, folate, and is suitable for athletes.



## ข้าวเจ้าแตก

[ ผลผลิตมากจนเจ้าแตก ]

เป็นข้าวเหนียวประจำถิ่นอีสาน ว่ากันว่ามีต้นกำเนิดอยู่ที่ จังหวัดนครพนม ความโดดเด่นอันเป็นที่มาของชื่อ ก็คือการทำผลผลิตที่สูงมาก (สูงกว่าข้าวเหนียวพันธุ์ กช 6 ซึ่งปลูกทั่วไปในปัจจุบันถึง 2-3 เท่า) มีเรื่องเล่าว่า ผู้เฒ่าคนหนึ่งปลูกข้าว เมื่อเก็บเกี่ยวก็เก็บข้าวขึ้นเล้า (ยุ้งฉาง) แต่พื้นที่ไม่เพียงพอ จึงสร้างเล้าขึ้นใหม่แล้วเก็บข้าวจนแน่น แต่ไม่นานเล้านั้นก็แตก ผู้คนที่เห็นจึงเล่าขานกันต่อมว่าข้าวพันธุ์นี้ให้ผลผลิตมากจนเจ้าแตก

ข้อดีอีกประการของข้าวเจ้าแตกก็คือ เป็นข้าวที่ปลูกได้ในดินแทบทุกประเภท ควบคุมวัชพืชได้ดี ไม่จำเป็นต้องใช้ปุ๋ยก็ได้ผลผลิตสูง เมล็ดใหญ่ป้อม รวงยาว เมล็ดจับดี

ข้าวเจ้าแตก เมื่อนำไปหุงสุกจะมีกลิ่นหอม รสหวานน้อย มีความเหนียวนุ่ม แม้ทิ้งไว้นานแล้วก็ยังนุ่มอยู่ นึ่งเข้า กินเย็นก็ยังได้ นิยมกินกับอาหารคาว แปรรูปเป็นขนมต่างๆ รวมทั้งเป็นข้าวที่นิยมนำไปทำเหล้า เนื่องจากกลั่นได้ดีกรีแรง ยิ่งข้าวกลองสามารถกลั่นได้ถึง 75-80 ดีกรี

## Khao Lao Taek (Lao Taek Rice)

This variety is native to the Northeast and is said to have originated in Nakhon Phanom province. Its very high yield (double or triple the prevalent Kor Khor 6 glutinous rice) is the source of its name. The story goes that an old man planted this rice; after the harvest he put it in the barn which he filled to the rafters, and after a while, the barn burst, hence the name Lao Taek (bursting barn).

Another advantage of Lao Taek rice is that it can be planted in almost any soil. Its weed control is good and it needs no fertiliser to produce high yields. Its ear is tall and its grain long and round.

Lao Taek Rice smells good while it cooks. It has a tender texture, and remains tender when it is left to cool. It goes well with traditional northeastern fare and can also be turned into desserts or into a drink with high alcohol content – up to 75-80 degrees.

### ข้าวเจ้าแตก

ชนิด : ข้าวเหนียว

แหล่งเพาะปลูก : เตบโตได้ดีในพื้นที่แห้งแล้งของภาคอีสาน

คุณสมบัติพิเศษ : เป็นข้าวเหนียวที่หอมและนุ่ม หวานน้อย นำมาทำเหล้าได้รสดี ดักรีสสูง

### Khao Lao Taek (Lao Taek Rice)

Type : Glutinous Rice

Planting Area : Throughout the northeastern region.

Special Feature : Good fragrance, tender, low in sweetness, good for making alcoholic beverage.





## ข้าวหอมมะลิเวสสันตะระ

[ คุณค่า...แห่งความเพียร ]

จากจุดเริ่มต้นของชาวนาไทย ชาวบ้านคนหนึ่งในจังหวัดยโสธร ที่ใช้แปลงนาของตนเป็นห้องทดลองทางวิทยาศาสตร์ ในการพัฒนาสายพันธุ์ข้าวหอมมะลิให้มีผลผลิตสูงกว่าเดิม โดยการผสมข้ามพันธุ์ระหว่างต้นแม่ที่เป็นข้าวเจ้าหอมมะลิ กับต้นพ่อที่เป็นข้าวเหนียวเจ้าแตก

กว่า 6 ปี ของความเพียรพยายามและความพิถีพิถันในการคัดเลือกสายพันธุ์ โดยการคัดเมล็ดที่มีคุณลักษณะดีตามต้องการไว้ โดยทำการพิจารณาเมล็ดต่อเมล็ด เลือกเมล็ดที่เป็นข้าวเจ้า มีกลิ่นหอม เมล็ดสวย น้ำหนักดี มาปลูกต่อในรุ่นถัดไป เมื่อต้นข้าวโตก็ต้องคัดต้นที่มีความสูงไม่เท่าต้นอื่นทั้ง คัดต้นที่ออกรวงก่อนต้นอื่นทั้ง รวมทั้งคัดต้นที่สีเมล็ดต่างออกไปทิ้ง เพื่อให้ได้สายพันธุ์ที่นิ่ง คุณลักษณะคงที่ตามต้องการ

จนกระทั่งเข้าสู่ปีที่ 6 จึงนำเมล็ดพันธุ์ที่ได้คัดไว้อย่างดี มาหว่านลงในแปลงใหญ่ และได้ผลผลิตเป็นข้าวหอมคุณภาพดีที่มีผลผลิตสูงตามต้องการ แต่นอกจากข้อดีสองข้อนั้นแล้ว ยังมีผลพลอยได้คือ รสชาติที่ผสมผสานความนุ่มของข้าวเจ้าและความเหนียวหนึบของข้าวเหนียวมารวมกัน ได้เป็นข้าวเจ้าที่มีความเหนียวนุ่มคล้ายข้าวญี่ปุ่น ในขณะที่คงความหอมแบบข้าวเจ้าหอมมะลิดั้งเดิมเอาไว้

นอกจากนั้น ผลพลอยได้อีกอย่างที่เหนือกว่าต้นพ่อและแม่ นั่นก็คือการมีฟางแข็งและใบมีขนมาก ทำให้วัวควายไม่มากินขณะที่ข้าวกำลังโต และที่สำคัญคือต้านทานต่อแมลงศัตรูข้าว

ชาวนาผู้พัฒนาสายพันธุ์ได้ตั้งชื่อข้าวพันธุ์ใหม่นี้ว่า “เวสสันตะระ” เพื่อเตือนใจให้ทุกคนปลูกและคนกินรู้จักการแบ่งปันและการให้

## Khao Hom Mali Vessantara (Hom Mali Vessantara Rice)

The story begins under the house on stilts of one farmer in Yasothon province, who turned into a laboratory to develop a strain of rice with high yield. He crossbred Hom Mali 105 with glutinous rice. It took him six years of painstaking and meticulous selection to come up with a standardised strain of even colour, height and yield which he was able to sow in his field and finally harvest the high yield of fragrant rice he sought to achieve.

One advantage of mixing white and glutinous rice strains is the soft and sticky quality of the cooked rice, close to the texture of Japanese rice, with the bonus of the Hom Mali Rice flavour. A second advantage is that, as distinct from its parents, the current strain has a hard stalk and hairy leaves, which dissuade cattle from eating rice shoots while making the plant resistant to insects and other pests.

The farmer who developed the strain gave it the name of Vessantara (one of the Buddha’s names) to remind those who grow and those who eat it of the need to share and to give.

### ข้าวหอมมะลิเวสสันตะระ

ชนิด : ข้าวเจ้า

แหล่งเพาะปลูก : พื้นที่ภาคอีสาน

คุณสมบัติพิเศษ : สรสชาติที่ผสมผสานความหอมนุ่มของข้าวหอมและความเหนียวหนึบของข้าวเหนียว อุดมด้วยธาตุสังกะสี ธาตุเหล็ก และทองแดง

### Hom Mali Vessantara rice

Type : White Rice

Planting Area : Throughout the northeastern region.

Special Feature : Good taste and fragrance with a twist of glutinous rice, rich in zinc, iron, and copper.



## ข้าวนางนวล

[ หอมไกลสามบ้านแปดบ้าน ]

ข้าวเหนียวแห่งถิ่นแดนอีสานที่ขึ้นชื่อเรื่องกลิ่นหอม ตั้งแต่เป็นต้นกล้า ต้นข้าว ยิ่งเมื่อข้าวสุก จะหอมมาก จนมีคำกล่าวที่ว่า หากบ้านใดมีข้าวนางนวล ทุกคนในละแวกนั้นจะรู้ทันที เพราะกลิ่นหอมจะโชยไกลถึงแปดบ้าน มีความอ่อนนุ่มมาก จึงเป็นที่นิยมในหมู่เกษตรกรที่ชอบข้าวเหนียว และหอม ถึงแม้จะมีความยากลำบากในการเก็บเกี่ยวอยู่บ้าง เพราะลักษณะรวงกระจุกกระจาย ทรงกอแผ่ จึงล้มง่าย ทำให้เกี่ยวยาก แต่ก็มีข้อดีคือเหมาะกับที่โคกดอนดินทราย ไม่ต้องใช้น้ำมาก ถอนกล้าง่าย แดกกอดี



## Khao Nangnuan (Nangnuan Rice)

This glutinous rice indigenous to the Northeast is famous for its fragrance. It is said that if a home steams Nangnuan (gull) rice, the entire neighbourhood knows at once, as the aroma will waft up to all surrounding houses. Cooked rice is very tender, and popular with farmers who seek tenderness and fragrance, even though harvesting can be difficult because the panicles are not tightly aligned and neither are the bunches. However, the plant grows well in upland sandy soil. It does not require much water and its seedlings adapt well and grow fast.

### ข้าวนางนวล

ชนิด : ข้าวเหนียว

แหล่งเพาะปลูก : พื้นที่ภาคอีสาน

คุณสมบัติพิเศษ : มีกลิ่นหอมตั้งแต่ยังเป็นต้นกล้า เมื่อเป็นข้าวสุก ก็ยิ่งหอมอบอวลและมีความอ่อนนุ่มมาก

### Khao Nangnuan (Nangnuan Rice)

Type : Glutinous Rice

Planting Area : Throughout the northeastern region.

Special Feature : Soft and very fragrant.



## ข้าวเหนียวแดงใหญ่

[ ราชชนมหวาน ]

หากข้าวเหนียวเขียวเป็นราชินีชนมหวาน ก็คงต้องเรียกข้าวเหนียวแดงใหญ่ว่าเป็นราชา เพราะเมื่อนำมาทำเป็นขนม ความนุ่ม ความหอม ความอร่อย ล้วนมาเป็นอันดับหนึ่ง นอกจากนี้จุดเด่นในเรื่องรสชาติแล้ว ในมุมมองปลูก ข้าวเหนียวแดงใหญ่มีความต้านทานโรคดี รวงใหญ่ และผลผลิตสูง

## Khao Niao Daeng Yai (Daeng Yai Glutinous Rice)

If Khao Niao Khiao Ngu is the queen of desserts, then Khao Niao Daeng Yai is their king, because when used to make desserts, its tenderness, fragrance and taste are of the first order.

In addition to its superlative taste, this kind of glutinous rice is resistant to diseases, its panicles grow big and its yield is high.



### ข้าวเหนียวแดงใหญ่

ชนิด : ข้าวเหนียว

แหล่งเพาะปลูก : ปลูกมากในภาคอีสานและภาคเหนือ

คุณสมบัติพิเศษ : สูดยอดข้าวเหนียวสำหรับทำขนม

### Khao Niao Daeng Yai (Daeng Yai Glutinous Rice)

Type : Glutinous Rice

Planting Area : North, Northeast, and parts of the Central Plains.

Special Feature : Excellent for making desserts.



# ข้าวไทยคุณลักษณะพิเศษสำหรับคนรักสุขภาพ Specialty Rice for Health Enthusiasts

---

นอกจากสายพันธุ์พื้นเมืองของไทยที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของท้องถิ่น อันเกิดจากความแตกต่างของระบบนิเวศและสภาพพื้นที่ในแต่ละภูมิภาคแล้ว ยังมีพันธุ์ข้าวไทยที่โดดเด่นอีกมากมาย ซึ่งผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนาจนได้มาซึ่งสายพันธุ์คุณภาพ เปี่ยมด้วยคุณสมบัติและสรรพคุณที่พร้อมส่งเสริมทางการตลาดเพื่อตอบโจทย์ความต้องการและสร้างทางเลือกให้กับผู้บริโภคผู้รักสุขภาพ

Apart from the local strains which are unique due to the differences in ecological systems, geographical features and climates in each region, there are many more Thai rice strains that have been developed through careful research and development. They are new high-quality strains that answer to the market demands while opening new alternatives for health lovers.





## ข้าวหอมมะลิแดง

{ กินข้าวเป็นยา ไม่ต้องกินยาแทนข้าว}

จากเมล็ดข้าวสีแดงที่เกิดจากการกลายพันธุ์ของข้าวหอมมะลิ105 ในแปลงนา ได้ถูกเก็บตัวอย่างโดยครูชานาแห่งมูลนิธิข้าวขวัญ และนำไปคัดเลือกสายพันธุ์ต่อ จนกระทั่งได้เป็นข้าวหอมมะลิแดงสายพันธุ์ใหม่ ที่มีสีแดงเป็นเอกลักษณ์ มีความนุ่ม หอม ไม่แพ้ข้าวหอมมะลิสีขาว อีกทั้งยังมีความทนทานต่อโรคได้ดีกว่า

ด้วยข้อดีเหล่านี้ทำให้มีการกระจายพันธุ์ข้าวหอมมะลิแดงในหมู่ชานา และกระจายปลูกกันในหลายพื้นที่ จนกระทั่งมีชาวบ้านค้นพบความอัศจรรย์ที่ว่า เมื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานกินประมาณ 1 สัปดาห์ ผลน้ำตาลในเลือดลดลงจนหมอมแปลกใจ นำมาสู่การวิจัยในห้องทดลองอย่างจริงจังและค้นพบคำตอบที่ว่า นั่นเป็นเพราะข้าวหอมมะลิแดงมี “ดัชนีน้ำตาล” ต่ำกว่าข้าวทั่วไปค่อนข้างมากซึ่งหมายถึงว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำตาลในร่างกายจะเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ จึงช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานไม่ให้พุ่งสูงเร็วเกินไป อีกทั้งข้าวหอมมะลิแดงยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าผลไม้ตระกูลเบอร์รี่อีกด้วย

## Khao Hom Mali Daeng (Red Hom Mali Rice)

From the Hom Mali 105 paddy field, the farming teachers at Khao Kwan Foundation collected some red grains, apparently naturally mutated. And with further genetic selection, a new strain of Red Hom Mali Rice was achieved. Its red colour is unique, while having tender texture and the same fragrance as Thai Hom Mali rice. What's more, it is resistant to diseases as well.

With these advantages, Red Hom Mali Rice has been distributed widely and is grown in many areas. And then something marvellous happened. A diabetic noticed that, after eating this rice for only one week, his blood sugar level had dropped so much that it amazed. Lab results revealed Red Hom Mali rice has a much lower glycaemic index than ordinary rice, meaning that it helps keep blood sugar levels low. The rice strain, on the other hand, is richer in antioxidants than are fruit such as berries.

### ข้าวหอมมะลิแดง

ชนิด : ข้าวคุณลักษณะพิเศษ

แหล่งเพาะปลูก : สามารถปลูกได้ทั่วประเทศ

คุณสมบัติพิเศษ : นุ่ม หอม และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าข้าวทั่วไป 31 เท่า ดัชนีน้ำตาลต่ำเหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน

### Khao Hom Mali Daeng (Red Hom Mali Rice)

Type : Specialty Rice

Planting Area : Can be cultivated nationwide.

Special Feature : Tender, fragrance, 31 times richer in antioxidants than ordinary rice, low glycaemic index suitable for diabetics.



## ข้าวหอมนิล

[ สีเข้มทรงคุณค่า ]

ข้าวหอมนิลคือข้าวเจ้าสีม่วงดำ ที่มีจุดเด่นคือความนุ่ม ความหอม อร่อย และเหนียวหนึบมากกว่าข้าวเจ้าทั่วๆ ไป เนื่องจากมีบรรพบุรุษต้นกำเนิดสายพันธุ์เป็นข้าวเหนียวดำ ซึ่งชาวจีนโบราณเรียกว่า ข้าวจักรพรรดิ เพราะถือเป็นข้าวเสวยสำหรับจักรพรรดิเท่านั้น

ในมุมมองของคนปลูก ข้อดีของข้าวหอมนิลคือมีความต้านทานโรคดี อายุสั้นเพียง 90 วัน ทำให้เก็บเกี่ยวได้เร็ว สามารถปลูกนาปรังได้ แต่จากการคัดเลือกสายพันธุ์ ทำให้มีข้าวหอมนิลอีกสายพันธุ์หนึ่งซึ่งมีอายุยาวนาน 120 วัน สำหรับปลูกนาปี ซึ่งข้อดีของข้าวที่อายุมากกว่านี้ คือน้ำหนักเมล็ดดีกว่า และมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า เนื่องจากข้าวสามารถสะสมธาตุอาหารไว้ได้มากขึ้น สังเกตได้จากสีเข้มที่เข้มกว่าของข้าวหอมนิลอายุ 120 วัน

เนื่องจากสารต้านอนุมูลอิสระประเภทแอนโทไซยานินและโพลีฟีนอลมาจากสีเข้มบนเมล็ดข้าว ยิ่งข้าวสีเข้ม ก็แปลว่าแอนโทไซยานินและโพลีฟีนอลจะมากขึ้นด้วย

นอกจากนำมาหุงกินเป็นอาหารแล้ว ยังนิยมนำข้าวหอมนิลมาทำเป็นแชมพู ซึ่งว่ากันว่าช่วยให้ผมดกดำ ป้องกันผมร่วงก่อนวัย ป้องกันผมร่วง รวมถึงกระตุ้นให้เซลล์รากผมสร้างผมมากขึ้นด้วย

## Khao Hom Nil (Hom Nil Fragrant Rice)

Hom Nil Rice is purple-black. It is tender, delicious and stickier than ordinary white rice as it comes from China's black glutinous rice variety called “Emperor’s Rice” because it was reserved only for the emperor.

One advantage of Hom Nil Fragrant Rice is its good resistance to diseases; another is that it ripens in only 90 days, which allows for an extra early-season crop. Selection has created another strain of Hom Nil rice which matures in 120 days for seasonal crop and results in heavier grains with greater nutritional value related to its darker colour.

The antioxidants anthocyanin and polyphenol are the pigments of the grain, and the darker the grain the higher the content.

Besides cooking, Hom Nil Fragrant Rice is also used as an essential ingredients for shampoo, as it is said to help hair remain black, prevent premature grey hair and hair loss and even stimulate cells to create more hair follicles.

### ข้าวหอมนิล

ชนิด : ข้าวคุณลักษณะพิเศษ

แหล่งเพาะปลูก : สามารถปลูกได้ทั่วประเทศ

คุณสมบัติพิเศษ : นุ่ม หอม อร่อย อีกทั้งยังมีแอนโทไซยานินและโพลีฟีนอลในปริมาณสูง ช่วยทำให้เส้นผมดกดำ รากผมแข็งแรง ชะลอการเกิดผมร่วงก่อนวัย

### Khao Hom Nil (Hom Nil Fragrant Rice)

Type : Specialty Rice

Planting Area : Can be cultivated nationwide.

Special Feature : Tender, fragrant, good taste, rich in anthocyanin preventing premature grey hair and hair loss.





## ข้าวไรซ์เบอร์รี่

[ ข้าวลูกผสมมากคุณค่า ]

เป็นข้าวเจ้าที่ได้จากการผสมข้ามพันธุ์ระหว่างข้าวเจ้าหอมนิลกับข้าวขาวดอกมะลิ 105 โดยศูนย์วิทยาศาสตร์ข้าว จากความร่วมมือของคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมล็ดมีสีม่วงเข้ม เรียวยาว มีความนุ่มและหอม เป็นข้าวที่ต้องการความเอาใจใส่เป็นพิเศษ จะได้ผลผลิตดีเมื่อปลูกแบบเกษตรอินทรีย์ และต้องมีสภาพอากาศเย็นเพื่อสร้างสีเมล็ด นับเป็นข้าวอีกชนิดหนึ่งที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบต้าแคโรทีน แกมมาโอไรซานอล วิตามินอี แทนนิน รวมถึงธาตุสังกะสีและโฟเลต มีดัชนีน้ำตาลต่ำถึงปานกลาง ซึ่งหมายความว่า แป้งในข้าวจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลอย่างช้าๆ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่พุ่งสูงขึ้นเร็วจนเกินไป เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

## Riceberry Rice

This paddy is derived from the hybridisation of Hom Nil Fragrant Rice and Khao Dok Mali 105 by the Rice Science Center & Rice Gene Discovery Unit of Nakhon Pathom province, through the cooperation of the National Research Council and Kasetsart University. The grain's colour is dark purple, long and round-shaped. When cooked, it is tender and fragrant. Riceberry rice cultivation needs special attention; it has a good yield when organically grown, and its pigmentation requires cold weather. It is with high nutritional value, rich in antioxidants such as beta-carotene, gamma-oryzanol, vitamin E, tannin, as well as zinc and folic acid. Its low-to-moderate glycaemic index means that its starch turns to sugar slowly and thus is beneficial for people suffering from diabetes and obesity.

### ข้าวไรซ์เบอร์รี่

ชนิด : ข้าวคุณลักษณะพิเศษ

แหล่งเพาะปลูก : สามารถปลูกได้ทั่วประเทศ

คุณสมบัติพิเศษ : มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่มีดัชนีน้ำตาลต่ำถึงปานกลางเหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคอ้วน

### Riceberry Rice

Type : Specialty Rice

Planting Area : Can be cultivated nationwide.

Special Feature : High nutrients, helps control blood sugar level for diabetics and people with obesity.



## ข้าวสินเหล็ก

[ ข้าวธัญเหล็กสูง ]

เป็นข้าวเจ้าที่ได้จากการผสมข้ามพันธุ์ระหว่างข้าวเจ้าหอมนิลและข้าวขาวดอกมะลิ 105 โดยศูนย์วิทยาศาสตร์ข้าวมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

ความแตกต่างของข้าวสินเหล็กกับข้าวไรซ์เบอร์รี่คือ ข้าวสินเหล็กมีเมล็ดสีขาว และมีจุดเด่นคือปริมาณธาตุเหล็กสูง ซึ่งพบว่าการส่งเสริมให้เด็กที่มีภาวะพร่องธาตุเหล็กรับประทานข้าวสินเหล็ก จะช่วยให้ระดับฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ข้าวสินเหล็กยังมีดัชนีน้ำตาลต่ำถึงปานกลาง ซึ่งหมายความว่าแป้งในข้าวจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลอย่างช้า ๆ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่พุ่งสูงขึ้นเร็วจนเกินไป เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน อีกทั้งยังมีความหอมและความนุ่มรสชาติดี

## Khao Sin Lek (Sin Lek Rice)

This variety is derived from the crossing of Hom Nil Fragrant Rice with Khao Dok Mali 105 rice by Kasetsart University's Rice Science Centre at Kamphaeng Saen, the Ministry of Science and Technology and the National Research Council.

The difference between Sin Lek Rice and Riceberry is that the former has white grains which once cooked are fragrant and tender. Sin Lek Rice has a high iron content. It was found that encouraging children with persistent deficiencies in iron to eat Sin Lek Rice helped increase the haemoglobin level in their red blood cells. Furthermore, Sin Lek Rice has a low glycaemic index, which means that during digestion starch turns into sugar slowly, so it is recommended for people suffering from diabetes.



### ข้าวสินเหล็ก

ชนิด : ข้าวคุณลักษณะพิเศษ

แหล่งเพาะปลูก : สามารถปลูกได้ทั่วประเทศ

คุณสมบัติพิเศษ : หอม นุ่ม รสชาติดี มีธาตุเหล็กสูง ช่วยเพิ่มระดับฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง

### Sin Lek Rice

Type : Specialty Rice

Planting Area : Can be cultivated nationwide.

Special Feature : Tender texture, fragrance, good taste, high in iron, low glycaemic index suitable for diabetics.



## ข้าวเหลืองสร้อยทอง

[ ข้าวเจ้าอุดมโฟเลต ]

ข้าวแต่ละชนิด ล้วนมีคุณค่าทางโภชนาการและสารอาหารในระดับที่ต่างกัน การกินข้าวหลากหลายชนิด จึงนับว่าเป็นยาชั้นดี เพราะทำให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลายตามไปด้วย

ข้าวแต่ละชนิดมีจุดเด่นต่างๆ กันไป และสำหรับข้าวที่มีจุดเด่นในเรื่องสารโฟเลตคือ “ข้าวเหลืองสร้อยทอง” หรือ “ข้าวเจ้าเหลือง” ซึ่งมีโฟเลตอยู่ในระดับ 116.47 ไมโครกรัม (ต่อข้าว 100 กรัม) ในขณะที่ข้าวส่วนใหญ่มีไม่เกิน 50 ไมโครกรัม โดยโฟเลตนี้มีความสำคัญมากสำหรับหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากเป็นสารที่จำเป็นในการสังเคราะห์และซ่อมแซมดีเอ็นเอ ป้องกันโรคปากแหว่งเพดานโหว่ในเด็ก อีกทั้งยังป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

ข้าวเหลืองสร้อยทองเป็นข้าวที่ค่อนข้างแข็ง คนที่ไม่ชอบข้าวแข็งสามารถนำมาหุงเป็นข้าวต้มหรือทำน้ำข้าวกล้องดื่มก็ได้

ข้าวเหลืองสร้อยทองเป็นสายพันธุ์ที่ไม่ทราบแหล่งที่มาชัดเจน เพราะปะปนอยู่กับแปลงข้าวหอมมะลิแดง ต่อมาได้รับการพัฒนาสายพันธุ์โดยกลุ่มอนุรักษ์พันธุ์ข้าวพื้นเมือง จังหวัดยโสธร

## Khao Leuang Soi Thong (Leuang Soi Thong Rice)

Thailand is blessed with numerous indigenous varieties of rice offering a wide choice of strains with different nutrients and nutritional value that differ. Eating different types of rice makes good prophylactic sense as it provides us with a variety of nutrients.

Each rice strain has its strong point, and the presence of folic acid is the strong point of Leuang Soi Thong Rice with 116.47 microgrammes of folic acid per 100 grammes of grain, whereas most rice varieties have no more than 50 microgrammes. This is important for expectant mothers, as folic acid is essential for the synthesis and repair of DNA and for the prevention of cleft lip and cleft palate in children. It also helps prevent dementia in the elderly.

A drawback of this strain is that its grain is rather hard, but this can be solved by boiling it to soft boiled rice or by turning it into brown rice juice for drinking.

The origin of this strain is unknown but it was found in the plots of Hom Mali Daeng Rice before being developed by a group of indigenous rice varieties conservationists in Yasothon province.

### ข้าวเหลืองสร้อยทอง

ชนิด : ข้าวคุณลักษณะพิเศษ

แหล่งเพาะปลูก : สามารถปลูกได้ทั่วประเทศ

คุณสมบัติพิเศษ : เป็นข้าวที่มีโฟเลตสูงลิ่ว ช่วยในการสังเคราะห์และซ่อมแซมดีเอ็นเอ ช่วยป้องกันโรคปากแหว่งเพดานโหว่ในเด็ก และยังป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

### Khao Leuang Soi Thong (Leuang Soi Thong Rice)

Type : Specialty Rice

Planting Area : Can be cultivated nationwide.

Special Feature : High in folic acid, good for pregnant women and prevents dementia in the elderly.





## ข้าวทับทิมชุมแพ

[ ข้าวลูกครึ่ง ใต้-อีสาน ]

จากข้าวสังข์หยดแห่งปักษ์ใต้ มาผสมข้ามพันธุ์กับข้าวหอมมะลิแห่งแดนอีสาน ได้มาเป็นข้าวสายพันธุ์ใหม่ที่มีสีส้มและผิวสีเข้มตามแบบฉบับคนใต้ และได้ความแข็งแรง อัด อดทน ต้นเตี้ย ไม่ล้มเพราะแรงลม ตามแบบฉบับคนอีสาน ปลูกได้ทุกภาค และตลอดทั้งปีอีกด้วย

ข้าวทับทิมชุมแพขึ้นชื่อเรื่องรสชาติอร่อยที่ไม่แพ้ใคร ด้วยปริมาณอะไมโลสที่ต่ำ ข้าวกล้องสุกจึงเหนียวนุ่ม นำมาทำข้าวปั้นหรือซูชิได้อร่อยไม่แพ้ข้าวญี่ปุ่น ทำน้ำข้าวกล้องก็ได้รับชาติดี ทำข้าวตังก็ได้ ทำไอศกรีมก็นำทาน อีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งสารต้านอนุมูลอิสระ โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส ในปริมาณที่สูง

ข้าวทับทิมชุมแพมีเยื่อหุ้มเมล็ดสีแดงคล้ายข้าวสังข์หยด เมื่อสีเป็นข้าวกล้องและนำมาหุงสุกจะมีสีแดงใสคล้ายทับทิม ได้มาจากการปรับปรุงพันธุ์ของศูนย์วิจัยข้าวชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ซึ่งตั้งใจปรับปรุงพันธุ์ข้าวอินทรีย์ที่เติบโตโดยไม่ต้องอาศัยปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง

และที่สำคัญ ข้าวชนิดนี้เป็นข้าวที่ได้รับการคัดเลือกให้จัดขึ้นโต๊ะเสวยของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อครั้งเสด็จพระราชดำเนินไปเป็นประธานในพิธีเปิดงานวันข้าวและชาวนาแห่งชาติในปี 2558

## Khao Tubtim Chumphae (Tubtim Chumphae Rice)

Sangyod Rice from the South crossed with fragrant Hom Mali Rice from the Northeast and the result was a new, colourful strain with a dark skin and a short stalk. It is sturdy, resilient, withstands wind well and can be planted in all regions throughout the year.

Khao Tubtim Chumphae is renowned for its taste. Once cooked, it is chewy and good for sushi. The rice juice also tastes good as much as rice cracker and ice cream. It has a low amylose content but high in nutritional value, antioxidants, and protein.

Like Sangyod Rice, the grain is covered in reddish film and once cooked, the rice turns a transparent red like ruby (Tubtim). This specialty rice was developed by the Chumphae Research Centre in Khon Kaen province, which was in quest of rice strain that needs no chemical fertilisers nor pesticides.

This rice was selected to be served on the table of HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn on the 2015 National Day of Rice and Farmers.

### ข้าวทับทิมชุมแพ

ชนิด : ข้าวคุณลักษณะพิเศษ

แหล่งเพาะปลูก : สามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย

คุณสมบัติพิเศษ : มีโปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส ในปริมาณที่สูง

และอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

### Tubtim Chumphae Rice

Type : Specialty Rice

Planting Area : Can be cultivated nationwide.

Special Feature : High in protein, iron, phosphorus, and antioxidants.



## ข้าวหวิดหนี้

[ ข้าวเหนียวอายุสั้น ]

ข้าวหวิดหนี้ ข้าวพันธุ์พื้นเมืองของภาคอีสาน ซึ่งมีตำนานเล่าว่า ผู้เฒ่าคนหนึ่งได้นำพันธุ์ข้าวเหนียวอายุสั้นมาปลูกและเก็บเกี่ยวได้เร็วทันข้าวรุ่นเก่าที่หมดพอดี จึงนำข้าวที่เก็บเกี่ยวทั้งหมดไปขายใช้หนี้ได้ทันกำหนด จึงเรียกข้าวพันธุ์นี้ว่า “ข้าวหวิดหนี้”

ข้าวหวิดหนี้เป็นข้าวเหนียว ลักษณะข้าวสารมีสีขาวขุ่น เมื่อนำไปหุง ข้าวมีลักษณะอ่อนนุ่ม และมีกลิ่นหอมชื่นจมูก รับประทานร้อน ๆ อร่อยนัก



## Khao Wid Nee (Wid Nee Rice)

This is one of the many local rice strains of Isan or the northeastern Thailand. Legend has it that a debt-ridden old farmer took to plant this short duration variety of rice at mid-season but managed to harvest it at the same time as others who started planting at the first rain. And with the sales of that crop, he managed to pay off all his debts, hence its name “Wid Nee” (Almost in Debt).

Khao Wid Nee is a strain of glutinous rice. When uncooked, it is chalky white, and once cooked it is tender and fragrant. It is best eaten when steaming hot.

### ข้าวหวิดหนี้

ชนิด : ข้าวเหนียวคุณลักษณะพิเศษ

แหล่งเพาะปลูก : พื้นที่ดอนโคก นิยมปลูกในภาคอีสาน

คุณสมบัติพิเศษ : เมื่อนำข้าวไปหุงสุก จะมีลักษณะอ่อนนุ่มและมีกลิ่นหอม

### Khao Wid Nee (Wid Nee Rice)

Type : Specialty Rice

Planting Area : Highland areas in the northeastern region.

Special Feature : Tender and fragrant.













Section

VI

คุณประโยชน์ข้าวไทย  
**Great Health Benefits  
of Glorious Thai Rice**

---



## คุณค่าสารอาหารในข้าวไทย

# Nutritional Value of Thai Rice

ข้าวไทย คือ สุดยอดธัญญาหารที่เปี่ยมด้วยคุณประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ อุดมด้วยสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน ตลอดจนสรรพคุณทางโภชนาบำบัด อันเป็นที่ทราบกันดีในหมู่ชาวไทยและชาวตะวันออกผู้บริโภคข้าวเป็นอาหารหลักมาช้านาน และปัจจุบันได้เริ่มแพร่หลายสู่การรับรู้ของโลก พร้อมไปกับวิถีการบริโภคสมัยใหม่ที่ใส่ใจในสุขภาพ

Thai rice, the world's finest grain, is packed with varieties of nutrients, such as carbohydrate, protein, and vitamins, and its famous properties of therapeutic nutrition. These benefits are widely recognised by most Thais and Asians, who consume rice as their staple food. Now, the trend of rice consumption is spreading to the whole world, together with the trend of healthy diet.

ตารางแสดงสารอาหารต่างๆ ที่มีในข้าวไทย  
Table showing various nutrients in Thai rice

คุณค่าสารอาหาร Nutrition	คาร์โบไฮเดรต Carbohydrate	ไฟเบอร์ Fibre	ธาตุเหล็ก Iron	สารต้านอนุมูลอิสระ Antioxidant	ทองแดง Copper	สังกะสี Zinc	เบต้าแคโรทีน Beta Carotene	ลูทีน Lutein	วิตามิน Vitamin
ข้าวหอมมะลิแดง Red Brown Hom Mali Rice	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ข้าวกล้องหอมมะลิ Brown Hom Mali Rice	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ข้าวสังข์หยด Sangyod Rice	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ข้าวไรซ์เบอร์รี่ Riceberry	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ข้าวหอมนิล Hom Nil Rice	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ข้าวสินเหล็ก Sin Lek Rice	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ข้าวลิ้มผิว Luem Pua Rice	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ข้าวกำลัสนา Kum Lanna Rice	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ข้าวเหนียวสันป่าตอง San Pa Tong Glutinous Rice	●	●	●	●	●	●	●	●	●



## คุณประโยชน์จากสารอาหารในเมล็ดข้าว

### Health Benefits from the Nutrients in the Grain

#### คาร์โบไฮเดรต — Carbohydrate

ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย / Provides energy and warmth to the body.

#### โปรตีน — Protein

ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ / Promotes body growth and tissue repair.

#### ไฟเบอร์ — Fibre

ช่วยในระบบขับถ่าย, ป้องกันท้องผูก / Helps with digestion, prevents constipation.

#### วิตามิน บี1 บี2 บี6 — Vitamin B1, B2, B6

ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา, โรคปากนกกระจอก, ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง / Helps prevent beriberi and canker sores, regenerates red blood cells.

#### วิตามิน E — Vitamin E

ช่วยบำรุงผิวพรรณ / Enriches the skin.

#### ไนอะซิน — Niacin

ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและผิวหนัง / Helps regulate the nervous system and nourishes the skin.

#### ธาตุเหล็ก — Iron

ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง, ร่างกายเสื่อมโทรม / Helps prevent anemia and body deterioration.

#### แคลเซียม — Calcium

ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้มวลกระดูก ป้องกันโรคกระดูกพรุน / Helps strengthen bone mass, prevents osteoporosis.

#### ฟอสฟอรัส — Phosphorus

ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน, โรคกระดูกอ่อน / Helps prevent osteoporosis and rickets.

#### แมกนีเซียม — Magnesium

ช่วยในการสังเคราะห์โปรตีน และทำให้การผลิตฮอร์โมนต่างๆ เป็นปกติ / Helps with protein synthesis and regulates hormone regeneration.

#### โพแทสเซียม — Potassium

ช่วยควบคุมสมดุลของน้ำในร่างกาย และทำให้หัวใจเต้นเป็นปกติ / Helps control balance of liquids in the body and regulates heartbeats.

#### เบต้าแคโรทีน — Beta Carotene

ช่วยบำรุงผิวพรรณและสายตา / Nourishes skin and eyes.

#### ลูทีน — Lutein

ช่วยในการมองเห็นและป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ / Helps with eyesights and visibility, prevents colon cancer.

#### สังกะสี — Zinc

ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย / Promotes the body growth.

#### ทองแดง — Copper

ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง, ป้องกันโรคหัวใจ / Helps with red blood cell formation.

#### โฟเลต — Folate

ช่วยในการทำงานของระบบประสาท, บำรุงผิวหนัง ตา ปาก และตับ / Helps regulate the nervous system, nourishes skin, eyes, mouth, and liver.

#### โพลีฟีนอล — Polyphenols

กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง / Stimulates the immune system, reduces risks of diabetes and high blood pressure.

#### แกมมาโอไรซานอล — Gamma Oryzanol

ลดการตีบตันของหลอดเลือด ลดความเครียด รักษาอาการผิดปกติของสตรีวัยทอง / Reduces clogging of blood vessels, and stress level, helps treat menopausal symptoms.

#### สารต้านอนุมูลอิสระ — Antioxidants

ช่วยชะลอความชรา, ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็ง / Helps slow down ageing, reduces risks of heart disease and cancer.

คาร์โบไฮเดรต Carbohydrate    วิตามิน E Vitamin E    โปรตีน Protein    แคลเซียม Calcium    ฟอสฟอรัส Phosphorus    แมกนีเซียม Magnesium    โพแทสเซียม Potassium    โพลีฟีนอล Polyphenols    ไนอะซิน Niacin    โฟเลต Folate    แกมมาโอไรซานอล Gamma Oryzanol





ข้าวไทย...ไร้กลูเตน

## Thai Rice: Full Benefit... Gluten Free

กลูเตน เป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรย์ และข้าวโอ๊ต ซึ่งพบมากในผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งข้าวสาลี เช่น เบเกอรี่ พาย เค้ก และเนื่องจากประชากรในประเทศตะวันตกเป็นจำนวนมากประสบปัญหาเป็นโรคแพ้กลูเตน โดยแม้รับประทานเพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้เกิดอาการลำไส้อักเสบ ท้องอืด ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน มีอาการชาตามแขนและขา ทั้งนี้ ข้าวไทยเป็นธัญพืชที่ปราศจากสารกลูเตน (Gluten-free) จึงเป็นเมนูทางเลือกสำหรับผู้บริโภคที่แพ้สารดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

Gluten is a kind of protein found in wheat, barley, rye, and oats. It is mostly found in products made from wheat flour, such as bakery, pies and cakes. An increasing number of people, mostly in the Western world, have developed gluten allergy. Ingesting even a speck of gluten by people with the allergy can cause serious intestinal inflammation, flatulence, diarrhoea, nausea, vomiting, or numbness in limbs.

As Thai rice is gluten-free, it is considered a very good alternative for people having such an allergy.

**100%**  
**GLUTEN FREE**





# ข้าวกล้อง...สารอาหารเต็มเมล็ด

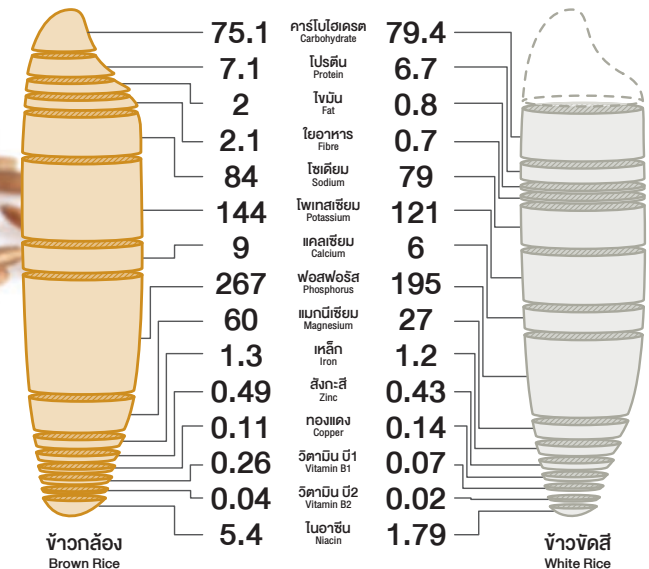
## Brown Rice: Whole Grain Nutrition

ข้าวกล้อง (Brown Rice) คือ ข้าวที่กะเทาะเอาเปลือกนอกออกเพียงชั้นเดียว จึงมีสีเหลืองอมน้ำตาลอ่อนๆ และมีเมล็ดเต็มสมบูรณ์ ที่สำคัญคือยังคงไว้ซึ่งคุณค่าทางอาหารที่สูงกว่าข้าวที่ผ่านการขัดสี เพราะคุณค่าและสารอาหารจากข้าวส่วนใหญ่นั้นอัดแน่นอยู่ภายในส่วนเล็กๆ ของเมล็ดข้าวที่เรียกว่า “จมูกข้าว” รวมถึง “เยื่อหุ้มเมล็ดข้าว” ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่าข้าวกล้องมีสารอาหารสำคัญมากกว่า 15 ชนิด แต่เมื่อข้าวถูกขัดสีออกไปจนกลายเป็นข้าวสารสีขาว มีบางส่วนกะเทาะและหลุดออกไป ทำให้ธาตุอาหารสำคัญเหล่านั้นลดน้อยลงไปด้วย การรับประทานข้าวกล้องจึงได้คุณค่าเต็มเมล็ด เหมาะสำหรับผู้รักสุขภาพ

Brown rice is rice that has only its top stiff cover removed, thus having yellowish brown colour and still maintaining a whole grain. Most importantly, brown rice retains more nutrients than polished rice because most nutrients of rice is packed inside a small part of rice grain called rice germ and rice bran. A research has found that brown rice contains more than 15 important nutrients, but after the grain is polished, some of the important nutrients are removed. Consumption of brown rice, therefore, is good for health.



ตารางเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารต่อข้าว 100 กรัม  
ระหว่างข้าวกล้องและข้าวขัดสี  
A table showing various nutrients in Thai rice



\* ข้อมูลจาก: สถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล  
Source: Institute of Nutrition, Mahidol University.





## ข้าวหลากสี...คุณประโยชน์หลากหลาย Multi-coloured Rice... Multiple Benefits

ข้าวไทยมีมากมายหลากสายพันธุ์และยังมีสีสรรที่หลาก  
หลาย ทั้งสีขาว สีดำ สีม่วงเข้ม สีแดง สีทับทิม สีเหลืองทอง  
สีน้ำตาล ฯลฯ ภายใต้อสีหลากหลายนั่นอุดมไปด้วยคุณค่าจาก  
สารอาหาร เช่น โพลีฟีนอล แอนโทไซยานิน วิตามินอี ลูทีน  
เบต้าแคโรทีน แกมมาโอไรซานอล ซึ่งมีคุณสมบัติโดยตรงใน  
การต้านทานโรคร้ายต่างๆ เช่น มะเร็ง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน  
ต่อกระดูก ข้ออักเสบ เป็นต้น การรับประทานข้าวให้หลากสี  
หลากสายพันธุ์เป็นประจำมีส่วนช่วยป้องกันโรค โดยเฉพาะ  
ข้าวพื้นเมืองของไทยที่มีสีเข้มซึ่งมีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ  
สูง ได้แก่ ข้าวหอมมะลิแดง ข้าวก่ำ ข้าวหอมมะลิดำ ฯลฯ

Thai rice has a great variety of colours, ranging from black or dark purple to ruby red, yellow, gold, brown and white. Within the various pigments there is a richness of nutrients such as polyphenols, anthocyanin, vitamin E, lutein, beta-carotene, gamma-oryzanol, which are all antioxidants useful in preventing diseases such as cancer, coronary thrombosis, cataract, and arthritis. Regular consumption of different types of rice, especially rice with darker colours which contains higher level of antioxidants; such as Red Hom Mali, Khao Kum, and Black Hom Mali; can help prevent diseases.



## ข้าว...กับสรรพคุณทางโภชนบำบัด Rice and Dietotherapy

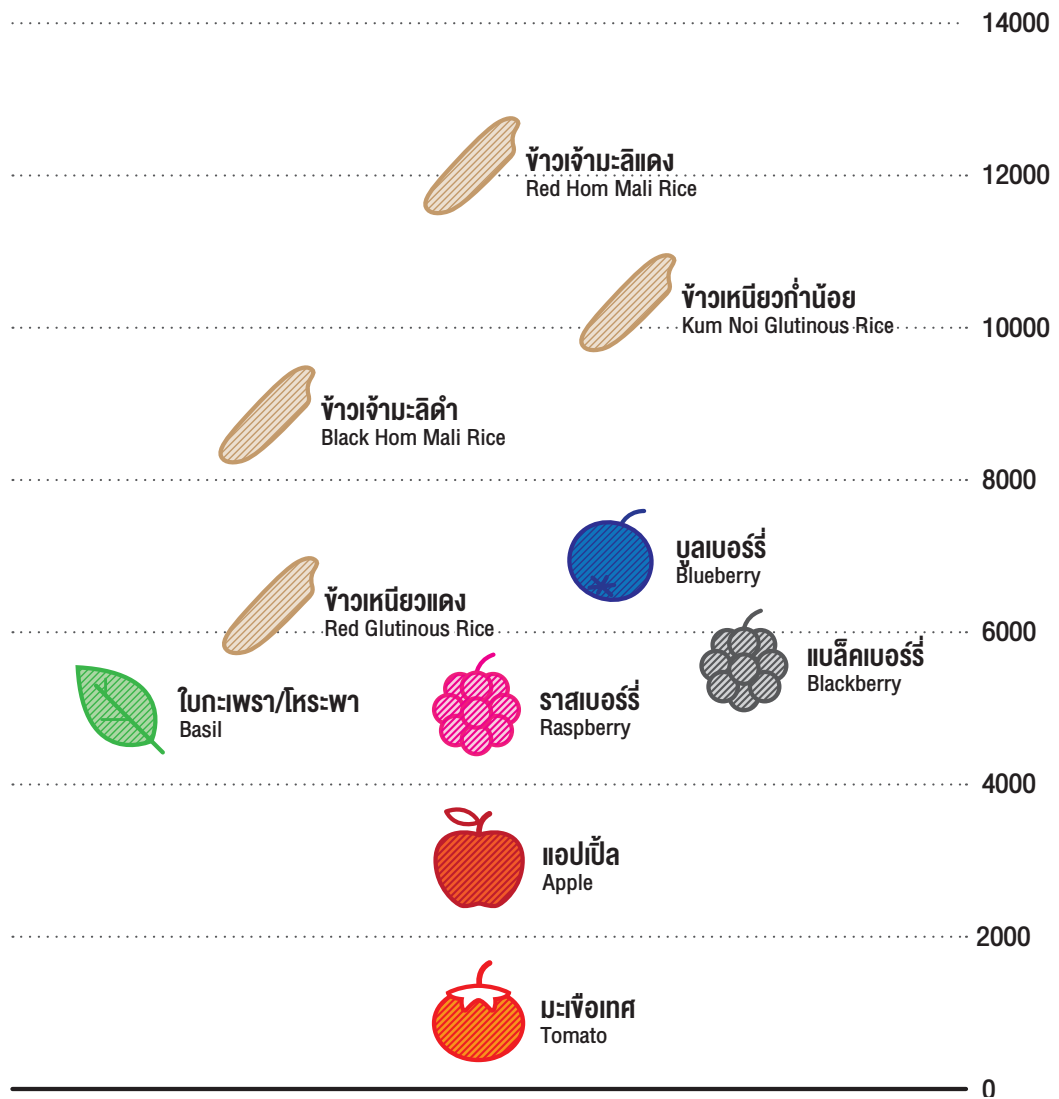
นอกจากประโยชน์และคุณค่าทางด้านอาหารแล้ว ข้าว  
ยังมีสรรพคุณด้านการป้องกันโรค และโภชนบำบัด บางชนิด  
โดดเด่นด้วยประสิทธิภาพด้านการต้านอนุมูลอิสระ  
(Antioxidant) อันเป็นสาเหตุของการก่อมะเร็ง บางชนิด  
มีสรรพคุณบำรุงกำลัง มีเส้นใยอาหารสูงช่วยในการระบาย  
บางชนิดมีกลูโคสสูงให้พลังงานอย่างรวดเร็ว บางชนิดมีดัชนี  
น้ำตาลต่ำ แป้งในข้าวเปลี่ยนเป็นน้ำตาลช้า ทำให้ระดับน้ำตาล  
ในเลือดไม่พุ่งสูง เหมาะกับคนเป็นเบาหวาน เป็นต้น

In addition to the well-known nutritional values and benefits, rice is also known to have therapeutical benefits. Some strains of rice are rich in antioxidants, helping the body to prevent and fight against cancer. Some strains of rice keep the body healthy, some help with digestion and excretion; some have high level of glucose, some have low glycaemic index, suitable for people with diabetes.



ข้าวไทยกับประสิทธิภาพต้านอนุมูลอิสระ

# Thai Rice with Antioxidant Power



กราฟเปรียบเทียบประสิทธิภาพการต้านอนุมูลอิสระ

A diagram showing antioxidant power of Thai rice

วัดด้วยวิธี ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) แสดงค่าเป็น Micromole of Trolox (TE) equivalents per 100g (mol TE/100)  
Measured by ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), and displayed in Micromole of Trolox (TE) equivalents per 100g (mol TE/100).



## ข้าวสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

# Rice for Diabetic Patients

สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน การรู้จักข้าวมากขึ้นและได้เลือกรับประทานข้าวให้หลากหลายก็เป็นทางเลือกที่ดีในการลดระดับน้ำตาลในเลือด เพราะข้าวแต่ละชนิดจะมีค่า “ดัชนีน้ำตาล” (Glycaemic Index: GI) ไม่เท่ากัน โดยข้าวที่มีค่าดัชนีน้ำตาลมาก แสดงว่าข้าวนั้นเปลี่ยนจากแป้งเป็นน้ำตาลได้ไว ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ข้าวที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ แป้งจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นน้ำตาลอย่างช้า ๆ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ผู้ป่วยเบาหวานจึงสามารถรับมือกับระดับน้ำตาลนี้ได้ ข้าวที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ ได้แก่ ข้าวหอมมะลิแดง ข้าวเจ้าเหลือง ข้าวสินเหล็ก เป็นต้น การรับประทานข้าวประเภทข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือก็ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้อีกทางหนึ่ง เพราะข้าวกล้องมีใยอาหารสูง เปลี่ยนจากแป้งเป็นน้ำตาลได้ช้า

Knowing rice better and eating a variety of strains can help reduce blood sugar levels in diabetic patients, because each rice strain has different Glycaemic Indices (GI).

Rice with high GI indicates that its starch promptly turns to sugar during digestion, causing the sugar level in the blood to rise accordingly. On the contrary, rice with low GI indicates a slow conversion of starch to sugar and a gradual rise in blood sugar level. Rice varieties with low GI are Red Hom Mali Rice, Yellow Rice and Sin Lek Rice. Eating brown rice or half-polished rice also helps lower blood sugar level because brown rice is rich in fibres, delaying the starch-to-sugar conversion process. This makes you feel full for longer and eases your digestion as well.



ข้าวหอมมะลิแดง หนึ่งในข้าวที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน  
Red Hom Mali Rice, a rice grain with low Glycaemic Index, is suitable for people with diabetes.





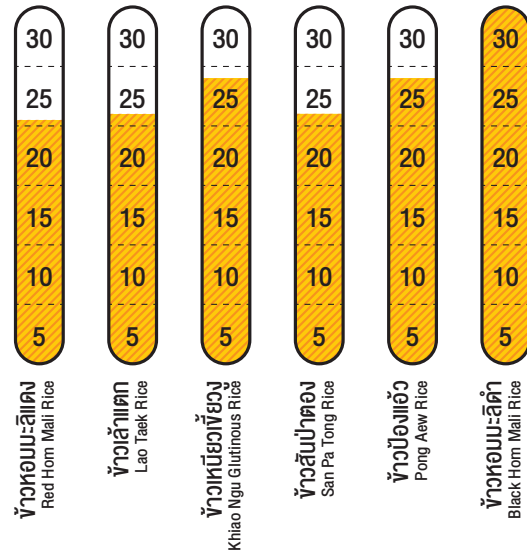
# ข้าวให้พลังงาน Paddy Power



ข้าวหอมมะลิดำ ข้าวที่มีดัชนีน้ำตาลสูงให้พลังงานอย่างรวดเร็ว  
Black Hom Mali Rice has high Glycaemic Index, giving ready-to-use energy.

Low GI rice varieties are good for diabetic patients, but high GI rice varieties are also beneficial. As swift conversion of starch to sugar brings instant energy to the body, which is suitable for those who use much energy. Such rice can be made into supplementary food or drinks for athletes, patients, and those in need of extra energy. High GI rice varieties, such as Black Hom Mali, Kam Noi, Pong Aew rice, and sticky rice, have higher Glycaemic Index than white rice.

อย่างที่ทราบแล้วว่า ข้าวดัชนีน้ำตาลต่ำเหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน แต่สำหรับข้าวที่มีดัชนีน้ำตาลสูงก็มีประโยชน์และคุณค่าไม่แพ้กัน เนื่องจากดัชนีน้ำตาลสูงหมายถึงการเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำตาลได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานทันที เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการใช้พลังงาน โดยเป็นเมนูทางเลือกและอาจส่งเสริมให้ทำเป็นผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา ผู้ป่วย หรือผู้ที่ต้องใช้แรงงาน ให้ได้ข้าวที่มีดัชนีน้ำตาลสูง ได้แก่ ข้าวหอมมะลิดำ ข้าวก้าน้อย ข้าวปองแก้ว รวมถึงข้าวเหนียวส่วนใหญ่ที่มีกัมมีดัชนีน้ำตาลสูงกว่าข้าวเจ้า



ดัชนีน้ำตาลในข้าวสายพันธุ์ต่างๆ โดยวัดจากค่า RAG (Rapidly Available Glucose) ซึ่งหมายถึงปริมาณน้ำตาลกลูโคสที่ได้จากการย่อยคาร์โบไฮเดรตด้วยเอนไซม์อย่างรวดเร็วภายในเวลา 20 นาที (g/100g)  
Glycaemic index of rice varieties as measured by the RAG (Rapidly Available Glucose), indicating the amount of glucose from the swift enzymatic digestion of carbohydrates within 20 minutes (g/100g)



ข้าวเจ้าเหลืองสร้อยทอง ข้าวโพลัดสูงเหมาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์  
Leuang Soi Thong Rice is high in folate, suitable for expectant mother.



## ข้าวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ Rice for Expectant Mothers

ข้าวที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ ข้าวเหลืองสร้อยทอง หรือข้าวเจ้าเหลือง ข้าวหอมมะลิดำ ข้าวป๊องแฉั่ว เป็นต้น เนื่องจากอุดมไปด้วยสารโพลีฟีนอลที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารก การขาดโพลีฟีนอลอาจส่งผลให้ทารกมีอาการปากแหว่งเพดานโหว่ สำหรับคนทั่วไป การรับประทานข้าวที่มีโพลีฟีนอลสูงจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง และยังช่วยป้องกันอาการหลงลืมที่มักเกิดกับผู้สูงอายุได้อีกด้วย

The most suitable rice varieties for expectant mothers include Leuang Soi Thong or Yellow Rice, Black Hom Mali Rice and Pong Aew Rice, because they have high folic acid, a nutrient that affects the development of the foetus. Folic acid deficiency may result in the infant having a cleft lip or a cleft palate.

More generally, rice with high folic acid can reduce the risk of cancer and help preventing memory loss that usually occurs with ageing.



# ข้าวกล้องงอกช่วยลดความเครียด

## Germinated Brown Rice Helps Reduce Stress

ข้าวกล้องงอก คือข้าวกล้องที่ผ่านกระบวนการ “ทำให้งอก” โดยการแช่น้ำและบ่ม จนกระทั่งมีรากเล็กๆ งอกออกมาจากจมูกข้าว ระหว่างกระบวนการงอกนี้เอง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีภายในเมล็ดข้าว ทำให้เกิดการสะสมชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “สารกาบา” ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่สำคัญในระบบประสาทส่วนกลาง ทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมอง ช่วยทำให้สมองผ่อนคลายและนอนหลับสบาย ฉะนั้นไม่ว่าจะนอนไม่หลับ เครียด หรือวิตกกังวล แคร็บประทานข้าวกล้องงอกก็บรรเทาอาการให้เบาบางลงได้ง่ายๆ

จากงานวิจัยพบว่า ข้าวกล้องงอกมีสารกาบามากกว่าข้าวกล้องปกติถึง 15 เท่า และการบริโภคข้าวกล้องงอกเป็นประจำ จะสามารถป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ชะลอการเสื่อมของเซลล์สมองและดวงตาได้ ในวงการแพทย์ต่างประเทศก็มีการใช้สารกาบาในการรักษาโรคทางระบบประสาทเช่นกัน



ข้าวกล้องงอกหอมมะลิ...การบริโภคข้าวกล้องงอกเป็นประจำสามารถป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้  
Regular consumption of germinated Hom Mali Rice can help reduce the risk of having Alzheimer's disease.

Germinated brown rice is obtained through a process of soaking and curing until small roots grow out of the rice germ. During this germination process, a biochemical change takes place inside the grain, causing the appearance of an amino acid called Gamma Amino Butyric Acid (GABA), which is an important neurotransmitter in the central nervous system. It plays a balancing act in the brain, helping you to relax and sleep well. Thus eating germinated brown rice will help reduce stress, anxiety and insomnia.

A research by Kasetsart University in collaboration with a Japanese institution has found that germinated brown rice contains 15 times more GABA than ordinary brown rice and regular consumption help prevent Alzheimer's disease and slow down the deterioration of eye and brain cells. Medical communities abroad are also using GABA to treat neurological disorders.

ชนิดข้าว Type	สารกาบา GABA
ข้าวเหนียว กข10 / Glutinous Rice Kor Khor 10	65.0
ข้าวเหนียวสกลนคร / Sakon Nakhon Glutinous Rice	34.6
ข้าวขาวโป่งไคร้ / Pong Khrai White Rice	58.4
ข้าวขาวดอกมะลิ 105 / Dok Mali White Rice 105	37.3
ข้าวขาวปทุมธานี 1 / Pathum Thani White Rice 1	31.0
ข้าวชัยนาท / Chainat Rice	28.8
ข้าวสุพรรณบุรี / Suphanburi Rice	21.4
ข้าวเหลืองปะทิว 123 / Leuang Patew Rice 123	22.6
ข้าวพลายงาม / Phlai-ngam Rice	23.4

(mg./100g.)





## กินข้าวไทย...ห่างไกลโรคอ้วน Eat Thai Rice... Fight Obesity

แน่นอนว่าการรับประทานที่มากเกินไปย่อมมีผลต่อน้ำหนักตัว รวมถึงข้าวซึ่งมีส่วนประกอบของแป้งที่แปรเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคส หากร่างกายไม่สามารถเผาผลาญจนหมดไปก็อาจสะสมเอาไว้ในรูปของไขมันส่วนเกิน แต่หากเราเลือกรับประทานข้าวกล้องซึ่งให้คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (Complex Carbohydrate) ที่ย่อยง่าย อีกทั้งวิตามินบีในข้าวยังช่วยให้เกิดการเผาผลาญอย่างมีประสิทธิภาพ และมีไฟเบอร์หรือเส้นใยอาหารสูง ช่วยในการขับถ่ายและอึดอยู่ท้องได้นาน ทำให้ไม่กินจุบกินจิบ ข้าวกล้องจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับเป็นอาหารควบคุมน้ำหนัก

นอกจากนี้ การรับประทานข้าวกล้องงอก ที่เปี่ยมด้วยสารกาบา จะมีส่วนช่วยให้การสะสมไขมันในร่างกายลดลงด้วยกระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโต (Growth Hormone) ที่มีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญไขมันและสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้ไม่อ้วนง่าย

Excessive consumption will affect your body weight; rice is no exception. Rice mostly consists of carbohydrate, which is later transformed into glucose. If human body is not able to make use of all the energy intake, it will store the excess in the form of fat. However, if we choose to eat brown rice which contains easy-to-digest complex carbohydrate, vitamin B, and high fibre, the metabolism and digestive system will work more smoothly, making you feel full for longer and not eating little by little. Brown rice, therefore, is the final answer to those on serious diet regime.

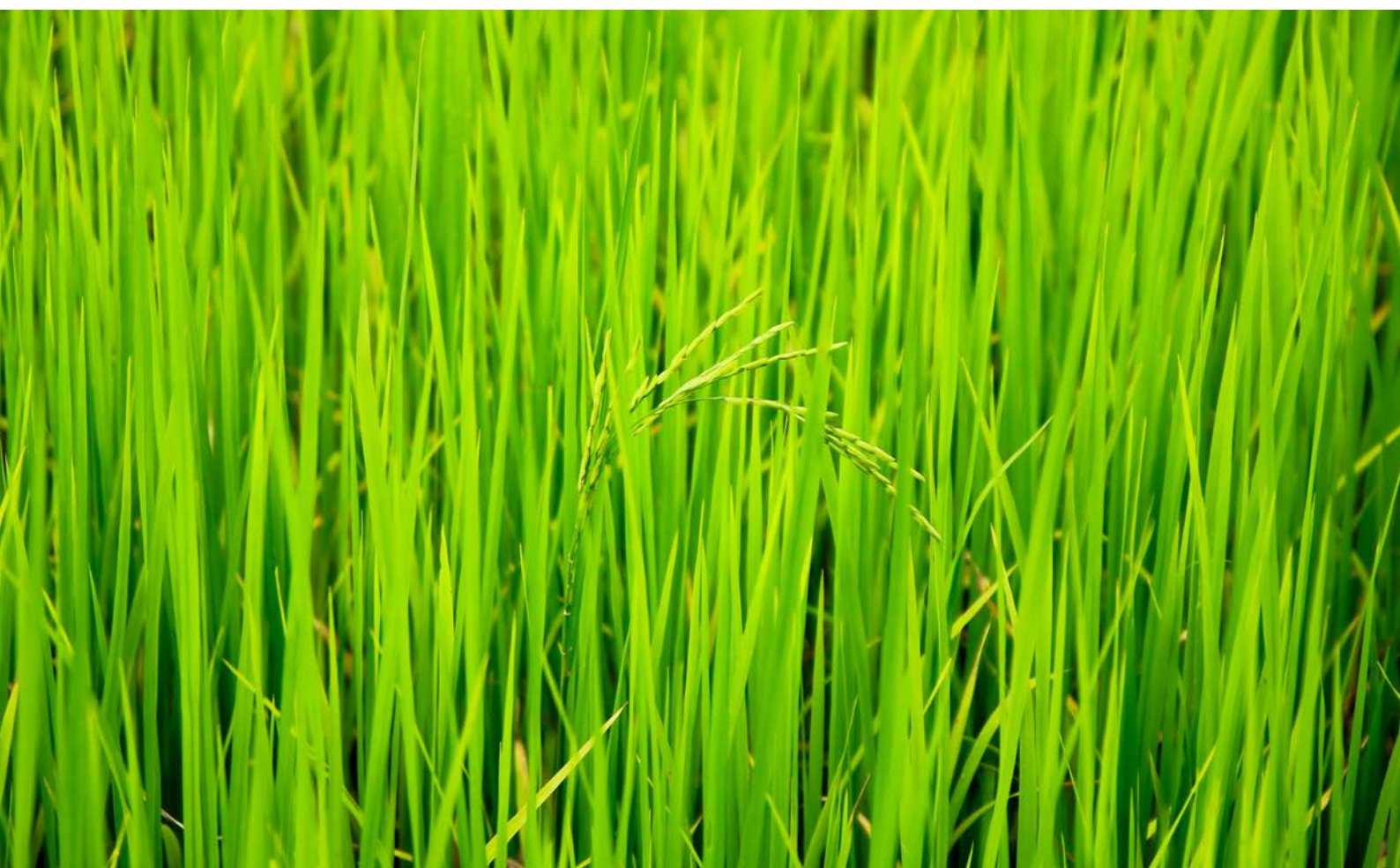
In addition, the consumption of germinated brown rice with high level of GABA will also help reduce the amount of fat stored in our body as the rice will stimulate the regeneration of growth hormones, which help burning fat and generating muscles.



ข้าวกล้องหุงสุก เหมาะสำหรับเป็นอาหารควบคุมน้ำหนัก  
Cooked brown rice is highly recommended for people on a diet regime.











Section

VII

ข้าวไทยกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน  
**Thai Rice and  
Sustainable Development**

---



# พัฒนาเพื่อความมั่นคงทางอาหาร

## A Development Towards Global Food Security

ข้าวเป็นธัญพืชและทรัพยากรอาหารที่สำคัญของโลก ประชากรโดยเฉพาะในกลุ่มประเทศแถบภูมิภาคเอเชียและ ตะวันออกกลาง รวมไปถึงในทวีปแอฟริกาอีกหลายประเทศ นิยมรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก แหล่งผลิตและเพาะปลูก ข้าวส่วนใหญ่อยู่ในทวีปเอเชีย ซึ่งผลผลิตที่ได้มักจะใช้เพื่อการบริโภคภายในประเทศเป็นหลัก ทำให้มีข้าวส่งออกสู่ตลาด การค้าข้าวระหว่างประเทศเพียงประมาณร้อยละ 6 ของปริมาณ การผลิตทั้งหมด ประเทศที่มีบทบาทในฐานะผู้ส่งออกข้าว รายใหญ่ของโลก ได้แก่ ไทย อินเดีย เวียดนาม จีน และ สหรัฐอเมริกา โดยประเทศไทยครองส่วนแบ่งการส่งออกข้าว ในตลาดข้าวโลกในสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 30 ในแต่ละปี

ข้าว จึงเป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญที่ส่งผลกระทบต่ออย่าง กว้างขวางต่อประชากรโลกทั้งประเทศผู้ผลิตและผู้บริโภค โดยมีการคาดการณ์ว่าในระยะยาวแล้วราคาข้าวจะมีแนวโน้ม ที่เพิ่มสูงขึ้น แต่สถานการณ์ของผลผลิตและราคาข้าวยังต้อง ประสบกับความไม่แน่นอน อันเนื่องมาจากปัจจัยด้านอุปทาน ข้าวในตลาดโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะภัยแล้งและความ แปรปรวนของสภาพภูมิอากาศ และตลาดการค้าข้าวมีการ แข่งขันที่รุนแรง อีกทั้งความต้องการของตลาดมีความซับซ้อน มากขึ้นจากการเติบโตของสังคมเมืองและชนชั้นกลางทำให้ ความต้องการข้าวคุณภาพสูงขยายตัวเพิ่มขึ้น และมีความ หลากหลายทั้งทางโภชนาการและความปลอดภัย ในขณะที่ ความต้องการข้าวคุณภาพต่ำจะมีสัดส่วนที่ถดถอยลง

Rice is a cereal that is an important food resource of the world. The population, especially of countries in Asia and the Middle East, as well as many in Africa, eat rice as their staple food. Production and cultivation occur chiefly in Asia, where most of the production feeds domestic consumption. Exports of rice to the international market represent only about 6% of global production. The biggest rice exporters are Thailand, India, Vietnam, China and the United States. Thailand accounts for up to 30% of that trade each year.

Rice is an important commercial crop with a widespread impact on the world population who are both producers and consumers. Prices are expected to rise in the long term. However, price and yield of rice still face uncertainties due to factors on rice supply in the world market, particularly with drought and climate variability as well as exacerbating the existing strong competition in the rice market. In addition, market demand is increasingly complicated by the growth of the urban middle class, which keeps demanding more high-quality rice that has a variety of nutritional and safety concerns, while demand for low-quality rice is on the decline.







## ข้าวไทย...เพื่อชาวโลก

# Thai Rice for the World

---

ปัจจุบันมีการส่งออกข้าวไทยไปยังกว่า 160 ประเทศ โดยมีประเทศคู่ค้าสำคัญ อาทิ ในจีเรีย อิรัก สหรัฐอเมริกา อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ จีน และแอฟริกาใต้ ฯลฯ ทั้งนี้ ประเทศไทยได้รับความไว้วางใจในฐานะผู้ส่งออกข้าวอันดับ 1 ของโลกมาเป็นระยะเวลายาวนานต่อเนื่องร่วม 3 ทศวรรษ ด้วยเป็นที่เชื่อมั่นในเอกลักษณ์และคุณภาพอันโดดเด่นของข้าวไทย กระบวนการผลิตแบบครบวงจรจากต้นน้ำถึงปลายน้ำ ที่ได้มาตรฐานระดับสากลและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ข้าวของไทยยังสามารถตอบสนองความต้องการของตลาดและความนิยมที่แตกต่างของผู้บริโภคข้าว ด้วยวัฒนธรรมและรสนิยมในการบริโภคข้าวในแต่ละภูมิภาคของโลกมีความแตกต่างกันไป อาทิ ในกลุ่มของประเทศแอฟริกาและตะวันออกกลางจะนิยมบริโภคข้าวนี้ ชาวเอเชียตะวันออกจะนิยมบริโภคข้าวเมล็ดสั้น ส่วนชาวเจ้าเมืงยามีกลุ่มผู้บริโภคที่กระจายทั่วไปทั้งในทวีปเอเชียและอเมริกา ในขณะที่ข้าวเหนียวมีกลุ่มประเทศผู้นิยมบริโภคค่อนข้างจำกัดและมักนำเข้าเพื่อใช้ในอุตสาหกรรมแปรรูปอาหารและแอลกอฮอล์เป็นสำคัญ

Thai rice is exported to more than 160 countries around the world. The country's main trading partners are Nigeria, Iraq, the United States, Indonesia, the Philippines, China and South Africa. Thailand has been the number one rice exporter in the world for the last three decades given the outstanding quality and unique characteristics of Thai rice. It has an integrated production process from upstream to downstream which follows international standards and is environment friendly. The variety of its rice products is able to respond to market demand and to the different preferences of consumers all over the world. In Africa and the Middle East, the market demand is focused on parboiled rice, while short-grained rice is sought in East Asia. Long-grained rice is demanded throughout Asia in general and in the Americas. As for glutinous rice, the market demand is somewhat limited to the food processing industry and alcohol producers around the world.






# คุณภาพ...ที่มาพร้อมกับความหลากหลาย Quality that Comes with Variety

ประเทศไทยส่งออกข้าวหลากหลาย เพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้ซื้อในตลาดโลกที่มีรสนิยม ความชอบ และพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ อาจแบ่งผลิตภัณฑ์ข้าวไทยออกได้เป็นประเภทหลัก ๆ ได้แก่

The diversity of Thai rice exported to foreign markets comes from the attention placed on selecting strains, answering consumers' requirements in the world market, and addressing consumer preferences and habits that vary from one region to the next. Some of the principal types of Thai rice for exports are:







ข้าวหอม เป็นข้าวที่รู้จักแพร่หลายและได้รับความนิยมสูงสุด ทั้งในกลุ่มชาวนาผู้เพาะปลูก ตลอดจนกลุ่มผู้ประกอบการและผู้บริโภค อันเนื่องจากคุณสมบัติของข้าวหอมที่มีคุณภาพ และมีรสชาติดี เนื้อนุ่ม โดยเฉพาะกลิ่นหอมตามธรรมชาติ อันเป็นคุณสมบัติพิเศษ ทำให้ปัจจุบันประชากรในประเทศที่บริโภคข้าวเป็นอาหารหลักรู้จักและนิยมบริโภคข้าวหอมเป็นอย่างมาก ส่งผลให้ตลาดข้าวหอมมีการขยายตัวต่อเนื่อง สำหรับข้าวหอมของไทยมีปลูกกระจายทั่วทุกภาคของประเทศ โดยมีทั้งข้าวพันธุ์พื้นเมืองและพันธุ์ข้าวที่เกิดจากการพัฒนาสายพันธุ์ ซึ่งมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันออกไปมากมาย ด้วยคุณภาพที่โดดเด่นดังกล่าวทำให้ไทยมีจุดแข็งในตลาดส่งออกข้าวหอมซึ่งมีราคาพรีเมียมเหนือประเทศผู้ส่งออกรายอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีพันธุ์ข้าวหอมสำคัญที่สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยไปทั่วโลกมาช้านาน นั่นคือ “ข้าวหอมมะลิไทย”

1 ใน 4 ของข้าวไทยที่ส่งออกไปขายยังต่างประเทศ คือ “ข้าวหอมมะลิไทย” ที่ทำรายได้เข้าประเทศเป็นจนวนมหาศาลในแต่ละปี โดยมีตลาดส่งออกหลักอย่างสหรัฐอเมริกา และยังเป็นที่ยอดนิยมในกลุ่มประเทศผู้มั่งคั่งได้สูง อาทิ ฮองกง จีน สิงคโปร์ มาเลเซีย และแคนาดา ในแต่ละปีปริมาณความต้องการข้าวหอมมะลิไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเป็นลำดับ เนื่องจากคุณภาพของข้าวหอมมะลิไทยที่ยากจะหาข้าวชนิดใดมาเทียบเคียงได้ และเป็นข้าวหนึ่งเดียวที่มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ตามธรรมชาติที่มาพร้อมกับรสชาติอร่อยนุ่มละมุนลิ้น ปัจจุบันข้าวหอมมะลิไทยยังคงครองความนิยมและเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคในฐานะข้าวที่ดีที่สุดของโลก

Fragrant rice has been widely known among rice farmers, traders and consumers for a long time. Due to its unique characteristics, its quality, natural aroma and taste, and its tender texture, consumers in countries where rice is staple food are familiar with Thai fragrant rice and consume a lot of it. The fragrant rice market is constantly expanding. Fragrant rice in Thailand is grown all over the country, both in indigenous form and in strains that have been carefully selected and developed, each with unique characteristics. With such outstanding quality and diversity, Thailand is in a strong position in the fragrant rice export market and the appellation Thai Hom Mali rice sells at a premium worldwide. This brand represents a quarter of Thai rice exports, earning a tremendous amount of money to the country each year.

The main market of Thai Hom Mali Rice is the United States and the rice is also popular among high-income countries and territories such as Hong Kong, China, Singapore, Malaysia and Canada. Each year, the demand for Thai Hom Mali Rice increases gradually, as it is difficult to find a comparable kind of grain elsewhere. Currently, it remains popular, being recognised by consumers as the finest rice in the world.



ตลาด “ข้าวขาว” และ “ข้าวหนึ่ง” เป็นตลาดที่มีการแข่งขันสูงและมีความผันผวน เพราะมีประเทศผู้ส่งออกข้าวมากมาย โดยไทยคือหนึ่งในประเทศผู้ส่งออกข้าวหนึ่งรายสำคัญของโลก ปัจจุบันข้าวหนึ่งที่ไทยผลิตได้นั้นพึ่งพิงการส่งออกทั้งหมด มีตลาดส่งออกสำคัญ ได้แก่ประเทศต่างๆ ในแอฟริกาและตะวันออกกลาง รวมทั้งตลาดข้าวหนึ่งคุณภาพสูงในสหรัฐอเมริกาและยุโรป ทั้งนี้ ความต้องการบริโภคข้าวหนึ่งในตลาดข้าวยังขยายตัวต่อเนื่อง เนื่องจากจำนวนประชากรในประเทศที่นิยมบริโภคข้าวหนึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น รวมถึงผลจากกระแสอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคยุคปัจจุบัน จากที่มีการค้นพบว่าข้าวหนึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขาวพันธุ์เดียวกันในกระบวนการผลิตแบบปกติ (ข้าวหนึ่งคือข้าวเปลือกที่ผ่านกระบวนการแช่น้ำเพิ่มความชื้น นำไปนึ่งให้สุก แล้วจึงลดความชื้นก่อนนำไปขัดสีเอาเปลือกและรำออก)

“ข้าวเหนียว” เป็นที่นิยมและอยู่คู่กับวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของไทยมาช้านาน ผลผลิตข้าวเหนียวของไทยส่วนใหญ่เพื่อการบริโภคภายในประเทศ อย่างไรก็ตามประเทศไทยยังเป็นแหล่งส่งออกข้าวเหนียวอันดับหนึ่งในตลาดโลกทั้งในเชิงมูลค่าและปริมาณ โดยกว่าร้อยละ 50 ของผู้บริโภคข้าวเหนียวยังคงนิยมบริโภคข้าวเหนียวจากประเทศไทย เนื่องจากคุณลักษณะที่โดดเด่นของข้าวเหนียวไทยที่มีลักษณะเมล็ดเรียวยาวและกลิ่นหอมกว่าข้าวจากแหล่งอื่นๆ โดยคู่ค้าของไทยกระจายไปในหลาย ๆ ประเทศ อาทิ ในกลุ่มอาเซียน จีน ญี่ปุ่น และสหรัฐอเมริกา

The market for white rice and parboiled rice is highly competitive and volatile. Thailand is a major parboiled rice exporting country in the world, and its current production is dependent on exports. The main export markets of parboiled rice are in Africa and the Middle East, while markets in the United States and Europe prefer premium parboiled rice. Market demand for parboiled rice is constantly expanding too, given that there is an increase in the number of consumers and growing demand for healthy food, as parboiled rice has a higher nutritional value than white rice of the same strain. (Parboiled rice grains go through a soaking process, then cooked and reduced moisture before being milled to remove the bran and husk.)

Glutinous or sticky rice is largely consumed domestically as it is part of the popular and traditional culture of Thailand, especially in the North and the Northeast. Nonetheless, Thailand is still the top exporter of glutinous rice which is preferred by more than 50% of sticky rice consumers around the world such as ASEAN neighbours, China, Japan, and the United States. This is due to its outstanding characteristics of longer grain and better fragrance.







พัฒนาการข้าวไทย...สมดุล ครอบคลุม

# Thai Rice Development: Balanced and Inclusive

ด้วยคำนึงถึงความสำคัญของการพัฒนาข้าวไทยให้ตอบโจทย์ทั้งในมิติของผู้ผลิตและผู้บริโภค สร้างความสมดุลให้กับทุกภาคส่วนทั้งภาคการผลิตและภาคการค้า ผู้การเป็นแหล่งผลิตข้าวคุณภาพของโลกสำหรับผู้บริโภค มีเสถียรภาพและความมั่นคง ขณะเดียวกันต้องส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของเกษตรกรผู้เพาะปลูกซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศ ไทยจึงผลักดันยุทธศาสตร์ข้าวที่มุ่งเน้นการผลิตและส่งออกในเชิงคุณภาพตลอดสายกระบวนการผลิต ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ ไปจนถึงปลายน้ำ

“ต้นน้ำ” ได้แก่ กระบวนการเพาะปลูก มุ่งส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาพันธุ์ข้าวที่ดี มีคุณภาพ สนับสนุนการใช้ปุ๋ยอินทรีย์และปุ๋ยชีวภาพ เพื่อรักษาคุณภาพและมาตรฐานด้านสุขอนามัย รวมไปถึงการวางแผนและจัดสรรพื้นที่และพันธุ์ข้าวเพื่อการเพาะปลูกในแต่ละฤดูกาลอย่างเหมาะสม ในส่วนของเกษตรกรผู้เพาะปลูกจะมุ่งเน้นการส่งเสริมและพัฒนาสร้างความเข้มแข็ง ให้ความรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพของผลิตภัณฑ์จากข้าวที่ตอบโจทย์ผู้บริโภคและการตลาด สร้างเครือข่ายและเชื่อมต่อชุมชนเกษตรกรรายย่อยให้สามารถเข้าถึงช่องทางตลาดทั้งในและต่างประเทศ โดยในปัจจุบันชุมชนเกษตรกรชาวนาในหลายพื้นที่ได้เกิดการรวมตัวกันเพื่อพัฒนาห่วงโซ่อุปทานของผลผลิตข้าวให้เกิดการเชื่อมต่อกับผู้บริโภคเฉพาะกลุ่มและระบบการตลาดสมัยใหม่ มีการสร้างระบบการจัดการภายในชุมชนเพื่อยกระดับคุณภาพและเพิ่มมูลค่าของสินค้าข้าวให้สูงขึ้น

The development of Thai rice has been designed to answer the needs of both producers and consumers. It aims to build equilibrium in the entire supply chain, including farmers and traders, and step forward to be the kitchen of the world. The ultimate goal is the better life quality of rice farmers, the majority of the country's population. Thailand has been pushing forward strategies focusing on the production and export of quality rice, from the upstream to the downstream of the whole chain.

The **upstream** processes include cultivation, promotion of research and development projects to preserve good strains of rice, promotion of the use of organic fertilisers, sanitary standards, land allocation for rice cultivation, and selection of rice types for each location and season. Currently, farmers in many communities have united to improve the supply chain of rice production in order to establish connectivity with consumer groups and the modern market system. Management systems are meanwhile set up within communities to enhance the quality and value per unit of rice products.







“กลางน้ำ” พัฒนาคุณภาพมาตรฐานในอุตสาหกรรม การผลิต การแปรรูป และระบบการควบคุมตรวจสอบคุณภาพ ข้าวอย่างเข้มงวดทุกขั้นตอน ผลักดันให้ผู้ประกอบการโรงสี ปรับปรุงการสีแปรสภาพให้ได้ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีใน การผลิตอาหาร ตามมาตรฐานอาหารปลอดภัย อันได้แก่ GAP (Good Agricultural Practice), GMP (Good Manufacturing Practice) และ HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) เป็นต้น

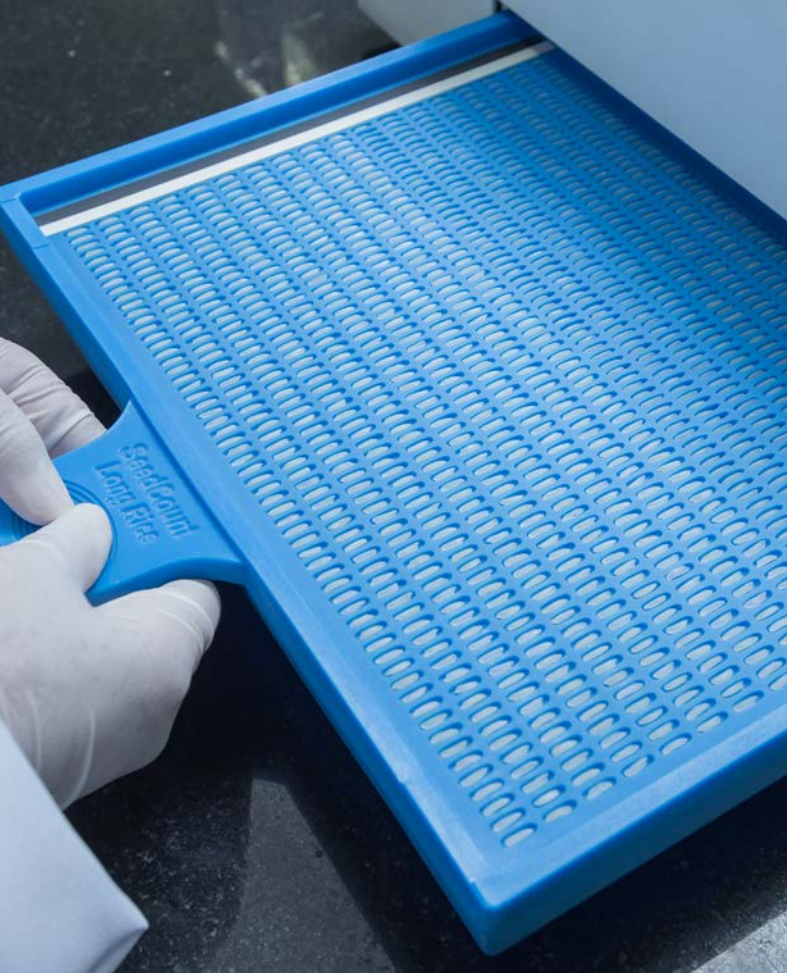
“ปลายน้ำ” ในส่วนของภาคการส่งออกข้าวไทย ยังคง พัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างมาตรฐานอันเป็นที่ยอมรับ ในระดับสากล มุ่งเน้นเพิ่มมูลค่าสินค้าแทนการส่งออกใน เชิงปริมาณ ตอบโจทย์ความต้องการ บนเส้นทางที่ใส่ใจ สิ่งแวดล้อม โดยประเทศไทยตั้งเป้าที่จะเป็นผู้นำทางด้าน คุณภาพและมาตรฐานข้าว รวมทั้งผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่ทำจากข้าว ของโลก เพื่อให้ข้าวไทยคงความเป็นหนึ่งในเรื่องคุณภาพที่ ผู้บริโภคทั่วโลกพึงพอใจ พร้อมทั้งส่งเสริมตลาดสำหรับ ข้าวคุณภาพสูง (Premium) และข้าวชนิดพิเศษสำหรับตลาด เฉพาะ (Niche Market) ตลอดจนสนับสนุนการแปรรูป ผลิตภัณฑ์ และขยายตลาดสินค้านวัตกรรมจากข้าวให้แพร่หลาย เพื่อเพิ่มมูลค่าและสร้างความหลากหลายให้แก่ผู้บริโภค

The **midstream** processes include industrial production, processing, and rice product quality control. Thailand is encouraging rice producers to improve their processing of rice so that they meet international standards such as GAP (Good Agricultural Practice), GMP (Good Manufacturing Practice), and HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point).

The **downstream** processes include marketing and export of Thai rice. Thailand is continuously developing standards of exports, focusing on creating value-added services in lieu of quantitative export. It is working to meet the requirements on environmental issues so that Thailand will be the number one producer and exporter of rice products, while increasing the market channels on premium-quality rice, rice for various niche markets, wider variety of processed rice products and rice-related innovations.











## มิติใหม่ข้าวไทย

# Dynamism of Thai Rice

ประเทศไทยไม่ได้มองเห็นความสำคัญของ “ข้าว” เฉพาะในมิติของความเป็นสินค้าโภคภัณฑ์ (Commodity) แต่เพียงเท่านั้น เพราะข้าวไทยยังมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงไปถึงกลุ่มเกษตรกรชาวนา (Community) ซึ่งเป็นประชาชนระดับรากแก้วในท้องถิ่นทั่วประเทศ ดังนั้นทิศทางการพัฒนาข้าวไทยจึงมุ่งเน้นการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพและสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ควบคู่ไปกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน

นอกจากนี้ กระแสบริโภคยุคใหม่ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะความตื่นตัวในเรื่องการดูแลสุขภาพและความต้องการผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ก็เป็นแรงผลักดันที่ก่อให้เกิดตลาดของกลุ่มผู้บริโภคแนวใหม่ที่ต้องการข้าวที่มีคุณลักษณะพิเศษ และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ยกระดับการผลิตในท้องถิ่นที่มีความโดดเด่น ให้เป็นที่รู้จักในกลุ่มผู้บริโภคที่มีกำลังซื้อสูงและต้องการสินค้าคุณภาพ อาทิ ข้าวอินทรีย์ และข้าวประจำท้องถิ่นที่ได้รับการขึ้นทะเบียนสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (Geographical Identification: GI) เพื่อสร้างทางเลือกให้กับผู้บริโภค

Thailand has long recognised the importance of rice – not only “rice” as commodity but also “rice” in the social aspect of the farming community. To further develop Thai rice, the country needs to emphasize quality and value addition as much as empowering its farming communities.

In recent years, there have been sharp-rising demands for healthier, non-toxic, chemicals-free rice and rice products. This new market segment involves consumers with high purchasing power who are willing to pay for nutritious grains and specialty rice. This favourable trend has therefore prompted Thailand to concentrate on the production of precious merchandise including organic rice and rice with Geographical Indication (GI).













ประเทศไทยกำลังเร่งพัฒนากระบวนการผลิตและขยาย “ตลาดข้าวอินทรีย์” ที่ปลอดภัย ปราศจากสารเคมี หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีในทุกขั้นตอนการผลิต และเน้นการฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ เช่น การปรับปรุงดินเพิ่มความอุดมสมบูรณ์โดยการปลูกพืชหมุนเวียน การใช้ปุ๋ยอินทรีย์ มีการควบคุมโรคและแมลงโดยวิธีธรรมชาติ

ตลาดข้าวอินทรีย์ของไทยมีแนวโน้มที่สดใสในปัจจุบัน สามารถสร้างรายได้ให้กับประเทศเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่องในแต่ละปี โดยคิดเป็นสัดส่วนการส่งออก ร้อยละ 70 ส่วนใหญ่ส่งออกไปยังสหภาพยุโรป และสหรัฐอเมริกา ส่วนตลาดในประเทศอีกร้อยละ 30 นั้นมีอัตราการเติบโตของตลาดเป็นอย่างมากเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาตราสัญลักษณ์มาตรฐานและเครื่องหมายรับรองที่ชัดเจน ทำให้ผู้บริโภคมีความมั่นใจในการซื้อสินค้ามากขึ้น

Thailand prioritises the organic rice market where rice is produced under an organic process without toxic contaminants while focusing on environmental restoration by planting rotated crops, using organic fertilisers with natural pest and disease control.

At present, the market for organic rice is continuously expanding, generating more and more revenue to the country each year. 70% of Thailand’s exports of organic rice is bound for the European Union and the United States while the remaining 30% is for domestic consumption. The domestic market is enjoying a satisfactory growth thanks to various quality certification.



SINGLE KERNEL  
MOISTURE TESTER  
(เครื่องวัดความชื้นข้าวเมล็ด)

25.0  
SINGLE KERNEL MOISTURE TESTER  
PC-520

1	2	3	SELECT
4	5	6	
7	8	9	
TIME	POWER		
ENTER	0	OFF	

MOISTURE TESTER  
(เครื่องวัดความชื้น)







Section  
VIII

เครื่องหมายรับรองคุณภาพ  
Thailand Certification Marks:  
Marks of Quality

---





## เครื่องหมายรับรองคุณภาพ

# Thailand Certification Marks: Marks of Quality

---

ในการรักษาตลาดข้าวไทยให้ยั่งยืน ได้มีการกำหนดมาตรฐานที่ครอบคลุมสินค้าข้าวประเภทต่างๆ อย่างเคร่งครัด เพื่อให้สามารถควบคุม ตรวจสอบ พัฒนาคุณภาพ ความปลอดภัย สร้างความเชื่อถือและการยอมรับจากผู้บริโภค ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานระดับสากล โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้มีการจัดทำตราสัญลักษณ์และเครื่องหมายรับรองคุณภาพผลิตภัณฑ์ข้าวไทย อันเป็นมาตรฐานแบบสมัครใจสำหรับผู้ประกอบการเพื่อใช้ในการสื่อสารทางการตลาดกับคู่ค้าและผู้บริโภคทั้งในและต่างประเทศ

Rice is Thailand's economic crop and major export. To keep Thailand's rice industry competitive in the global market, there is a set of internationally-standardised measures covering different types of rice to control quality and safety, and create confidence and acceptance among consumers. What is more, there are creations of various emblems and marks of trust to certify the quality of Thai rice products – a voluntary standard certification for entrepreneurs to boost product awareness and communicate with their partners and consumers both in Thailand and abroad.







# ข้าวหอมมะลิไทย หนึ่งเดียวในโลก

## Thai Hom Mali Rice: The World's One and Only

ตราสัญลักษณ์ “ข้าวหอมมะลิไทย” หรือ “THAI HOM MALI RICE” เป็นเครื่องหมายรับรองที่กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ ได้จดทะเบียนไว้กับกรมทรัพย์สินทางปัญญา เพื่อแสดงความเป็นสินค้าข้าวที่มีแหล่งกำเนิดในประเทศไทยและมีคุณภาพเป็นไปตามมาตรฐานสินค้าข้าวหอมมะลิไทยที่กระทรวงพาณิชย์กำหนด โดยผู้ประกอบการที่ได้รับอนุญาตให้ใช้ตราสัญลักษณ์นี้ อันได้แก่ผู้ผลิต ผู้ประกอบการโรงสี ผู้จัดจำหน่าย รวมถึงผู้ส่งออก จะต้องมีความสัมพันธ์ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด ทั้งนี้การอนุญาตให้ใช้เครื่องหมายรับรองดังกล่าวจะออกเป็นหนังสือรับรองซึ่งมีระยะเวลาคราวละ 3 ปี

ข้าวหอมมะลิไทยเป็นข้าวที่มีคุณภาพสูง ปลูกได้เพียงปีละครั้ง ในสภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศที่เหมาะสมเฉพาะในบางพื้นที่ของภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย ข้าวสารเมล็ดข้าวบริสุทธิ์รูปทรงเรียวยาวท้องไข่ สีขาวดุจสีของดอกมะลิ รสชาติเหนียวนุ่มและมีกลิ่นหอมตามธรรมชาติคล้ายกลิ่นใบเตย ข้าวหอมมะลิไทยแท้ๆ มีเพียงหนึ่งเดียวจากประเทศไทยเท่านั้น สังเกตได้จากตราสัญลักษณ์ “THAI HOM MALI RICE” ซึ่งประทับอยู่บนบรรจุภัณฑ์ข้าวที่ส่งออกสู่มือผู้บริโภคทั่วโลก

Thai Hom Mali Rice Certification Mark is a quality mark of Thailand's Department of Foreign Trade, Ministry of Commerce. It is registered with the Intellectual Property Department, to show that this rice variety originated from Thailand and its quality meets the relevant standards defined by the Ministry of Commerce. Operators who meet the qualification required and allowed to use this certification mark are manufacturers, millers, distributors and exporters. This certification mark is issued for a period of three years.

Thai Hom Mali Rice is high-quality rice, which can be grown only once a year and only in some areas of the North and the Northeast with suitable terrain and climatic conditions. Its long, slender grain is stark white like the jasmine flower, and its pervasive natural scent is reminiscent of pandanus. Authentic Thai Hom Mali Rice is one of a kind and grows only in Thailand. The Thai Hom Mali Rice label is stamped on its packages sent to consumers all over the world.









# GI...เอกลักษณ์สะท้อนชัดผ่านข้าวทุกเมล็ด

## GI: Every Grain of Rice Reflects its Identity

---

ลักษณะเฉพาะทางภูมิศาสตร์ของแต่ละพื้นที่ ก่อเกิดเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพันธุ์ข้าวในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งสามารถบ่งบอกได้ถึงที่มาและคุณสมบัติอันยากจะมีอื่นใดเสมอเหมือน ผ่านการขึ้นทะเบียนเป็นข้าว GI หรือสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (Geographical Indication) เพื่อให้การคุ้มครอง รับรองถึงแหล่งที่มาและคุณภาพของสินค้าชุมชน ตลอดจนสื่อสารการตลาดสู่กลุ่มผู้บริโภค โดยสังเกตได้จากตราสัญลักษณ์บนผลิตภัณฑ์ข้าวไทย ที่ออกให้โดยกรมทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์

The specific characteristics of each geographical area provide local rice varieties with their identity whose sources and features are unique. The registration of Geographical Indication (GI) provides protection for rice strains by certifying their origin and quality in relation to a farming community. This can be observed on the labels of Thai rice products as issued by the Intellectual Property Department of the Ministry of Commerce.

ปัจจุบันมีข้าวไทยที่ขึ้นทะเบียนสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ และได้รับตราสัญลักษณ์ดังกล่าวแล้ว 9 ชนิด ได้แก่

- “ข้าวหอมมะลิสุรินทร์” (จดทะเบียน 31 มกราคม 2548) จากข้าวพันธุ์ขาวดอกมะลิ 105 และ กข 15 จากนาข้าวที่ปลูกในพื้นที่จังหวัดสุรินทร์ ข้าวขาว เมล็ดเรียวยาว เลื่อมมันเป็นเงามีกลิ่นหอมตามธรรมชาติ เมื่อหุงสุกมีความอ่อนนุ่ม ชุ่มลิ้นกินอร่อย
- “ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง” (จดทะเบียน 14 มีนาคม 2549) คือพันธุ์ข้าวเจ้าพื้นเมืองสีแดงเข้ม ที่ในอดีตจะปลูกไว้เพื่อใช้ในเทศกาลพิเศษเฉพาะในจังหวัดพัทลุง ซึ่งเป็นเมืองอยู่ข้างอู่น้ำของภาคใต้
- “ข้าวหอมมะลิทุ่งกุลาร้องไห้” (จดทะเบียน 28 เมษายน 2549) ข้าวพันธุ์ขาวดอกมะลิ 105 และ กข 15 ที่ปลูกในเขตทุ่งกุลาร้องไห้ ใน 5 จังหวัดภาคอีสาน คือ ร้อยเอ็ด สุรินทร์ ศรีสะเกษ มหาสารคาม และยโสธรเท่านั้น จึงได้เป็นข้าวหอมอร่อยจนเป็นที่เลื่องลือ
- “ข้าวฮางหอมทองสกลทวาปี” (จดทะเบียน 26 กรกฎาคม 2549) ข้าวกล้องสีเหลืองทอง เมล็ดพอมเรียวยาว ต้องผ่านกรรมวิธีในการทำข้าวฮางที่สืบทอดกันมาเฉพาะในพื้นที่อำเภอวาริชภูมิ อำเภอพังโคน และอำเภออากาศอำนวย จังหวัดสกลนครเท่านั้น
- “ข้าวเจ้าชัยเส้าไห้” (จดทะเบียน 5 กุมภาพันธ์ 2550) เป็นข้าวเจ้าผลิตจากพื้นที่จังหวัดสระบุรี แหล่งปลูกข้าวคุณภาพดี มีเอกลักษณ์ เป็นข้าววารษชาติดี นุ่ม หุงสุกร่วนขึ้นหม้อ ไม่เกาะเป็นก้อน ไม่บูดง่ายแม้ทิ้งข้ามวัน

- “ข้าวเหนียวเขาวงกาฬสินธุ์” (จดทะเบียน 16 พฤษภาคม 2550) ข้าวเหนียวพันธุ์พื้นเมือง ที่ปลูกเฉพาะช่วงฤดูฝนในพื้นที่ปลูกข้าวในจังหวัดกาฬสินธุ์ ดินในพื้นที่มีแคลเซียมและซิลิกอนสูง โดยมีลักษณะเฉพาะคือ เมล็ดมีสีน้ำตาล เมื่อหุงสุกจะหอมและนุ่ม ไม่แฉะติดมือ และรักษาความอ่อนนุ่มไว้ได้นาน
- “ข้าวเหลืองปะทิวชุมพร” (จดทะเบียน 26 กันยายน 2550) ข้าวเจ้าพันธุ์หนัก ต้นสูง คอรวงยาว ปลูกในที่ลุ่มใกล้ทะเล ดินเค็มน้ำกร่อย ลักษณะเฉพาะมีสีข้าว พันธุ์แข็ง เป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองของอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร
- “ข้าวกำลังานนา” (จดทะเบียน 17 กันยายน 2551) ข้าวเหนียวที่มีเมล็ดสีดำ ได้จากข้าวกำลังานพันธุ์พื้นเมืองที่มีคุณภาพดี ในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด คือ เชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง ลำพูน แพร่ น่าน พะเยา และแม่ฮ่องสอน มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และเหมาะแก่การทำงานมหาน
- “ข้าวไร่ลิ้มผัวเพชรบูรณ์” (จดทะเบียน 26 เมษายน 2556) ข้าวเหนียวดำพันธุ์ลิ้มผัว ปลูกในพื้นที่ระดับความสูง 400-800 เมตรจากระดับน้ำทะเลของจังหวัดเพชรบูรณ์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง หอม นุ่ม อร่อย จนเป็นที่ร่ำลือว่ากินเพลินจนลิ้มผัว

Currently, nine types of rice have registered Geographical Indications and been given specific designations. These are:

- **Surin Hom Mali Rice (registered January 31, 2005):** Developed from Khao Dok Mali 105 and Kor Khor 15, Surin Hom Mali Rice is cultivated only in Surin province. White, long, and glossy grain, it is tender and moist when cooked, with natural fragrance.
- **Sangyod Maung Phatthalung Rice (registered March 14, 2006):** A local red-tinted rice strain. Originally planted for ceremonial use in Phatthalung, the breadbasket of southern Thailand.
- **Thung Kula Rong-Hai Thai Hom Mali Rice (registered April 28, 2006):** This Hom Mali Rice with renowned characters, known alternatively as Khao Dok Mali 105 and Kor Khor 15; is planted in the vast fields of Thung Kula Rong Hai, which covers five northeastern provinces of Roi Et, Surin, Si Sa Ket, Maha Sarakham and Yasothon.
- **Hang Hom Thong Sakonhawapi Rice (registered July 26, 2006):** Slender-grained golden brown rice which underwent the Khao Hang process inherited from generations of farmers in Waritchaphum, Phangkhon, and Akat-amnuai districts of Sakon Nakhon province.
- **Khao Jek Chuey Sao Hai (registered February 5, 2007):** The white rice typical to Saraburi province; is crumbly when cooked, keeps its form, is tasty, and does not spoil easily.
- **Kaowong Kalasin Sticky Rice (registered May 16, 2007):** Indigenous glutinous rice planted only during the wet season in Kalasin province's paddy fields where the soil is rich in silicon and calcium. The husk is brown, the grain sticky and tender. It is fragrant when cooked and remains tender for a long time and does not stick to the fingers.
- **Khao Leuang Patew Chumphon (registered September 26, 2007):** Heavy rice with tall stalks, elongated ears, growing well in saline soils in littoral zone. White and shiny when cooked, it is mostly grown in Pathiu district of Chumphon province.
- **Khao Kum Lanna (registered September 17, 2008):** Sticky rice with black grains suitable for making desserts, with varieties in eight provinces of the Upper North, namely Chiang Mai, Chiang Rai, Lampang, Lamphun, Phrae, Nan, Phayao, and Mae Hong Son.
- **Khao Rai Leum Pua Petchabun (registered April 26, 2013):** Black-grained glutinous rice planted on land of 400-800 metres above sea level in Phetchabun province. It is rich in nutrients and fragrance, and is tender and delicious.





# ข้าวอินทรีย์ไทย...ของขวัญจากธรรมชาติ

## Thai Organic Rice: A Gift from Nature

---

ด้วยสภาพภูมิประเทศที่อุดมสมบูรณ์ และภูมิปัญญาไทยในการเพาะปลูกข้าวตามวิถีธรรมชาติที่สืบทอดกันมาหลายศตวรรษ เกษตรกรไทยและประเทศไทยจึงมีศักยภาพสูงในการผลิตข้าวอินทรีย์ ประกอบกับยังมีพื้นที่เพาะปลูกมากมายในปัจจุบันที่ยังคงมีสภาพธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ปราศจากสารเคมี เมื่อผนวกกับความพิถีพิถันในกระบวนการผลิตทุกขั้นตอน ตามมาตรฐานสากล ข้าวอินทรีย์ไทยจึงได้รับความเชื่อมั่นจากผู้บริโภคทั่วโลกอย่างรวดเร็ว

กระแสความตื่นตัวด้านการผลิตข้าวอินทรีย์เกิดขึ้นในกลุ่มเกษตรกรและผู้ประกอบการข้าวไทย มีหน่วยงานของรัฐให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง โดยมีกระบวนการตรวจสอบตามแนวทางมาตรฐานของเกษตรอินทรีย์ระดับสากล อาทิ สมาพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ (IFOAM), มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ของสหรัฐอเมริกา และมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ของสหภาพยุโรป เป็นต้น พร้อมทั้งอนุญาตให้ใช้เครื่องหมายรับรองข้าวอินทรีย์ซึ่งอยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กรมการข้าว กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ โดยความร่วมมือของกระทรวงพาณิชย์ในส่วนของการผลิตภัณฑ์ข้าวเพื่อการค้าและการส่งออก

Blessed with fertile land and the ancestral knowledge in rice cultivation passed through generations of Thai farmers, Thailand has a high potential in the production of organic rice. There are many cultivation areas still in natural conditions, without recourse to chemicals. When this is combined with meticulous attention at every step of the production process to comply with international standards, Thai organic rice quickly won the confidence of consumers all over the world.

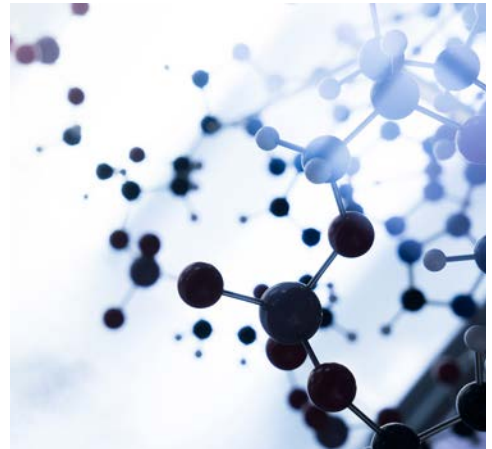
Farmers and traders are becoming increasingly aware of the popularity of organic rice. And government agencies offer their support in monitoring and certifying the quality of organic rice. They also work to meet the requirements set by international bodies, namely the International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM), the National Organic Platform (NOP) of the US Department of Agriculture, and the European Economic Community Regulation. Local quality marks of organic rice have also been given by the Rice Department of the Ministry of Agriculture and Cooperatives, in cooperation with the Ministry of Commerce, for the trade and export of rice products.

**ORGANIC  
THAI  
HOM  
MALI  
RICE**



ตราสัญลักษณ์ผลิตภัณฑ์อาหารและข้าวอินทรีย์ของไทย  
Certification Marks of food and organic rice in Thailand.









Section

IX

ผลิตภัณฑ์และนวัตกรรมข้าวไทย  
Thai Rice Products and Innovations

---





## ผลิตภัณฑ์และนวัตกรรมข้าวไทย

# Thai Rice Products and Innovations

---

นับแต่อดีตสู่ปัจจุบัน ข้าวไทยได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถตอบโจทย์ความต้องการของชีวิตที่ยังคงเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สั่งสมมาเป็นเวลาอันยาวนาน ก้าวล้ำไปสู่การนำเอาเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้พัฒนาในกระบวนการผลิตแบบครบวงจร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในมิติของการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อผู้บริโภคยุคใหม่ ส่งผลให้ข้าวไทยในวันนี้ ไม่ได้จำกัดอยู่แค่เพียงเมนูจานหลักบนโต๊ะอาหารอีกต่อไป

From the past to the present, the development of Thai rice continues to make progress to meet the ever changing demands. From long-accumulated knowledge and wisdom, to the use of modern technologies and innovations to complete the production circle, everything has been geared to developing products for the modern consumer. Today, Thai rice is not just a staple food on the table.



ข้าวเจ้าและข้าวเหนียวของไทยมีการนำไปแปรรูปเป็นแป้ง (Rice Flour) ที่นำไปสร้างสรรค์เป็นเมนูคาวหวานต่างๆ อันเป็นที่นิยม ทั้งยังนำไปทำเป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบของอาหารเส้น และขนมขบเคี้ยวต่างๆ ตลอดจนมีการพัฒนาไปอีกขั้นเป็นแป้งจากข้าวเพื่อใช้ทดแทนแป้งข้าวสาลีสำหรับเบเกอรี่ และอาหารนานาชาติ ที่ครบถ้วนด้วยคุณประโยชน์จากข้าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งยังเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับผู้แพ้สารกลูเตนในข้าวสาลี

Thailand's white rice and glutinous rice are also processed into rice flour that offers to wider creation of products such as noodles and snacks. With high technology, Thai rice flour may be processed to substitute for wheat flour in bakery and many more dishes. It is an ideal alternative to people who are allergic to gluten in wheat products.

### แป้งเบเกอรี่จากข้าวไรซ์เบอร์รี่ Riceberry Bakery Flour

นวัตกรรมใหม่ของแป้งเบเกอรี่ ซึ่งใช้แป้งจากข้าวทดแทนข้าวสาลี เป็นทางเลือกใหม่สำหรับผู้แพ้สารกลูเตนในข้าวสาลี โดยใช้ข้าวไรซ์เบอร์รี่เป็นวัตถุดิบหลัก ทำให้ได้เนื้อแป้งสีม่วงโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีการเติมแป้งข้าวโพดเป็นส่วนประกอบเพื่อปรับเนื้อสัมผัสไม่ให้แข็งกระด้าง

One of the latest innovations is baking flour derived from Riceberry Rice instead of wheat, as an alternative for those who are allergic to gluten in wheat. The flour is purple and has high nutritional value. Corn starch is added to prevent the flour from hardening.



## ของว่างและขนมขบเคี้ยว Snacks

ผลิตภัณฑ์ประเภทพร้อมรับประทานชนิดต่างๆ อาจอยู่ในรูปของ วัตถุประสงค์ สุกแห้ง เป็นแผ่นเล็กๆ หรือเป็นก้อนโต ซึ่งนำมาทำให้พองหรือคั่ว ผลิตภัณฑ์เหล่านี้อาจมีการนำธัญพืชอื่นมาผสม และมีการเติมสารปรุงรส วิตามิน แร่ธาตุและโปรตีน เพื่อเสริมโภชนาการ

Ready-to-eat food products and snacks produced from rice flour may be prepared as roast dry-cooked flakes or dough. These products may be mixed with other types of grain with additional flavourings, vitamins, minerals, and protein.

## เส้นก๋วยเตี๋ยว Noodles

มีทั้ง เส้นเล็ก เส้นใหญ่ เส้นหมี่ กวยจั๊บ หนมจีน และแผ่นแป้ง ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไป นิยมนำไปประกอบอาหารประเภทต้มหรือผัด

Noodles come in various sizes – thin, medium, large, or roll. Many types of noodle are suitable for soup or stir-fried dishes.





กระบวนการผลิตข้าวในระบบอุตสาหกรรม นอกจากทำให้ได้ข้าวเมล็ดสวยที่ผ่านกระบวนการขัดสีแล้ว ยังได้ผลผลิตในส่วนของแกลบ รำข้าว และจมูกข้าว ที่ล้วนแล้วแต่นำไปเป็นองค์ประกอบสำคัญในการผลิตสินค้าอุปโภคบริโภคหลากหลาย

The industrial processing of rice produces not only milled rice grains but also such fine by-products as chaff, rice bran, and rice germ, which are collected and extracted to make a wide range of useful products.

### น้ำมันรำข้าว Rice bran oil

รำข้าว คือส่วนของเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวและจมูกข้าว ซึ่งถือว่าเป็นส่วนที่มีสารอาหารมากที่สุด ในเมล็ด แต่ส่วนนี้จะถูกตัดออกในกระบวนการขัดสีข้าวกล้องเป็นข้าวขัดขาว ดังนั้น จึงมีนวัตกรรมในการนำรำข้าวดิบมาสกัดเป็นน้ำมันรำข้าว ซึ่งมีทั้งแบบขวดและแบบแคปซูล จุดเด่นของน้ำมันรำข้าวที่เหนือกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น คือ อุดมไปด้วยวิตามินอีและแกมมาออไรซานอล ซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และช่วยลดคอเลสเตอรอล

The bran is the layer holding the grain and its germ and is the part with the most nutrients, but which is milled to turn brown rice into white rice, so one innovation has been the extraction of raw bran oil, packaged in either bottles or capsules. Rice bran oil is superior to other vegetable oils in that it is rich in vitamin E and gamma-oryzanol, a natural substance with antioxidant properties which helps lower cholesterol.

### กะทิจากธัญพืช Cereal Cream

จากน้ำมันรำข้าวซึ่งนำมาผสมกับน้ำมันเมล็ดดอกทานตะวันและโปรตีนจากถั่วเหลือง กลายเป็นผลิตภัณฑ์ชนิดใหม่ที่ใช้แทนกะทิจากมะพร้าว โดยยังคงรสชาติและเนื้อสัมผัสที่ใกล้เคียงกะทิแบบดั้งเดิมเอาไว้ เพื่อเป็น “กะทิทางเลือก” สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจหรือคอเลสเตอรอลสูงที่ไม่สามารถบริโภคกะทิทั่วไปได้ ข้อดีของกะทิธัญพืชนี้ คือไม่มีคอเลสเตอรอล และมีไขมันอิ่มตัวน้อยกว่ากะทิจากมะพร้าวถึง 3 เท่า อีกทั้งมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ได้จากรำข้าว

Rice bran oil mixed with sunflower oil and soy protein gives a new product used as a substitute for coconut milk, which has its consistency and taste, for patients with heart disease or high cholesterol who cannot consume milk as usual. The advantage of the cereal cream is that it has no cholesterol and three times less saturated fat than coconut milk, as well as antioxidants derived from the rice bran.

### เนยขาวและครีมเทียมปราศจากไขมันทรานส์ White butter and artificial cream without trans fat

ไขมันทรานส์คือไขมันที่ได้อินทรายเป็นอันตรายที่สุด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และมะเร็ง ปัจจุบันยังใช้ในผลิตภัณฑ์ เช่น เนยขาว (ส่วนประกอบหลักของเบเกอรี่หลายชนิด) และครีมเทียม ดังนั้นเนยขาวและครีมเทียมที่ปราศจากไขมันทรานส์ที่ได้จากรำข้าวจึงเป็นคำตอบ นอกจากนี้ไม่มีส่วนประกอบของไขมันทรานส์แล้ว ยังมีสารอาหารที่มีคุณประโยชน์อย่างวิตามินอี หรือแกมมาออไรซานอล รวมถึงกรดไขมันไม่อิ่มตัว

Trans fats formed during food processing are deemed dangerous and have been identified as a major cause of heart disease, diabetes and cancer. Thailand still has trans fat in many products such as shortening (a main ingredient in baking) and creamer. Thus research has been carried out to produce white butter and artificial cream without trans fats. The answer was found in rice bran oil, which is not only devoid of trans fats but contains beneficial vitamin E and gamma-oryzanol.





## เบ็ดสครับจากปลายข้าวหัก Scrub from broken rice

เบ็ดสครับสำหรับขัดผิวหน้า ทำจากข้าว 2 ชนิดคือข้าวหอมมะลิและข้าวไรซ์เบอร์รี่ที่ปลูกด้วยวิธีธรรมชาติ จึงมั่นใจได้ว่าครีมสครับที่ได้ปลอดจากสารเคมี Made from two types of rice, Thai Hom Mali Rice and Riceberry, which are grown in a natural way, the facial scrub is free of chemicals.

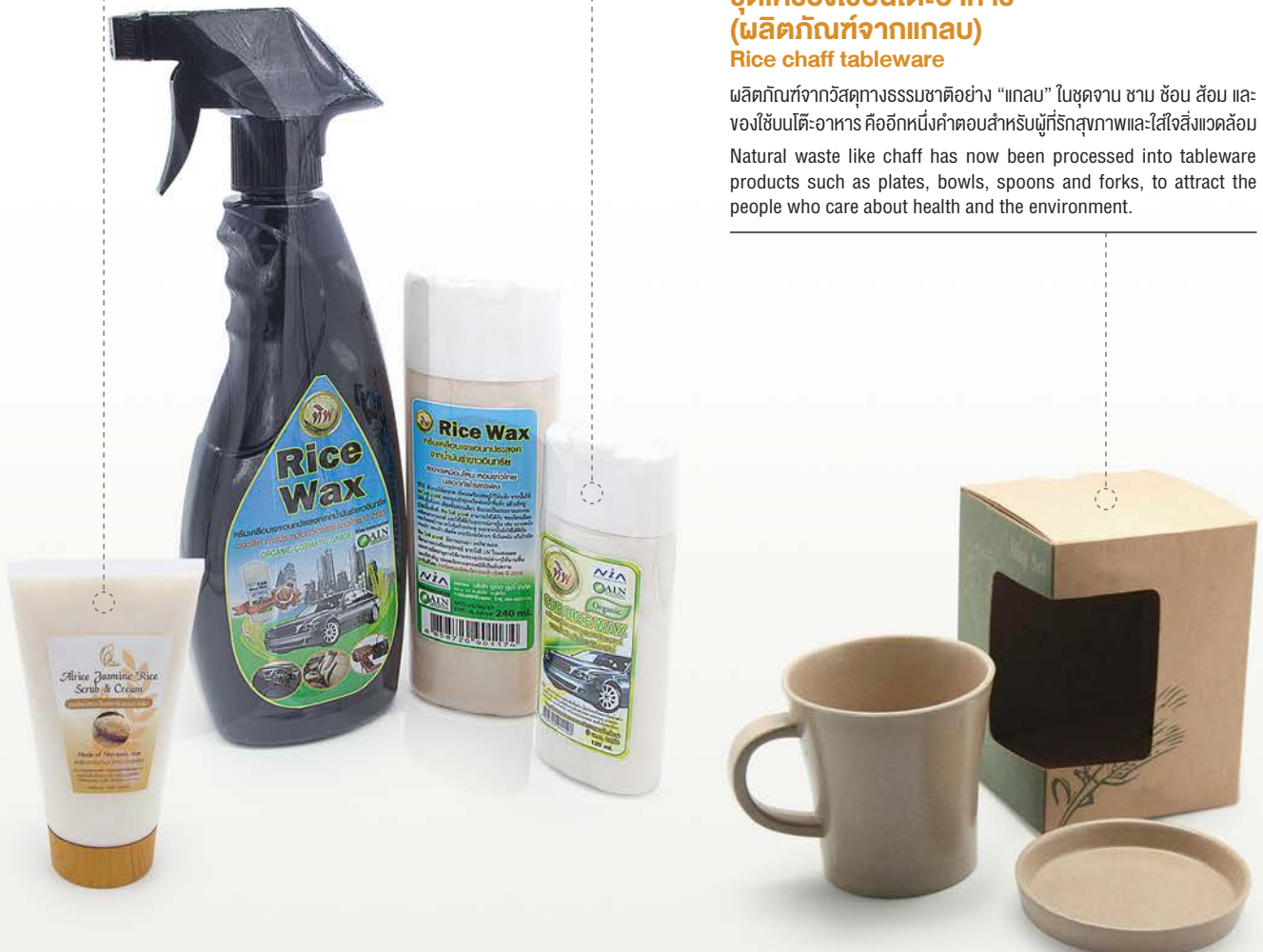
## ครีมเคลือบเงาเนกประสงค์ Multipurpose gloss cream

ในกระบวนการแปรรูปน้ำมันรำข้าวจะมีของเหลือจากกระบวนการคือ “กากน้ำมันรำข้าว” ซึ่งนวัตกรรมล่าสุดสามารถนำมาแปรรูปให้เป็นครีมเคลือบเงาเนกประสงค์ได้ ซึ่งช่วยทดแทนการใช้สังเคราะห์ที่เป็นผลผลิตจากอุตสาหกรรมปิโตรเคมี ทำให้ได้ครีมเคลือบเงาที่ปราศจากกลิ่นเหม็น ปราศจากสารเคมี อีกทั้งยังมีสารแกมมาโอไรซานอลจากน้ำมันรำข้าว ซึ่งช่วยลดการเสื่อมสภาพของอุปกรณ์ภายในรถยนต์ เช่น เบาะหนัง ชิ้นส่วนบริเวณหน้าปัดรถ และยังสามารถป้องกันรังสียูวีอีกด้วย

With latest innovation, refuse from rice bran oil processing can turn into a multipurpose gloss cream. An ideal alternative of synthetic waxes produced by the petrochemical industry, this gloss cream is odourless and chemical-free. It also contains gamma-oryzanol from the rice bran oil. It helps reduce deterioration of automotive interior parts, such as seats and dashboard instruments and it also provides UV protection.

## ชุดเครื่องใช้บนโต๊ะอาหาร (ผลิตภัณฑ์จากแกลบ) Rice chaff tableware

ผลิตภัณฑ์จากวัสดุทางธรรมชาติอย่าง “แกลบ” ในชุดจาน ชาม ช้อน ส้อม และของใช้บนโต๊ะอาหาร คืออีกหนึ่งคำตอบสำหรับผู้รักสุขภาพและใส่ใจสิ่งแวดล้อม Natural waste like chaff has now been processed into tableware products such as plates, bowls, spoons and forks, to attract the people who care about health and the environment.



วันนี้...ข้าวไทยได้ผสานเข้ากับนวัตกรรมขั้นสูงและงานวิจัยพัฒนา นำมาซึ่งผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่มีข้าวไทยเป็นส่วนประกอบสำคัญ รูปของแป้งบริสุทธิ์ (Starch) แป้งดัดแปร (Modified Starch) และสารสกัดจากข้าวที่มากด้วยคุณค่าและคุณประโยชน์ ซึ่งใช้เป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมเกี่ยวเนื่องได้ไม่รู้จบ ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ เครื่องอุปโภคบริโภค

เครื่องสำอาง เวชภัณฑ์และวัสดุทางการแพทย์ หรือแม้แต่วัสดุก่อสร้าง ฯลฯ จนอาจกล่าวได้ว่า “ข้าว...อยู่รอบตัวเรา”

ผลิตภัณฑ์ต่างๆ เหล่านี้ นอกจากจะเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับข้าวไทยแล้ว ยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภค อันเป็นเครื่องสะท้อนอย่างเด่นชัดถึงพัฒนาการของข้าวไทยที่ก้าวต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง

## ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

### Food supplements

สารสกัดจากข้าวและข้าวกล้องหลากหลายสายพันธุ์อุดมด้วยวิตามินและคุณประโยชน์ที่แตกต่างกัน นำมาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อบำรุงสุขภาพ

Extracts from many strains of rice are rich in vitamins. They are now produced in the form of food supplements.

## แป้งฝุ่นจากข้าว

### Rice powder

แป้งฝุ่นทั่วไปมีส่วนผสมของสารทัลคัม แร่หินซึ่งอาจสะสมในปอดจนเกิดอันตรายได้ แป้งฝุ่นจากแป้งข้าวเจ้าที่นำมาผ่านกระบวนการจนกระทั่งได้เป็น “แป้งไฮโดรโฟบิก” ที่มีคุณสมบัติดูดความชื้นได้ดี และสามารถดูดซับความมันได้สูงกว่าแป้งทั่วไปถึง 3 เท่า จึงเป็นผลิตภัณฑ์ทางเลือกที่ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ ไม่ระคายเคืองต่อผิวบอบบางของการ

Baby powder usually contains talcum, a carcinogenic mineral which can accumulate in the lungs and therefore can be harmful. Research has been made to find a safer substitute, and one alternative is rice. Low-protein rice flour is modified through a chemical and physical process to achieve hydrophobic flour absorbing moisture and also absorbing three times more oil than ordinary flour. Besides, the product is friendly to the environment. It does not foster allergies or irritations on the sensitive skin.

## แป้งพัฟจากข้าว

### Rice powder puff

นอกจากแป้งฝุ่นภาคตัวแล้ว แป้งข้าวเจ้าของไทยยังสามารถนำมาเป็นวัตถุดิบในการผลิตแป้งพัฟสำหรับสตรีได้ด้วย เพราะแป้งนี้มีชีวภาพโมเลกุลที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งเอนไซม์ที่ทำให้ผิวคล้ำ มีสารเอนโดจีนช่วยชะลอริ้วรอยก่อนวัย คนที่เป็นสิวจะหายเร็วขึ้นเพราะมีสารช่วยลดการอักเสบ และสามารถล้างออกได้หมดจด

Besides powder for the body, Thai rice flour can be used as a raw material in the production of powder puff. It has biological molecules with antioxidant property, inhibiting enzymes that darken the skin and helps slow down the ageing process. As the substance reduces inflammation, it helps get rid of acne. It can be rinsed out thoroughly.



## เครื่องดื่มบำรุงกำลัง

### Energy drink

จากข้าวกล้องหอมมะลิที่ผ่านการเพาะให้งอก และใช้เอนไซม์ในการเปลี่ยนแป้งให้เป็นน้ำตาลกลูโคสที่ให้พลังงานเร็ว แล้วนำมาผสมกับสมุนไพร วิตามินบี 3 บี 6 บี 12 ไนอาซิน และกรดอะมิโนแอลอาร์จินีน ได้เป็นเครื่องดื่มให้พลังงาน ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท และสร้างความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

An energy drink is made from Brown Thai Hom Mali Rice by adding enzymes to convert starch into glucose, which provides energy fast, and then mixing it with herbs, vitamins B3, B6 and B12, niacin and the amino acid L-Arginine. This energy drink gives a boost to the nervous system and an impression of freshness and vigour.

Today, Thai rice teams up with cutting-edge innovations and serious research and development to bring about various products made with starch and modified starch from rice. Other types of rice extracts, full of beneficial elements, are also used in many related industries – health food, consumer goods,

cosmetics, medical products, and even construction materials. We can now say that “Rice is all around”. Not only are these products value-added to Thai rice, they also help improve the quality of life and meet the consumers’ demands. This clearly signifies the incessant development of Thai rice.

## ลิปสติก Lipstick

ลิปสติกทั่วไปในท้องตลาด มักมีส่วนผสมของสีสังเคราะห์และโลหะหนัก นวัตกรรมลิปสติกจากวัตถุดิบธรรมชาติจึงเกิดขึ้น โดยใช้แป้งข้าวและน้ำมันรำข้าวเป็นองค์ประกอบหลัก เน้นข้าวที่ปลูกด้วยระบบเกษตรอินทรีย์ และใช้สีจากผักผลไม้สดแทนสีสังเคราะห์ ทำให้มั่นใจได้ว่าลิปสติกนี้ปลอดภัยต่อสุขภาพร้อยเปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ น้ำมันรำข้าวในลิปสติกยังมีคุณสมบัติช่วยลดรอยเหี่ยวย่น และความหมองคล้ำบริเวณริมฝีปาก ตลอดจนช่วยลดอันตรายที่เกิดจากการสัมผัสกับแสงแดด

Ordinary lipstick usually contains synthetic dyes and heavy metals, so an innovative lipstick using natural raw materials has been sought – and found, using rice flour and rice bran oil as the main ingredients. The secret is in the use of organic rice, fruit and vegetables pigments instead of synthetic dyes to make sure that the lipstick is 100% safe. The rice bran oil in the lipstick also helps reduce wrinkles and dark skin around the lips, as well as reduce harm caused by exposure to sunlight. (An experiment with some forty people over two months showed fuller lips and a lighter area around the mouth.)

## แผ่นเจลห้ามเลือด และฟองน้ำห้ามเลือด Haemostatic gel and sponge

หนึ่งในนวัตกรรมจากแป้งข้าวเจ้า ซึ่งนำมาทำให้บริสุทธิ์และปลอดเชื้อ แล้วดัดแปลงโครงสร้างทางกายภาพจนได้เป็นวัสดุห้ามเลือด มีทั้งแบบที่เป็นแผ่นเจล และแบบที่มีลักษณะคล้ายฟองน้ำ โดยทั้งสองแบบสามารถห้ามเลือดได้อย่างรวดเร็ว และสามารถย่อยสลายได้ในร่างกายโดยไม่มีสารพิษตกค้าง ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ป่วย ราคาถูกกว่าแผ่นเจลจากต่างประเทศถึง 3 เท่า

An innovative product for healthcare... Rice flour is purified and sterilised, then its physical structure is adapted into a haemostatic material in the form of either gel or sponge. Both models are able to stop bleeding quickly and are biodegradable in the body without toxic residue or any danger. Also, these products are three times cheaper than imported gelatine slabs.



## ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้า Skincare

จากข้าวอินทรีย์ของไทย ได้มีการนำมารวบรวมและแปรรูปให้เป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิวมากมาย ไม่ว่าจะเป็นครีมบำรุงผิวหน้าที่สกัดจากจมูกข้าวหอมมะลิผสมกับโปรตีนจากไหมและพืชสมุนไพรอื่นๆ โฟมล้างหน้าที่ไม่ใส่สารที่ทำให้เกิดฟอง ครีมพอกหน้าที่สามารถดูดซับเครื่องสำอางที่ตกค้างบนใบหน้าและเซลล์ผิวที่ตายแล้ว เซรั่มข้าวบำรุงผมที่สกัดจากน้ำมันรำข้าวและหมากเม่าสกัด พร้อมทั้งมะกรูด ส้มโอ อัญชัน ช่วยลดการหลุดร่วงและกระตุ้นการงอกใหม่ของเส้นผม

Thai organic rice has been researched and processed into many skincare products, for example, a moisturising cream extracted from rice germs of Thai Hom Mali Rice mixed with herbs and silk protein, a face-cleaning foam which doesn't generate bubbles, a cream which can absorb facial cosmetic residues and dead skin cells, and hair tonic extracted from rice bran oil and berries, bergamot, grapefruit and butterfly pea, to reduce hair loss and stimulate new growth.



# ก้าวต่อไป...เพิ่มประสิทธิภาพการผลิต สร้างความเป็นธรรมทางการค้า เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน

**NEXT STEPS...ENHANCE EFFICIENCIES...  
EFFECT FAIR TRADE...EMBRACE SUSTAINABILITY**

## อนาคตข้าวไทยจะเป็นอย่างไร?

วิถีข้าวและชาวนาไทยเป็นอัตลักษณ์ที่จะคงอยู่คู่กับประเทศไทยตลอดไป และประเทศไทยจะยังคงมุ่งมั่นรักษาความเป็นผู้นำด้านการผลิตและการค้าข้าวคุณภาพของโลกร่วมปรับเปลี่ยนกระบวนการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยส่งเสริมให้มีกลไกตลาดที่มีประสิทธิภาพ สามารถสร้างความสมดุลให้กับทุกภาคส่วน ทั้งผู้ผลิต ผู้ค้า และผู้บริโภค ส่งเสริมให้ไทยเป็นแหล่งผลิตข้าวที่มีประสิทธิภาพ ควบคู่ไปกับพัฒนาให้ชาวนามีความเป็นอยู่ที่ดี องค์กรชาวนามีความเข้มแข็ง มุ่งเน้นการพัฒนาด้านการผลิตและการตลาดข้าวแบบครบวงจร ไม่นับปริมาณแต่เน้นที่คุณภาพและประสิทธิภาพการผลิต (ลด volume เพิ่ม value ให้กับข้าวไทย) ผลิตสินค้าให้มีความหลากหลาย ตอบสนองความต้องการของตลาด...เพื่อคุณภาพชีวิตและการพัฒนาที่ยั่งยืน

## What would the future of Thai rice be?

The way of rice and Thai rice farmers will always be Thailand's standing identity. And Thailand promises to maintain its position as world leader in rice production and trade. It is ready to undergo paradigm shift and embrace changes for the sake of sustainable development. By promoting effective market mechanism, a balanced and fair trade can be achieved to benefit producers, traders and consumers alike. And Thailand can continue to enjoy its reputation as the production source of premium quality rice. Alongside, efforts are made to further improve the life quality of farmers; strengthen local farmers' organizations and network, as well as integrate production and marketing development. Thailand is now concentrating on production efficiencies and focusing on quality rather than quantity, meaning decreasing volume and increasing value for rice and rice products. Besides, it is expanding product lines to offer greater diversity...All for a better life quality and sustainability of Thai rice.

ติดตามเรื่องราวอัตลักษณ์ข้าวไทย พร้อมอัปเดตเกร็ดใหม่ๆ ของข้าวไทยเพื่อผู้บริโภคทั่วโลก  
ได้ทาง [www.thairiceforlife.com](http://www.thairiceforlife.com) หรือ สแกนที่ QR Code นี้  
รวมถึงช่องทาง Social Media ของโครงการฯ

.....  
ความหลากหลายของผลิตภัณฑ์  
ข้าวไทยที่มีให้ได้มากกว่าสร้าง  
ทางเลือก ตอบโจทย์ความต้องการ  
ของผู้บริโภค  
.....



.....  
Thai rice offers more than  
an alternative to meet  
consumers' demand.  
.....



.....  
เหนือกว่าด้วยคุณภาพ  
ในกระบวนการผลิตครบวงจร  
สร้างมาตรฐานใหม่เพื่อตลาด  
การค้าข้าว ที่มีเสถียรภาพ  
เป็นธรรมและยั่งยืน  
.....

.....  
Superior in quality and  
production process, Thai rice has set  
new standards for the rice market,  
which now boasts stability,  
equitability and sustainability.  
.....

.....  
เพิ่มมูลค่าและพัฒนาต่อยอด  
ด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมขั้นสูง  
ให้ “ข้าว” เป็นมากกว่าพืชอาหาร  
แต่คือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ  
และคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า  
.....



.....  
Added value with cutting-edge  
innovations and advanced technology,  
Thai rice means much more than food  
cereal but some fine products for  
better health and better quality of life.  
.....

Follow our stories on Thai Rice for Life and latest trend updates for consumers  
around the world at [www.thairiceforlife.com](http://www.thairiceforlife.com) or scan this QR code  
to get into our social media channels.



Thairiceforlife



## แหล่งข้อมูลอ้างอิง Bibliography

---

- ขวัญใจ โกเมศ และคนอื่นๆ 2552. ร่วมใจคุ้มครองพันธุ์ข้าวไทย เฉลิมพระเกียรติ. นนทบุรี : กรมการข้าว.
- จิตติมา พลเสวก, อารีวรรณ คูสันเทียะ. 2546. ข้าวพื้นบ้าน : เชื้อพันธุ์แผ่นดินอีสาน. กรุงเทพฯ : ชมรมศิษย์เก่าบูรณะชนบทและเพื่อน.
- ชนากานต์ คำมี และคนอื่นๆ. กรดแอมิโนบิวทริกในข้าวกล้องงอกมีบทบาทในการบำรุงระบบประสาทได้จริงหรือ. สาขาวิศวกรรมอาหาร สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.agro.cmu.ac.th/absc/data/57/57-015.pdf> (สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2559).
- ทิชาวดี ปิ่นแก้ว. บทความ : การกระจายตัวของแรงงานในประวัติศาสตร์กรุงเทพฯ ช่วงทศวรรษ 2440-2470. ภาควิชาประวัติศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีระ ชีวินรินทร์. 2556. การศึกษาฤทธิ์ของอาหารผสมข้าวกล้าในการป้องกันการเกิดรอยโรคเริ่มต้นของมะเร็งลำไส้ใหญ่ในหนูทดลอง และผลของสารสกัดข้าวกล้าต่อการเจริญเติบโตและลูกกลมของเซลล์มะเร็งลำไส้. ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นาศยา คชินทร. 2558. สุดยอดนวัตกรรมข้าวไทย 2558. [ออนไลน์] สืบค้นจาก : <http://www.dailynews.co.th/it/352147><http://www.dailynews.co.th/it/352147>. (วันที่สืบค้น 1 เมษายน 2559).
- นิพัทธ์พร เฟ็งแก้ว. 2558. ตามเหล่าซือไทยไปได้หวัน. กรุงเทพฯ : สยามปริทัศน์.
- นิตยสาร ค.คน. ฉบับที่ 62.
- นิตยสาร way. ปีที่ 7 ฉบับที่ 73. 2557. กรุงเทพฯ : เปนไท่ พับลิชชิง.
- บาทหลวงดาซาร์ด; สันต์ ท. โกมลบุตร, ผู้แปล. 2541. จดหมายเหตุการณ์เดินทางสู่ประเทศสยามของบาทหลวงดาซาร์ด. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : บรรณกิจ.
- รัชณี คงกาญจฉาย และคณะ. 2551. “ปริมาณธาตุเหล็ก สังกะสี ทองแดง วิตามินอี เบต้าแคโรทีน และลูทีน ในข้าวพันธุ์พื้นเมืองจากแหล่งต่างๆ ของประเทศไทย”. วารสารสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วิทยาศาสตร์). ปีที่ 40 เล่มที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม), หน้า 13-31.
- รัชณี คงกาญจฉาย. 2553. คุณค่าโภชนาการของข้าวพื้นเมืองในเขตปฏิรูปที่ดิน อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร. สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลา ลูแบร์, ชิมอน เดอ; สันต์ ท. โกมลบุตร, ผู้แปล. 2548. จดหมายเหตุ ลา ลูแบร์ ราชอาณาจักรสยาม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศรีปัญญา.
- วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ. 2554. ปฏิรูปเกษตรกรรม เพื่อความมั่นคงทางอาหาร : บทวิเคราะห์และปฏิบัติการทางนโยบาย. นนทบุรี : มูลนิธิชีววิถี.
- สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 2554. มหัศจรรย์นวัตกรรมข้าวไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ.
- อโณทัย อาตมา. 2547. วิพากษ์คดี ‘ศิลาจารึกพ่อขุนรามฯ’ บ้างก็ว่าปลอม-บ้างก็ว่าจริง. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- อัญชลี สุสายัณห์. บทความ : แรงงานไพร่ในสังคมไทยโบราณ. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



- Achiraya Tammasakchai, Sareeya Reungpatthanaphong, Chaiyavat Chaiyasut, Sirichet Rattanachitthawat, Prasit Suwannalert. **The red strain of *Oryza sativa*-unpolished Thai rice prevents oxidative stress and colorectal aberrant crypt foci (ACF) formation in rats.** *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 2012; 13: 1929-1933.
- Pharma Foods International. 2006. **Relaxation and immunity enhancement effects of gammaaminobutyric acid (GABA) administration in humans.** [online]. Available <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16971751> (2 May 2016).
- Tadashi, O. 2000. **Effect of the Defatted Rice Germ Enriched with GABA for Sleeplessness, Depression, Autonomic Disorder by Oral Administration.** *Journal of the Japanese Society for Food Science and Technology*, Vol.47; No.8: 596-603.
- Usuki, S. 2008 **Structural analysis of novel bioactive acylated steryl glucosides in pre-germinated brown rice bran.** *Journal of Lipid Research*, Vol. 49: 2188-2196.

---

## ขอขอบคุณ

กรมการข้าว กระทรวงเกษตรและสหกรณ์  
Rice Department, Agricultural and Cooperatives Ministry  
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย  
Tourism Authority of Thailand  
ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพระหว่างประเทศ (องค์การมหาชน) หรือ ศ.ศ.ป.  
The SUPPORT Arts and Crafts International Centre of  
Thailand (Public Organization) : SACICT  
สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (องค์การมหาชน)  
National Innovation Agency (Public Organization)  
ดร. วิวัฒน์ ศัลยกำธร : ประธานสถาบันเศรษฐกิจพอเพียง

พิเชษฐ โคนิตวิวงศ์ : ธรรมธุรกิจ  
ศรีพรรณ เตชะพันธ์ : ธรรมธุรกิจ  
อาจารย์ อโณทัย อาตมา  
ถาวร พิลาน้อย  
แก่นคำกล้า พิลาน้อย  
ฟ้าคำเวียง พิลาน้อย  
สุจิตรา รักษาพันธ์  
เสาวนีย์ สุทธิชล : เครือข่ายเกษตรทางเลือกภาคใต้  
วิเศษ คำไชโย : กลุ่มฮักแพงแบ่งปัน



ThaiRice for Life

**เจ้าของ / Producer**

**กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์**

563 ถนนนนทบุรี ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2547 4771-86 โทรสาร 0 2547 4791-2

[www.dft.go.th](http://www.dft.go.th)

**Department of Foreign Trade, Ministry of Commerce**

563 Nonthaburi Road, Amphoe Mueang, Nonthaburi, Thailand 11000

Tel. +66 (0) 2547 4771-86 Fax +66 (0) 2547 4791-2

[www.dft.go.th](http://www.dft.go.th)

**ออกแบบ จัดทำ และผลิตโดย / Design and Production**

บริษัท ซิลเลเบิล จำกัด

Syllable Co., Ltd.

โทรศัพท์/Tel. +66 (0) 2254 6895-7 โทรสาร/Fax. +66 (0) 2255 4468

**พิมพ์ที่ / Print**

บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน)

Sirivatana Interprint Public Company Limited

โทรศัพท์/Tel. +66 (0) 2675 5600 โทรสาร/Fax. +66 (0) 2212 6444

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2559

First printed in October 2016, Bangkok

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ. 2557

Copyright © 2016 – All rights reserved.









“

## ***The Thai Rice Story...***

*Rice is among Thailand's economic crops.  
It is an established fact that the country  
has for decades been the world's major  
exporter of quality rice.*

*Its premium variety, Thai HOM MALI Rice,  
has long been celebrated as the world's  
favourite food grain.*

”



**Ministry of Commerce  
Royal Thai Government**



**Department of Foreign Trade**

563 Nonthaburi Road, Amphoe Mueang, Nonthaburi, Thailand 11000

Tel. +66 (0) 2547 4771-86 Fax +66 (0) 2547 4791-2

[www.dft.go.th](http://www.dft.go.th)

[www.thairiceforlife.com](http://www.thairiceforlife.com)