

2017-10-01

เสียงไก่ไข่...หลังข้ามสู่การบริโภคเพื่อสุขภาพ

แทน รังเสาร์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/cuej>



Part of the [Environmental Sciences Commons](#)

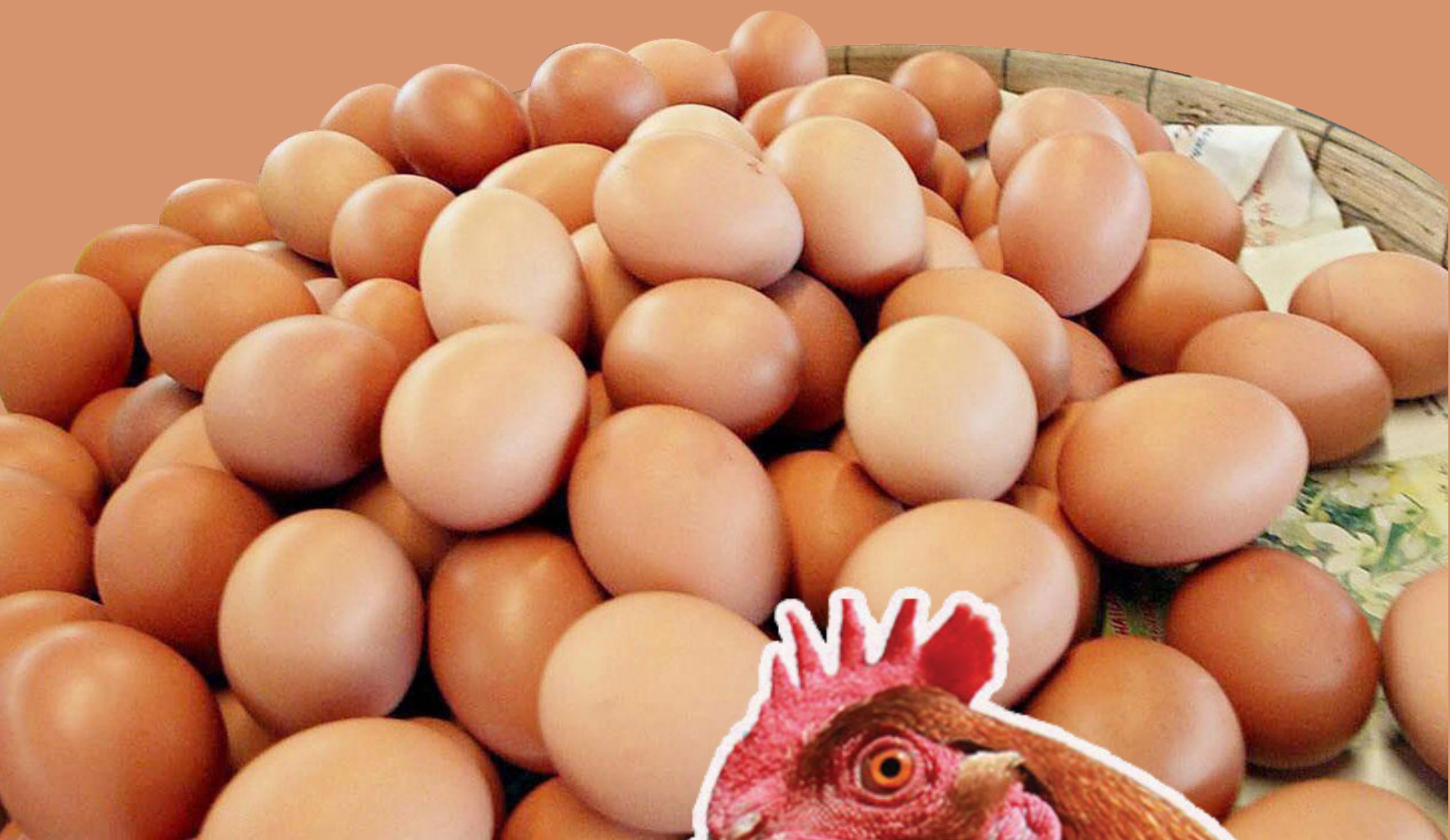
Recommended Citation

รัง เสาร์, แทน (2017) "เสียงไก่ไข่...หลังข้ามสู่การบริโภคเพื่อสุขภาพ," *Environmental Journal*: Vol. 21: Iss. 4, Article 8.
Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/cuej/vol21/iss4/8>

This Article is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Environmental Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

เลี้ยงไก่ไข่...หลังบ้าน สู่การบริโภคเพื่อสุขภาพ

นายนายแทน รังเสาร์¹



¹หัวหน้างานปศุสัตว์ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำริ
เกี่ยวกับการเลี้ยงสัตว์ในพื้นที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ เมื่อวันที่ 25 กันยายน
2533 ความว่า “...ศึกษาทดลองเลี้ยงไก่ตามสภาพธรรมชาติโดยใช้เศษอาหาร
ข้าวเปลือก เมล็ดยาง เมล็ดปาล์มน้ำมัน เศษพืชเป็นอาหารไก่ ไม่จำเป็นต้อง
ทำกรงทำแต่เพียง”

งานปศุสัตว์ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ ได้สนองพระราชดำริโดยทำการศึกษา ทดลอง
วิจัยด้านการเลี้ยงสัตว์ปีก และสัตว์เคี้ยวเอื้อง รวมถึงการศึกษาการผลิตอาหารสัตว์รูปแบบต่างๆ
เพื่อช่วยลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน โดยได้คำนึงถึงความต้องการของเกษตรกรและความเหมาะสม
ของการเลี้ยงสัตว์ในพื้นที่จนประสบผลสำเร็จ จากนั้นงานปศุสัตว์ ได้ทำการสาธิตการเลี้ยงสัตว์ปีก
และสัตว์เคี้ยวเอื้อง ทั้งไก่ เป็ด แพะ และแกะ ภายในศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ เพื่อแสดง
กระบวนการเลี้ยงสัตว์ในพื้นที่จริง พร้อมทั้งให้ความรู้แก่คณะต่างๆ ที่ไปศึกษาดูงาน โดยเฉพาะ
เกษตรกรที่มีความสนใจในการเลี้ยงสัตว์เพื่อการประกอบอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นอาชีพหลักหรืออาชีพ
เสริม ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์คอยถ่ายทอดความรู้พร้อมทั้งสาธิตวิธีการเลี้ยง และการดูแลสุขภาพ
สัตว์ และที่สำคัญได้ส่งเสริมเกษตรกรให้มีการเลี้ยงสัตว์ เช่น การเลี้ยงแพะ เลี้ยงแกะ เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่
เป็นอาชีพเสริมสร้างความพอเพียงในครอบครัว



ทุกวันนี้... เราต้องยอมรับว่าการน้อมนำแนวเศรษฐกิจพอเพียง ของพ่อหลวงแห่งปวงชนชาวไทยนั้น ถือว่าเป็นการยึดหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ไม่ต้องเดือดร้อน และที่สำคัญในยุคนี้ เกษตรกรรู้จักการเลี้ยงสัตว์หลากหลายชนิด เพื่อการประกอบอาชีพ เช่น การเลี้ยงไก่เป็นอาชีพหลัก ไก่เป็นสัตว์ปีกที่มีความสำคัญมากโดยเฉพาะไก่ไข่ เนื่องจากปัจจุบันประชากรโลกเพิ่มมากขึ้นและมีความจำเป็นในการบริโภคไข่ไก่อย่างน้อยคนละ 1 ฟอง/วัน เพราะไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าประโยชน์มากรองลงมาจากคาร์โบไฮเดรต เกษตรกรหลายพื้นที่จึงนิยมเลี้ยงไก่และเป็ดมากขึ้น

งานปศุสัตว์ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ ได้จัดทำโครงการเลี้ยงไก่หลังบ้านขึ้นเมื่อปีพ.ศ. 2559 เพื่อให้เกษตรกรที่ร่วมโครงการได้บริโภคไข่ไก่สดประจำวัน ส่วนไข่ที่เหลือจากการบริโภคสามารถจำหน่ายเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัวอีกทางหนึ่งด้วย โดยมีเกษตรกรเป้าหมายจำนวน 20 ราย ส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรในพื้นที่หมู่บ้านรอบศูนย์ ได้แก่บ้านพิกุลทอง บ้านค่ายบ้านศิริ และบ้านใหม่ และพื้นที่ที่มีพระราชดำริให้ดำเนินการในพื้นที่อำเภอตากใบ ก่อนที่เกษตรกรจะรับพันธุ์ไก่ไข่จะต้องได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับกระบวนการเลี้ยงไก่ไข่จากเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ จากนั้นจึงให้การสนับสนุนพันธุ์ไก่ไข่รายละ 10 ตัว ซึ่งเป็นไก่รุ่นอายุ 18 สัปดาห์ (พร้อมที่จะให้ไข่) พร้อมอาหารไก่ไข่เบื้องต้นรายละ 3 กระสอบ เมื่อเกษตรกรรับไก่ไปแล้วควรใช้พื้นที่บริเวณหลังบ้านหรือข้างบ้านที่ดูแลได้สะดวก ซึ่งในแต่ละวันใช้อาหารสำเร็จรูปในการเลี้ยงไก่ปริมาณ 1.2 กิโลกรัม จำนวน 2 ครั้ง/วัน สามารถเก็บไข่ไก่ได้วันละประมาณ 8 - 10 ฟอง

โครงการเลี้ยงไก่หลังบ้านนี้จะมีข้อตกลงระหว่างหน่วยงานกับเกษตรกรที่ร่วมโครงการคือ เมื่อเกษตรกรได้รับไก่ไปเลี้ยงแล้ว จะต้องใช้เงินจำนวน 200 บาท/เดือน เป็นเวลา 11 เดือน ไก่ไข่ที่เกษตรกรรับไปเลี้ยง จะมีอายุการเลี้ยงได้นาน 18 เดือน จากนั้นไก่จะให้น้อยลงและหยุดไข่จำเป็นต้องปลดระวาง แล้วเลี้ยงรุ่นใหม่ต่อไป หลังจากเกษตรกรได้ร่วมโครงการเลี้ยงไก่หลังบ้านแล้วทำให้มีรายได้ในครัวเรือนเพิ่มขึ้นประมาณเดือนละ 800 - 1,000 บาท หรือ 9,600 - 12,000 บาท/ปี (หักค่าอาหารและใช้เงินคืนต่อเดือนแล้ว) และสมาชิกในครัวเรือนได้บริโภคไข่ไก่มากขึ้น เกษตรกรผู้เลี้ยงไก่รู้สึกพอใจและมีความสุขในการเลี้ยงไก่และได้กินไข่ในแต่ละวัน ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้บริโภคทำให้เด็กเล็กและลูกหลานไม่ขาดสารอาหาร ส่วนไข่ที่เหลือสามารถจำหน่ายให้กับเกษตรกรบ้านใกล้เคียงตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง ยังส่งผลให้เกษตรกรพื้นที่ใกล้เคียงมีความสนใจและต้องการเลี้ยงไก่ไข่อีกด้วย หากเกษตรกรมีความต้องการเลี้ยงไก่ต่อไป สามารถขอรับการสนับสนุนพันธุ์ไก่ไข่จากงานปศุสัตว์ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ และปฏิบัติตามกติกาเดิม ซึ่งในปีงบประมาณ 2560 นี้ จัดทำโครงการเลี้ยงไก่หลังบ้านต่อเนื่องมีกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 20 ราย ซึ่งเป็นเกษตรกรในโครงการพัฒนาพื้นที่พรุฒเมฆ ที่บ้านบาเลาะและบ้านป่าทุ่ง อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี





เมื่อเรารู้เรื่องการเลี้ยงไก่ไข่และได้
บริโภคไข่ไก่แล้ว ควรรู้ถึงคุณประโยชน์ของไข่ไก่
ด้วย ไข่ไก่ 1 ฟอง จะมีคอเลสเตอรอล ประมาณ
250 มิลลิกรัม ซึ่งจากข้อมูลจากสำนักโภชนา
กรมอนามัย และกระทรวงสาธารณสุขได้แนะนำ
ว่าคนเราควรได้รับคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย
ไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม ดังนั้นถ้าไม่ยาก
ให้ร่างกายได้รับคอเลสเตอรอลจากการทาน
ไข่มากเกินไป ควรรับประทานวันละไม่เกิน 1
ฟอง และที่สำคัญการรับประทานไข่จะช่วยใน
การมองเห็นและลดความเสี่ยงโรคต้อกระจก

และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกเมื่อแก่ตัวลงได้อีกด้วย ช่วยสร้างเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันนอกจากวิตามินหลากหลายชนิดแล้วไข่ยังมีธาตุเหล็ก ที่ทำหน้าที่สร้างเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงและการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงให้เป็นไปอย่างปกติอีกด้วย ช่วยลดน้ำหนัก ส่วนคนที่รับประทานไข่ในมือเช้าสามารถลดน้ำหนัก และมีแรงมากกว่าคนที่รับประทานขนมปังเป็นอาหารเช้า ไข่ยังช่วยบำรุงผมและเล็บ สารอาหารและวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะซัลเฟอร์สามารถช่วยบำรุงดูแลสุขภาพผมและเล็บได้ ใครที่มีปัญหาเรื่องเล็บเปราะหักได้ง่าย ควรหันมารับประทานไข่ และช่วยป้องกันสารอนุมูลอิสระทำลายเซลล์ สารเซเรเนียมในไข่เป็นแร่ธาตุสำคัญซึ่งทำหน้าที่ลดการถูกทำลายของเซลล์จากสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งและเนื้องอก โดยเฉพาะโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก สารโคลีนในไข่ช่วยลดอาการอักเสบในร่างกายที่มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคกระดูกพรุน อัลไซเมอร์ หรือแม้แต่วิตกกังวลชนิดที่ 2 ไข่เป็นอาหารเพียงชนิดเดียวที่เป็นแหล่งของวิตามินดีตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญที่สร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายและป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง สารโคลีนในไข่เป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการตั้งครรภ์และมีประโยชน์ต่อทารกในครรภ์ สารอาหารดังกล่าวจะเข้าไปช่วยพัฒนาสมองและป้องกันการเกิดความผิดปกติในต่อประสาท อีกทั้งสารอาหารในไข่สามารถช่วยป้องกันการแข็งตัวของเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดหัวใจวายและโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย เห็นความสำคัญของไข่กันแล้วหันมาเลี้ยงไก่ไข่ไว้รับประทานเอง ส่งเสริมให้ลูกหลานบริโภคไข่มากขึ้น โดยคนแต่ละวัยสามารถบริโภคไข่ดังนี้ เด็กอายุ 1 ปีจนถึงเด็กวัยเรียนสามารถบริโภคไข่ได้วันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะร่างกายปกติสามารถบริโภคไข่ได้วันละ 3-4 ฟอง

ต่อสัปดาห์ คนวัยทำงานสุขภาพดีสามารถบริโภคไข่ได้วันละ 1 ฟองทุกวัน ไม่เพิ่มคอเลสเตอรอล และไม่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ส่วนกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงสามารถบริโภคไข่เพียง 1 ฟองต่อสัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์ การบริโภคไข่ที่เหมาะสมควรควบคู่กับการออกกำลังกาย

โครงการเลี้ยงไก่หลังบ้านนี้ส่วนหนึ่งได้สนับสนุนการลดค่าใช้จ่ายด้านอาหารโดยแนะนำให้ใช้เศษอาหารและเศษวัชพืชที่มีในครัวเรือนมาเลี้ยงสัตว์ได้ ที่สำคัญสามารถทำให้มีรายได้ในครัวเรือนเพิ่มขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้งานปศุสัตว์ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ ยังมีการส่งเสริมอาชีพการเลี้ยงไก่พื้นเมือง เป็ด แพะ แกะ และกวาง ให้แก่เกษตรกรในพื้นที่รับผิดชอบ พร้อมทั้งได้ออกเยี่ยมเยียน ส่งเสริมและให้คำแนะนำแก่เกษตรกรในการเลี้ยงและดูแลรักษาสุขภาพสัตว์อย่างถูกหลักวิชาการ รู้จักใช้พื้นที่ว่างบริเวณบ้าน และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นำสู่ความพอเพียง และการรู้จักบริโภคไข่ไก่อย่างถูกวิธีนำสู่สุขภาพที่ดีต่อไป

