

เรื่อง กระจยาสารทกล้วยไข่จากรากเหง้าสู่ผลิตภัณฑ์ชุมชน



รายละเอียด

บทนำ

“กรุงศรีอยุธยา เมืองคนแกร่ง ศิลาแล่งใหญ่ กล้วยไข่หวาน น้ำมันลานกระบือ เลื่องลือมรดกโลก” นี้คือคำขวัญของจังหวัดกำแพงเพชรที่แสดงถึงผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียงโดยเฉพาะเมื่อนำกล้วยไข่ผสมรวมเข้าไปกับกระจยาสารท กลายเป็นกระจยาสารทกล้วยไข่ที่สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดกำแพงเพชรเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะเป็นขนมที่หาได้ยากแล้ว กระจยาสารทแม้จะเป็นขนมที่พบได้ทั่วไปในประเทศไทย แต่เมื่อพูดถึงกระจยาสารทกล้วยไข่ ต้องนึกถึงจังหวัดกำแพงเพชรเท่านั้นนับว่าเป็นภูมิปัญญาไทยในการถนอมอาหาร ในฤดูที่มีอาหารอุดมสมบูรณ์ จึงเก็บอาหารที่เหลือไว้รับประทานในฤดูขาดแคลน การรับประทานกระจยาสารทให้อร่อยต้องรับประทานกับกล้วยไข่ (สันติ อภัยราช, 2561)

กระจยา หมายถึง เครื่อง สิ่งของ เครื่องกิน

สารท หมายถึง เทศกาลทำบุญในวันสิ้นเดือนสิบ โดยนำพืชพรรณธัญญาหารแรกเก็บเกี่ยวมาปรุงเป็นข้าว

ทิพย์และข้าวมรุปายาส ถวายพระสงฆ์

ดังนั้น กระจายสารทจึงหมายถึง เครื่องกินที่ทำกันในเทศกาลเดือนสิบโดยนำพืชพรรณธัญญาหารแรกเก็บเกี่ยวมาปรุงเป็นกระจายสารท ข้าวทิพย์ และข้าวมรุปายาส ถวายพระสงฆ์ ประเพณีวันสารท ตรงกับวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 หรือช่วงเดือนตุลาคมของทุกปี โดยในวันทำบุญนั้นชาวบ้านจะนำอาหารมาถวายพระสงฆ์ โดยอาหารหวานที่ใช้ถวายพระในวันนั้นก็คือ “กระจายสารท” สังเกตได้ว่า การทำบุญในวันสารทไทยทุกวัดจะเต็มไปด้วยมหรธรมกระจายสารทที่ชาวบ้านนำมาพร้อมทำบุญ (คม ชัด ลึก, 2561) ประเพณีทำบุญสารทนี้มีอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของไทย แต่จะมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปตามแต่ละภูมิภาค เช่น ภาคใต้ เรียก "ประเพณีชิงเปรต" ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เรียก "ทำบุญข้าวสาก" และภาคเหนือ เรียก "ตานก๋วยสลาก" เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเรียกชื่อต่างกันแต่คติความเชื่อทางพระพุทธศาสนาก็เป็นไปในทางเดียวกัน คือ ทำบุญเพื่ออุทิศส่วนบุญให้ปู่ย่าตายายและญาติมิตรทั้งหลาย ที่ล่วงลับไปแล้วนั่นเอง (คม ชัด ลึก, 2561) จึงเป็นอันสรุปได้ว่า "ประเพณีสารท คือฤดูกาลแห่งการเก็บเกี่ยวพืชพันธุ์ธัญญาหารช่วงปลายฤดูฝนเริ่มเข้าต้นฤดูหนาว โดยเหตุที่ความเชื่อของชาวอินเดียผูกพันอยู่กับเทพเจ้าในธรรมชาติ ดังนั้นเมื่อได้ผลผลิตจากการเก็บเกี่ยวคราวแรกจึงนำไปบวงสรวงบูชาเทพเจ้าตามความเชื่อของตน ซึ่งความเชื่อเช่นนี้ คงมีอยู่ทั่วไปในสังคมบรรพกาลทั่วโลก"

ที่มาของคำว่าสารทไทย

สารท (สาต) นี้ เป็นคำที่ประเทศไทยยืมอินเดียมาใช้ แต่แตกต่างจากอินเดียตรงที่การออกเสียงว่า “สา-ระ-ทะ” และไม่ได้ใช้เรียกเฉพาะวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 เท่านั้น แต่ประเทศอินเดียยังใช้เป็นชื่อของฤดูกาลอีกด้วย ซึ่งจะตรงกับช่วงเดือน 10-12 ตามปฏิทินจันทรคติ เทศกาลสารทไทยชาวบ้านจะนิยมทำกระจายสารท เพื่อถวายแด่พระสงฆ์ “กระจายสารท” นี้ แปลว่า "อาหารที่ทำในฤดูสารท" หรือสามารถกล่าวได้ว่า กระจายสารทเปรียบได้กับ “ข้าวมรุปายาส” ซึ่งเป็นอาหารของชาวอินเดีย โดยมีข้าว น้ำตาล น้ำมัน ผสมกัน แต่ข้าวมรุปายาสนี้ไม่ได้กำหนดว่าต้องทำเฉพาะฤดูสารทเท่านั้น โดยปกติแล้วชาวอินเดียนิยมรับเพื่อรับประทานในครอบครัวของตนเอง เช่นเดียวกับเหตุการณ์ที่นางสุชาดาหุงถวายพระพุทธเจ้านั่นเอง ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในภูมิภาคแถบอุษาคเนย์ที่ได้รับอิทธิพลความเชื่อจากประเทศอินเดียผ่านอารยธรรมในยุคต่างๆ และนำเข้ามาประยุกต์เป็นวิถีการดำเนินชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันไม่มากนักน้อย กระทั่งเมื่อประชาชนได้ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนามากขึ้น การเช่นไหว้บวงสรวงบูชาเทพเจ้าด้วยผลผลิตจากการเพาะปลูกจึงปรับเปลี่ยนมาเป็นการทำบุญถวายทานตามคติความเชื่อทางพระพุทธศาสนา แต่ถึงกระนั้น ความเชื่อเรื่องเทพเจ้าในธรรมชาติของคนไทยก็ไม่ได้หมดไปดังจะพบได้จากพิธีกรรมเกี่ยวกับแม่โพสพ เช่น การทำพิธีรับขวัญข้าวหรือพิธีกรรมเกี่ยวกับแม่ธรณี เช่น ประเพณีลอยกระทง เป็นต้น ผู้ที่เคยนับถือศาสนาพราหมณ์แล้วกลับมานับถือพระพุทธศาสนา เมื่อถึงคราวที่เคย

ทำบุญตามฤดูกาลให้แก่พราหมณ์ ก็จัดทำถวายพระสงฆ์เหมือนที่เคยทำแก่พราหมณ์ คือ การทำบุญด้วยของแรกได้เพื่อเป็นผลานิสงส์จากการทำบุญ แล้วมักจะกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว การทำพิธีอุทิศให้แก่ผู้ตายของชาวฮินดูเรียกว่า “ศราทฺ” การออกเสียงจะเหมือนกับคำว่า “สารท” ในภาษาไทยซึ่งหมายถึงช่อฤดู (คมชัดลึก, 2561)

ตำนานข้าวยาคุ ข้าวมธุปายาส ข้าวทิพย์และกระยาสารท

ข้าวยาคุ มีตำนานเล่ามาว่า มีชานาพีน้องสองคน คนโตชื่อว่า มี “จุลการ” น้องชื่อ “มหการ” ไร่ นา กว้างใหญ่ ในฤดูที่ข้าวตั้งท้องออกรวง คนน้องเห็นว่าควรจะนำข้าวนั้นมาทำอาหารถวายพระพุทธเจ้าผู้ทรงนามว่า วิปัสสี แต่พี่ชายไม่เห็นด้วยเพราะจะต้องเสียข้าวในนาจำนวนไม่น้อย น้องชายจึงแบ่งไร่ นา และนำเมล็ดข้าวในสวนไร่ นาของตนไปทำอาหารที่เรียกว่า ข้าวยาคุไปถวายพระวิปัสสีและอธิษฐานขอให้เกิดในบรรพพระพุทธศาสนา ซึ่งภายหลังจุลการได้เกิดเป็นพระอัญญาโกณฑัญญะ ส่วนข้าวมธุปายาส คือ ข้าวที่หุงเจือด้วยน้ำนมและน้ำผึ้งมีตำนานเล่าว่า นางสุชาดา ลูกสาวเศรษฐีปรุงขึ้นเป็นอาหารไปแค้นและได้เห็นพระพุทธเจ้า เมื่อเสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ประทับใต้ต้นนิโครธ (ต้นไทร) ก็เข้าใจพระองค์เป็นเทพดาจึงนำอาหารนั้นไปถวายพระโพธิสัตว์ จึงได้เสวยข้าวมธุปายาสเป็นอาหารมื้อสุดท้าย ก่อนจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า จึงมีความเชื่อกันว่า ข้าวมธุปายาสเป็นอาหารวิเศษ ผู้ใดมีวาสนาได้กินแล้ว จะมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย อุดมด้วยสติปัญญา และเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต (2561, คมชัดลึก)

ส่วนตำนานของกระยาสารทนั้นเล่าต่อกันมาว่า สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ในกรุงราชคฤห์มีเปรตตนหนึ่งปลอมตัวเป็นพระสงฆ์เข้าเฝ้าพระเจ้าอชาตศัตรู เปรตตนนั้นได้เผยความจริงว่า ตนเคยเป็นพระสงฆ์แต่มีความโลภจึงต้องชดใช้กรรมเป็นเปรต แล้วเปรตตนนั้นก็ขอให้พระองค์พระราชทานกระยาสารท ซึ่งปรุงแต่งด้วยของ 7 อย่าง ได้แก่ น้ำตาล น้ำผึ้ง ถั่ว งา ข้าวตอก ข้าวเม่า น้ำนมวัว เพื่อประทังความหิวโหย ดังนั้น ในวันรุ่งขึ้นตรงซึ่งกับวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 พระเจ้าอชาตศัตรูจึงทำขนมกระยาสารทแล้วกรวดน้ำอุทิศให้แก่เปรตตามที่ขอไว้ (กฤษดา กุลโชติ, 2557)

ประเพณีกวนข้าวมธุปายาส (ข้าวทิพย์) ในประเทศไทย

สำหรับประเทศไทยนั้น ประเพณีกวนข้าวมธุปายาส (ข้าวทิพย์) เป็นพระราชพิธีที่กระทำกันในเดือน 10 ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยและกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี และได้รับการฟื้นฟูครั้งใหญ่ ในสมัยรัชกาลที่ 1 และมาละเว้นเลิกไปในสมัยรัชกาลที่ 2 และรัชกาลที่ 3 แล้วมาได้รับการฟื้นฟูอีกครั้งหนึ่งในสมัยรัชกาลที่ 4 เป็นต้นมา แต่ในปัจจุบันส่วนใหญ่ชาวพุทธนิยมทำเพื่อถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ และบูชาพระรัตนตรัย รวมทั้งอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ตายซึ่งจะจัดกันในเดือน 12 หรือเดือนหนึ่ง โดยถือเอาระยะที่ข้าวกล้าในท้องนามีรวงข้าวเป็นน้ำนมของแต่ละปี และความพร้อมเพรียงของชาวบ้านเป็นสำคัญ เมื่อพิจารณาประเพณีกวนข้าวมธุปายาส (ข้าวทิพย์)

ในจังหวัดกำแพงเพชรสามารถพบได้ที่วัดแก้วสุริย์ฉาย ตำบลลานกระบือ อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร (วีรวรรณ แจ่มไม้ และชญาณันันท์ ศิริกิจเสถียร, 2558)

วัตถุดิบและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกระยาสารท

วัตถุดิบและส่วนประกอบ อุปกรณ์

- | | |
|--------------|---------------------------------|
| 1. ถั่ว | 1. กระทะใบใหญ่ |
| 2. งา | 2. ไม้พาย |
| 3. ข้าวตอก | 3. เตา ฟืน |
| 4. ข้าวเม่า | 4. ถาด |
| 5. มะพร้าว | 5. กระช้อน |
| 6. น้ำตาลปีบ | 6. ตะหลิว |
| 7. แปะแซ | 7. หม้อ |
| 8. น้ำผึ้ง | 8. อุปกรณ์ห่อขนม |
| 9. กล้วยไข่ | 9. ถังน้ำและขวดสำหรับกวดให้แน่น |

กระยาสารทวิลยวรรณ

ในจังหวัดกำแพงเพชรนั้นนับว่าเป็นอีกจังหวัดหนึ่งที่มีความโดดเด่นด้านการผลิตและแปรรูปกระยาสารท โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์กระยาสารทกล้วยไข่ซึ่งผลิตโดยกลุ่มกระยาสารทวิลยวรรณ ซึ่งเกิดจากการรวมกลุ่มของสตรีในหมู่บ้านที่มีความคิดที่อยากจะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 7 คน รวมตัวกันเพื่อจัดตั้งกลุ่มทำขนมไทย/ขนมพื้นบ้านจำหน่ายภายในหมู่บ้านและตำบลข้างเคียง เพื่อให้มีรายได้เพิ่มขึ้น (วิลยวรรณ บุพศิริ, 2561) จากการประชุมจึงมีความเห็นพ้องต้องกันว่ากลุ่มจะทำขนมกระยาสารทเพื่อออกจำหน่าย ประกอบกับจังหวัดกำแพงเพชรมีงานประเพณีวัฒนธรรมในช่วงเทศกาลงานสารท ที่จัดมาอย่างต่อเนื่อง คือ “งานสารทไทยกล้วยไข่เมืองกำแพง” ดังนั้นทางกลุ่มฯ จึงคิดเริ่มจัดตั้งกลุ่ม ตั้งแต่ปี 2544 โดยยึดอาชีพทำขนมไทย/ขนมพื้นบ้าน เป็นอาชีพเสริม การดำเนินการในช่วงแรก คือ การทำกระยาสารทแบบทั่วไปและนำผลไม้ท้องถิ่นเช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ มาทำ เป็นขนมเช่นกล้วยฉาบ กล้วยเค็ม แต่สินค้าที่ทำก็ไม่ได้มีความแตกต่างจากกลุ่มอื่น ทำให้การจำหน่ายก็ไม่ค่อยดีนัก จึงเกิดความคิดที่อยากจะทำผลิตภัณฑ์ที่มีอยู่เดิมนั้นให้แตกต่างจากผลผลิตรายอื่นๆ ประกอบกับในปี 2550 กลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ได้มีโอกาสไปดูงานกลุ่มกระยาสารทที่ต่างจังหวัด จึงได้คิดริเริ่มทำกระยาสารทน้ำผึ้งและกระยาสารทกล้วยไข่ขึ้นเป็นครั้งแรก กระยาสารทกล้วยไข่เป็นผลิตภัณฑ์ที่นำเอาสินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดกำแพงเพชรผนวกเข้ากับผลิตภัณฑ์ทางด้านความเชื่อที่คนไทยมีมาอย่างยาวนาน ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์กระยาสารทกล้วยไข่ เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีจุดเด่น สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดกำแพงเพชรและเพิ่มมูลค่าให้กับผลไม้ท้องถิ่น เช่นกล้วยไข่ได้เป็นอย่างดีอีกทางหนึ่งด้วย

กระบวนการผลิตกระดาษกล้วยไข่

1. นำกระทะใบใหญ่ตั้งไฟ น้ำกะทิเคี้ยวให้กะแตกมัน
2. นำกระทะอีกหนึ่งใบ (ใบเล็ก) คั่วถั่ว งา และข้าวเม่า ให้มีสีสนสวยงาม
3. ใส่น้ำตาลปีบลงไปคน ให้น้ำตาลและกะทิเข้ากัน ใส่น้ำผึ้งที่เตรียมไว้คนไปเรื่อย ๆ จนน้ำตาลเหนียว (ทดลองโดยนำไปหยดลงในน้ำ ถ้าน้ำตาลจับเป็นก้อน แสดงว่าใช้ได้)
4. ใส่น้ำขมิ้นลงไปคนให้เข้ากัน
5. ใส่วุ้นกล้วยไข่ที่เตรียมไว้ลงไปคนให้เข้ากัน
6. ลดไฟลงให้ไฟอ่อน ๆ ใส่น้ำดอก ข้าวเม่า ถั่ว งา ที่เตรียมไว้ แล้วคนให้เข้ากัน
7. ยกกระทะลงจากเตา นำขนมที่ได้เทใส่ถาดรองรับโดยรองถาดพลาสติกเพื่อกันไม่ให้กระดาษติดกับถาด
8. ใช้ขวดกลิ้งทับเพื่อให้กระดาษแบน ตามรูปแบบ บรรจุหีบห่อให้สวยงามรอการจำหน่าย

คุณค่าของกล้วยไข่และน้ำผึ้ง

กล้วยไข่ (Pisang Mas) เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งในตระกูลกล้วย เป็นพืชเขตร้อน สามารถปลูกได้ทุกภาคของประเทศไทย โดยเฉพาะจังหวัดกำแพงเพชร เรียกได้ว่าเป็นผลไม้ขึ้นชื่อของจังหวัดเลยก็ว่าได้ โดยกล้วยไข่ถือเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญนำรายได้เข้าสู่ประเทศได้มากมาย เนื่องจากมีรสชาติดี อร่อย หอม ปัจจุบันเป็นสินค้าส่งออกไปยังประเทศญี่ปุ่น สิงคโปร์และฮ่องกง (เกร็ดความรู้, ม.ป.ป.) กล้วยไข่อุดมไปด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และ กลูโคส ร่วมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานได้อย่างเพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที (สุขภาพดอทคอม, 2558)

ประโยชน์และสรรพคุณของส่วนต่าง ๆ ของกล้วยไข่

ยาง	ช่วยในการสมานแผล ห้ามเลือด หารสฝาด
ผลดิบ	ใช้ชงน้ำร้อนหรืออบเป็นผงรับประทาน ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร และท้องเสียเรื้อรัง หารสฝาด
ผลสุก	ช่วยบำรุงกำลัง เป็นยาระบาย และรักษาแผลในกระเพาะอาหาร หารสหวาน
หัวปลี	ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ และโรคโลหิตจาง หารสฝาด
ใบ	ใช้ต้มอาบแก้ผดผื่นคัน หรือนำไปปิ้งไฟปิดทับบาดแผลไฟไหม้ หารสจืด
ราก	นำไปต้มดื่มแก้ไข้ ร้อนใน กระจายน้ำ ช่วยสมานภายใน แก้บิด ผื่นคัน ท้องเสีย หารสฝาดเย็น
หยวก	นำไปเผาไฟรับประทานช่วยในการขับถ่ายพยาธิ หารสฝาดเย็น
เหง้า	ช่วยรักษาแผลภายในบริเวณทวารหนัก หรือปรุงเป็นยาแก้ริดสีดวงทวารแบบมีเลือดออก หารสฝาดเย็น

นอกจากประโยชน์จากส่วนต่าง ๆ ของกล้วยไข่แล้ว กล้วยไข่ยังสามารถเอาชนะและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกหลายโรค อาทิ

โรคโลหิตจาง	ในกล้วยมีธาตุเหล็กสูงจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด และจะช่วยในกรณีที่ มีสภาวะขาดกำลัง หรือภาวะโลหิตจาง
โรคความดันโลหิตสูง	กล้วยมีธาตุโพแทสเซียมสูงที่สุด แต่มีปริมาณเกลือต่ำ ทำให้เป็นอาหารที่เหมาะสมในการลดความดันในเส้นเลือด ออย.ของอเมริกา ยินยอมให้อุตสาหกรรมการปลูกกล้วยสามารถ โฆษณาได้ว่า กล้วย เป็นผลไม้ที่ช่วยลดอันตรายอันเกิดจากเรื่องความดันโลหิตสูงหรือโรคเส้นเลือดฝอยแตกได้
โรคท้องผูก	ปริมาณเส้นใยและกากอาหารที่มีอยู่ในกล้วยช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ และยังช่วยแก้ปัญหาโรคท้องผูกโดยไม่ต้องกินยาถ่ายได้อีกด้วย
โรคซึมเศร้า	จากการสำรวจ ในจำนวนผู้ที่มีความทุกข์เกิดจากความซึมเศร้าหลายคนจะมีความรู้สึกที่ดีขึ้นมากหลังการกินกล้วย เพราะในกล้วยมีโปรตีนชนิดที่เรียกว่า Try Ptophan เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกาย จะ ถูกเปลี่ยนเป็น Rerotonin ซึ่งจะทำให้รู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นนั่นเอง
อาการเมาค้าง	วิธีที่เร็วที่สุดที่จะแก้อาการเมาค้าง คือ การดื่มกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง กล้วยจะทำให้กระเพาะสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด ในขณะที่นมช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา
อาการเสียดท้อง	กล้วยมีสารลดกรดตามธรรมชาติที่มีผลต่อร่างกาย
โรคลำไส้เป็นแผล	กล้วยเป็นอาหารที่แพทย์ใช้ควบคุม/ต้านทานการเกิดโรคลำไส้เป็นแผล เพราะเนื้อของกล้วยมีความอ่อนนิ่มพอดี เป็นผลไม้ชนิดเดียวที่ทานได้ง่ายๆ ไม่ยุ่งยากสำหรับผู้ที่ มีปัญหาโรคลำไส้เรื้อรังและกล้วยยังมีสภาพเป็นกลาง ทำให้ลดการระคายเคือง และสามารถเคลือบผนังลำไส้และกระเพาะอาหารได้อีกด้วย
เส้นเลือดฝอยแตก	จากการวิจัยที่ลงในวารสาร “The New England Journal of Medicine” การกินกล้วยเป็นประจำสามารถลดอันตรายที่เกิดกับเส้นโลหิตแตกได้ถึง 40 เปอร์เซ็นต์
โรคหูด	การรักษาหูดด้วยวิธีทางเลือกแบบธรรมชาติ โดยการใช้เปลือกของกล้วยวางปิดลงไปบนหูด แล้วใช้แผ่นปิดแผลหรือเทปติดไว้ให้ด้านสีเหลืองของเปลือกกล้วยออกด้านนอก ก็จะสามารถรักษาโรคหูดให้หายได้
การเลิกบุหรี่	กล้วยสามารถช่วยคนที่กำลังพยายามเลิกสูบบุหรี่ได้ เนื่องจากในกล้วยมีปริมาณของวิตามินซี เอ บี6 และบี 12 ที่สูงมาก และยัง มีโปรแตสเซียมกับแมกนีเซียม ที่ช่วยทำให้ร่างกายฟื้นคืนตัวได้เร็ว อันเป็นผล จากการลดเลกนิโคติน (สุขภาพต่อทคอม, 2558)

น้ำผึ้ง คือ น้ำหวานที่เกิดขึ้นจากการที่ผึ้งได้กลืนกินน้ำหวานของดอกไม้เข้าสู่กระเพาะของผึ้ง ซึ่งกระเพาะ

ของผึ้งจะมีเอนไซม์ที่ช่วยในการย่อยน้ำหวาน หลังจากนั้นจึงดึงเอาน้ำหวานจากกระเพาะมาเก็บไว้ที่หลอดรวงผึ้ง เมื่อเวลาผ่านไปก็จะเกิดการระเหยของน้ำออกไปจนกระทั่งกลายเป็นน้ำหวานเข้มข้น ซึ่งหลายๆ คนก็มักนิยมรับประทานน้ำผึ้ง เพราะ “น้ำผึ้ง” เป็นน้ำหวานเข้มข้นที่มีกลิ่นหอมและมีรสหวานอร่อยเป็นอย่างมาก จึงทำให้นิยมใช้ในการประกอบอาหาร และน้ำผึ้งไม่ใช่เป็นเพียงน้ำหวานรสอร่อยเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณในการรักษาอีกด้วย (น้ำผึ้ง 12 สรรพคุณของน้ำผึ้งและเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับน้ำผึ้ง, 2560)

1. น้ำผึ้ง มีสรรพคุณในการรักษาแผล เนื่องจากความเข้มข้นของน้ำผึ้งจะทำให้เชื้อโรคฝ่อตาย
2. น้ำผึ้งช่วยรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกและยังช่วยลดการอักเสบของแผลที่เกิดจากอาการดังกล่าวด้วย
3. น้ำผึ้งช่วยรักษาโรคผิวหนังจากเชื้อรา กลาก เกลื้อน โดยสามารถนำมาผสมกับขมิ้นผง เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาได้ด้วย
4. ช่วยต่อต้านและลดอาการข้ออักเสบ หากดื่มเป็นประจำ
5. ช่วยแก้อาการท้องผูกและท้องเสีย โดยน้ำผึ้งที่เก็บจากรังใหม่ๆ จะมีสรรพคุณเป็นยาระบายช่วยแก้อาการท้องผูก ส่วนน้ำผึ้งที่มีการเก็บ 1 ปีขึ้นไป จะช่วยแก้อาการท้องเสีย
6. ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ เนื่องจากน้ำผึ้งมีสรรพคุณเป็นยาระงับประสาทอ่อนๆ ด้วย
7. น้ำผึ้ง ช่วยบรรเทาอาการไอ แก้เจ็บคอ ลดเสมหะและอาการหอบ
8. ช่วยบำรุงสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อีกทั้งยังช่วยบำรุงเลือดด้วย
9. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้มีความชุ่มชื้น
10. มีสรรพคุณที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
11. ช่วยบำรุงเส้นผมให้นุ่มนวลและเงางามเป็นธรรมชาติ
12. ช่วยกำจัดสิวเสี้ยนและบำรุงผิวหน้า

บทสรุป

กระยาสารท ขนมไทยโบราณที่มีมาแต่ครั้งสมัยสุโขทัย เช่นเดียวกับข้าวมธุปายาสหรือข้าวทิพย์ที่คนไทยมักจะนิยมทำขึ้นในเทศกาลสารทไทยเพื่อถวายเป็นอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ กระยาสารทจึงกลายเป็นเครื่องบ่งชี้หรือแสดงออกถึงคุณค่าทางวัฒนธรรม ความเชื่อที่คนไทยมีต่อพระพุทธศาสนา ในปัจจุบันกระยาสารทกลายเป็นขนมไทยหายาดเนื่องจากมีขั้นตอนการผลิตที่ยู่งยากรวมกับความร้อนที่เกิดจากท่อนฟืนทำให้คนในปัจจุบันหันมาซื้อรับประทานแทนที่จะทำกินเองภายในครอบครัวดังเช่นครั้งในอดีต กลุ่มกระยาสารทวิไลวรรณ เป็นกลุ่มสตรีแม่บ้านอีกกลุ่มหนึ่งที่เห็นคุณค่าขนมไทย/ขนมท้องถิ่นและวัตถุดิบที่เป็นเอกลักษณ์อย่างกล้วยไข่ จึงได้ริเริ่มดำเนินการทำกระยาสารทกล้วยไข่ออกจำหน่าย ส่งผลให้ในปัจจุบันกระยาสารทกล้วยไข่กลายเป็นผลิตภัณฑ์ขึ้นชื่อของจังหวัดกำแพงเพชร ในปัจจุบันกระยาสารทกล้วยไข่เป็นที่ต้องการของตลาดภายในภายนอกจังหวัดกำแพงเพชรเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกลุ่มนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวในจังหวัดกำแพงเพชร ทำให้การกระบวนกร



ผลิตกระยาสารทวิลยวรรณเน้นไปที่การผลิตเพื่อส่งให้กับพ่อค้าคนกลางภายในจังหวัดกำแพงเพชร อาทิ ไร่ส้ม เพื่อเป็นแหล่งกระจายสินค้าแก่นักท่องเที่ยวต่อไป

คำสำคัญ : กระยาสารทกล้วยไข่, ผลิตภัณท์ชุมชน

ที่มา : <https://acc.kpru.ac.th/KPPStudies/index.php?title=กระยาสารทกล้วยไข่จากรากเหง้าสู่ผลิตภัณท์ชุมชน>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2022-06-02

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=2082&code_db=610008&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology