

# หนึ่งกิจกรรม ที่ควรทำหลังน้ำท่วม

น้ำท่วมกรุงเทพฯ ในช่วงเดือนตุลาคม ถึง เดือนธันวาคม 2554 ได้ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนจำนวนมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีรายได้น้อยไม่ว่าจะเป็นผู้มีอาชีพ เช่น เกษตรกร, ลูกจ้างรายวัน ฯลฯ หรือผู้ที่ไม่มียาชีพ เช่น ผู้สูงอายุซึ่งมีทั้งผู้ที่ยังมีรายได้อยู่บ้างหรือไม่มีเลย ผู้ที่ได้รับความเสียหายจากน้ำท่วมครั้งนี้จะได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาลครอบครัวละ 5,000 บาท เท่ากันหมดไม่ว่าความเสียหายจะมีมูลค่ามากกว่านี้สักกี่เท่า มีข่าวว่านอกเหนือจากเงินช่วยเหลือ 5,000 บาท ต่อครอบครัวรัฐบาลอาจมีโครงการช่วยเหลือเพิ่มเติมอีกแต่ยังไม่มีรายละเอียดแน่ชัด อย่างไรก็ตามในเหตุการณ์แบบนี้คงจะไม่มีอะไรดีไปกว่าการพยายามช่วยตัวเองอย่างมีสติ นอกเหนือไปจากการซ่อมบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องทำเป็นอันดับแรกแล้ว สิ่งอื่นๆ เช่นเครื่องเรือน และเครื่องใช้ภายในบ้านก็จะต้องพยายามซ่อมแซมแทนการซื้อใหม่ ต้นไม้มีอายุ 10 – 20 ปี ที่เคยให้ร่มเงา และกรองฝุ่นละออง ที่เข้ามาในบ้านก็จะต้องเลิกคิดที่จะปลูกใหม่ เพราะได้ข่าวว่าปีหน้าน้ำจะท่วมอีกมากกว่าเดิม แถมยังมีพายุแรงอีกด้วย สนามหญ้าที่พอจะอาศัยเดินเล่นและปลูกดอกไม้ไว้ถวายพระได้บ้าง ก็คงต้องเปลี่ยนเป็นการปลูกพืชสวนครัวแทน เพราะหลังจากน้ำท่วมก็ปรากฏว่าราคาผักที่เคยซื้อเป็นประจำเพิ่มขึ้น 2 – 3 เท่าตัว ฉะนั้นกิจกรรมหนึ่งที่ควรจะทำหลังน้ำท่วมก็คือปลูกผักสวนครัว

การปลูกผักสวนครัวอย่างมีสตินั้นน่าจะเริ่มด้วยการพิจารณาว่าเราจะปลูกผักประเภทใดพื้นที่ที่จะใช้ในการปลูกผักแต่ละชนิดเหมาะสมหรือไม่ ฯลฯ นอกเหนือจากประเด็นที่ว่าเราควรปลูกผักที่ให้อายุเป็นประจำแล้วสิ่งที่เราควรพิจารณาด้วยก็คือคุณค่าของผักที่จะปลูก ซึ่งโดยปกติแล้วเราไม่ค่อยคำนึงถึงประเด็นนี้มากนัก เป็นที่น่ายินดีว่ามีผู้รวบรวมและเรียบเรียงข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ในหนังสือชื่อ “อาหารเสริม” คือ ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์ ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์พื้นฟู สว่างคนิวาส สภากาชาดไทย ซึ่งนอกจากจะให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารเสริมในรูปวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ แล้ว ยังมีข้อมูลเกี่ยวประโยชน์ของผักและผลไม้มากมายหลายชนิด ซึ่งบทความนี้จะขอยกตัวอย่างมาแค่ 11 ชนิดดังนี้



1. กระชาย ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหย และสารสำคัญหลายชนิดเช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน ฯลฯ
2. ถั่วลิสง ซึ่งนอกจากจะเป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียม สูงที่สุดชนิดหนึ่งแล้วยังมีวิตามินอีกมากมายหลายชนิด
3. แครอท ซึ่งมีประโยชน์ในการป้องกันมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งปอด , กระเพาะอาหาร , ลำไส้ , ลำคอ และกระเพาะปัสสาวะ แครอทสูงจะให้เบต้าแคโรทีน มากกว่าดิบ ถึง 5 เท่า
4. คื่นช่าย มีวิตามินซี เพิ่มภูมิคุ้มกัน และต่อต้านมะเร็ง ,ลดความอ้วน ฯ
5. คื่นช่ายและบรอกโคลี มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอ ต่อต้านมะเร็ง และแคลเซียมสูง
6. ต้นหอม มีแคลเซียมสูง และฟอสฟอรัส และป้องกันมะเร็งได้
7. มะเขือเทศ มีสารป้องกันมะเร็ง และประโยชน์อื่น ๆ มากมาย
8. ใบบัวบก ซึ่งมีประโยชน์มากมายไม่ว่าในด้านการรักษาแผลภายนอก และแผลภายใน บำรุงประสาทและเป็นยาอายุวัฒนะ
9. ฟักทะลายใจ มีประโยชน์ในการแก้ปวดท้อง,ท้องเสีย , กระเพาะลำไส้อักเสบ, แก้ไอ, เจ็บคอ, แก้ไข้หวัด และเป็นยาเจริญอาหาร
10. มะละกอ มะละกอสุกมีวิตามินซี 78 ม.ก./100 ก. ส่วนผลดิบ 48 ม.ก./100 ก.

11. ลูกยอ มีสารอาหารสำคัญมากมาย ถึงกว่า 140 ชนิด ทั้งจำพวก โปรตีน และกรดอะมิโน นอกจากนี้ยังมีวิตามินและเกลือแร่อีกมากมาย

มูลนิธิปภาณี ไอสถานนท์ ไคร่ขอเชิญชวนให้มีการปลูกผักสวนครัวไว้ใช้เอง ซึ่งมูลนิธิยินดีให้ความสนับสนุนในด้านเมล็ดพันธุ์ผักและให้คำปรึกษาในการเพาะปลูกไม่ว่าจะเป็นการเพาะปลูกแบบดั้งเดิมบนพื้นดินหรือการเพาะปลูกในยุคน้ำท่วมแบบแขวนและการทำปุ๋ยหมักโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ฯลฯ

