

เลี้ยงไก่ไข่...หลังบ้านสู่การบริโภคเพื่อสุขภาพ

นายนายแทน รังเสาร์

หัวหน้างานปศุสัตว์ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำริเกี่ยวกับการเลี้ยงสัตว์ในพื้นที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2533 ความว่า “...ศึกษาทดลองเลี้ยงไก่ตามสภาพธรรมชาติโดยใช้เศษอาหาร ข้าวเปลือก เมล็ดยาง เมล็ดปาล์ม น้ำมัน เศษวัชพืชเป็นอาหารไก่ ไม่จำเป็นต้องทำกรงทำแต่เพียง”

งานปศุสัตว์ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ ได้สนองพระราชดำริโดยทำการศึกษ ทดลองวิจัยด้านการเลี้ยงสัตว์ปีก และสัตว์เคี้ยวเอื้องรวมถึงการศึกษาการผลิตอาหารสัตว์รูปแบบต่างๆ เพื่อช่วยลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน โดยได้คำนึงถึงความต้องการของเกษตรกรและความเหมาะสมของการเลี้ยงสัตว์ในพื้นที่จนประสบผลสำเร็จ จากนั้นงานปศุสัตว์ ได้ทำการสาธิตการเลี้ยงสัตว์ปีกและสัตว์เคี้ยวเอื้อง ทั้งไก่ เป็ด แพะ และแกะ ภายในศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ เพื่อแสดงกระบวนการเลี้ยงสัตว์ในพื้นที่จริง พร้อมทั้งให้ความรู้แก่คณะต่างๆ ที่ไปศึกษาดูงาน โดยเฉพาะเกษตรกรที่มีความสนใจในการเลี้ยงสัตว์เพื่อการประกอบอาชีพไม่ว่าจะเป็นอาชีพหลักหรืออาชีพเสริม ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์คอยถ่ายทอดความรู้พร้อมทั้งสาธิตวิธีการเลี้ยง และการดูแลสุขภาพสัตว์และที่สำคัญได้ส่งเสริมเกษตรกรให้มีการเลี้ยงสัตว์เช่น การเลี้ยงแพะ เลี้ยงแกะ เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่เป็นอาชีพเสริมสร้างความพอเพียงในครอบครัว



ทุกวันนี้... เราต้องยอมรับว่าการน้อมนำแนวเศรษฐกิจพอเพียง ของพ่อหลวงแห่งปวงชนชาวไทยนั้นถือว่าการยึดหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ไม่ต้องเดือดร้อน และที่สำคัญในยุคนี้เกษตรกรรู้จักการเลี้ยงสัตว์หลากหลายชนิด เพื่อการประกอบอาชีพ เช่นการเลี้ยงไก่เป็นอาชีพหลักไก่เป็นสัตว์ปีกที่มีความสำคัญมากโดยเฉพาะไข่ เนื่องจากปัจจุบันประชากรโลกเพิ่มมากขึ้นและมี

ความจำเป็นในการบริโภคไข่ไก่อย่างน้อยคนละ 1 ฟอง/วัน เพราะไข่เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์มากรองลงมาจากการดื่มนม เกษตรกรหลายพื้นที่จึงนิยมเลี้ยงไก่และเป็ดมากขึ้น



งานปศุสัตว์ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ ได้จัดทำโครงการเลี้ยงไก่ไข่หลังบ้านขึ้นเมื่อปีพ.ศ. 2559 เพื่อให้เกษตรกรที่ร่วมโครงการได้บริโภคไข่ไก่สดประจำวันส่วนไข่ที่เหลือจากการบริโภคสามารถจำหน่ายเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัวอีกทางหนึ่งด้วย โดยมีเกษตรกรเป้าหมายจำนวน 20 รายส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรในพื้นที่หมู่บ้านรอบศูนย์ ได้แก่บ้านบ้านพิกุลทอง บ้านค่าย บ้านคีรี และบ้านใหม่ และพื้นที่ที่มีพระราชดำริให้ดำเนินการในพื้นที่อำเภอตากใบ ก่อนที่เกษตรกรจะรับพันธุ์ไก่ไข่จะต้องได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับกระบวนการเลี้ยงไก่ไข่จากเจ้าหน้าที่



ปศุสัตว์ จากนั้นจึงให้การสนับสนุนพันธุ์ไก่ไข่รายละ 10 ตัว ซึ่งเป็นไก่รุ่นอายุ 18 สัปดาห์ (พร้อมที่จะให้ไข่) พร้อมอาหารไก่ไข่เบื้องต้นรายละ 3 กระสอบ เมื่อเกษตรกรรับไก่ไปแล้วควรใช้พื้นที่บริเวณหลังบ้านหรือข้างบ้านที่ดูแลได้สะดวก ซึ่งในแต่ละวันใช้อาหารสำเร็จรูปในการเลี้ยงไก่ปริมาณ 1.2 กิโลกรัม จำนวน 2 ครั้ง/วัน สามารถเก็บไข่ไก่ได้วันละประมาณ 8 - 10 ฟอง



โครงการเลี้ยงไก่ไข่หลังบ้านนี้จะมีข้อตกลงระหว่างหน่วยงานกับเกษตรกรที่ร่วมโครงการ คือ เมื่อเกษตรกรได้รับไก่ไข่ไปเลี้ยงแล้ว จะต้องใช้คืนด้วยเงินจำนวน 200 บาท/เดือน เป็นเวลา 11 เดือน ไก่ไข่ที่เกษตรกรรับไปเลี้ยง จะมีอายุการเลี้ยงได้นาน 18 เดือน จากนั้นไก่จะไข่น้อยลงและหยุดไข่ จำต้องปลดตระวาง แล้วเลี้ยงรุ่นใหม่ต่อไปหลังจากที่เกษตรกรได้ร่วมโครงการเลี้ยงไก่ไข่หลังบ้านแล้วทำให้มีรายได้ในครัวเรือนเพิ่มขึ้นประมาณเดือนละ 800 - 1,000 บาท หรือ 9,600 - 12,000 บาท/ปี (หักค่าอาหารและใช้เงินคืนต่อเดือนแล้ว) และสมาชิกในครัวเรือนได้บริโภคไข่ไก่มากขึ้น เกษตรกรผู้เลี้ยงไก่รู้สึกพอใจและมีความสุขในการเลี้ยงไก่และได้กินไข่ในแต่ละวัน ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้บริโภคทำให้เด็กเล็กและลูกหลาน

ไม่ขาดสารอาหารส่วนไข่ที่เหลือสามารถจำหน่ายให้กับเกษตรกรบ้านใกล้เคียงตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง ยังส่งผลให้เกษตรกรพื้นที่ใกล้เคียงมีความสนใจและต้องการเลี้ยงไก่ไข่อีกด้วย หากเกษตรกรมีความต้องการเลี้ยงไก่ไข่ต่อไป สามารถขอรับการสนับสนุนพันธุ์ไก่ไข่จากงานปศุสัตว์ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ และปฏิบัติตามกติกาเดิมซึ่งในปีงบประมาณ 2560 นี้ จัดทำโครงการเลี้ยงไก่ไข่หลังบ้านต่อเนื่อง มีกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 20 ราย ซึ่งเป็นเกษตรกรในโครงการพัฒนาพื้นที่พรุแหมะ ที่บ้านบาเลาะ และบ้านป่าฟุ้ง อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี

เมื่อเรารู้เรื่องการเลี้ยงไก่ไข่และได้บริโภคไข่ไก่แล้ว ควรรู้ถึงคุณประโยชน์ของไข่ไก่ด้วยไข่ไก่ 1 ฟอง จะมีคอเลสเตอรอลประมาณ 250 มิลลิกรัม ซึ่งจากข้อมูลจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย และกระทรวงสาธารณสุขได้แนะนำว่าคนเราควรได้รับคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกายไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม ดังนั้นถ้าไม่ยอมให้ร่างกายได้รับคอเลสเตอรอลจากการทานไข่มากเกินไป ควรรับประทานวันละไม่เกิน 1 ฟองและที่สำคัญการรับประทานไข่จะช่วยในการมองเห็นและลดความเสี่ยงโรคต่อกระจก ไข่ไม่ได้เพียงแต่ช่วยลดการเกิดจอประสาทตาเสื่อมเท่านั้น แต่สารต้านอนุมูลอิสระในไข่ยังช่วยป้องกันดวงตาจากการทำลายของรังสียูวี และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่อกระจกเมื่อแก่ตัวลงได้อีกด้วยช่วยสร้างเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันนอกจากวิตามินหลากหลายชนิดแล้วไข่ยังมีธาตุเหล็กที่ทำหน้าที่สร้างเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงและการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงให้เป็นไปอย่างปกติอีกด้วยช่วยลดน้ำหนักส่วนคนที่รับประทานไข่ในมื้อเช้าสามารถลดน้ำหนัก และมีแรงมากกว่าคนที่รับประทานขนมปังเป็นอาหารเช้าไข่ยังช่วยบำรุงผมและเล็บ สารอาหารและวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะซัลเฟอร์สามารถช่วยบำรุงดูแลสุขภาพผมและเล็บได้ ใครที่มีปัญหาเรื่องเล็บเปราะหักได้ง่ายควรหันมารับประทานไข่และยังช่วยป้องกันสารอนุมูลอิสระทำลายเซลล์ สารเซเรเนียมในไข่เป็นแร่ธาตุสำคัญซึ่งทำหน้าที่ลดการถูกทำลายของเซลล์จากสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งและเนื้องอก โดยเฉพาะโรคมะเร็งต่อมลูกหมากสารโคสลินในไข่ช่วยลดอาการอักเสบในร่างกายที่มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคกระดูกพรุน อัลไซเมอร์ หรือแม้แต่โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ไข่เป็นอาหารเพียงชนิดเดียวที่เป็นแหล่งของวิตามินดีตามธรรมชาติซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญที่สร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายและป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง สารโคสลินในไข่เป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการตั้งครรรภ์ และมีประโยชน์ต่อทารกในครรภ์ สารอาหารดังกล่าวจะเข้าไปช่วยพัฒนาสมองและป้องกันการเกิดความผิดปกติในต่อประสาทอีกทั้งสารอาหารในไข่สามารถช่วยป้องกันการแข็งตัวของเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดหัวใจวายและโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย เห็นความสำคัญของไข่กันแล้วหันมาเลี้ยงไก่ไข่ไว้รับประทานเอง ส่งเสริมให้ลูกหลานบริโภคไข่มากขึ้นโดยคนแต่ละวัยสามารถบริโภคไข่ดังนี้ เด็กอายุ 1 ปีจนถึงเด็กวัยเรียนสามารถบริโภคไข่ได้วันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะร่างกายปกติสามารถบริโภคไข่ได้วันละ 3-4 ฟอง ต่อสัปดาห์ คนวัยทำงานสุขภาพดี สามารถบริโภคไข่ได้วันละ 1 ฟองทุกวัน ไม่เพิ่มคอเลสเตอรอลและไม่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ส่วนกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงสามารถบริโภคไข่เพียง 1 ฟองต่อสัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์ การบริโภคไข่ที่เหมาะสมควรควบคู่กับการออกกำลังกาย

โครงการเลี้ยงไก่หลังบ้านนี้ ส่วนหนึ่งได้สนับสนุนการลดค่าใช้จ่ายด้านอาหารโดยแนะนำให้ใช้เศษอาหารและเศษพืชที่มีในครัวเรือนมาเลี้ยงสัตว์ได้ที่สำคัญสามารถทำให้มีรายได้ในครัวเรือนเพิ่มขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้งานปศุสัตว์ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ ยังมีการส่งเสริมอาชีพการเลี้ยงไก่พื้นเมือง เป็ด แพะ แกะ และ กวาง ให้แก่เกษตรกรในพื้นที่รับผิดชอบ พร้อมทั้งได้ออกเยี่ยมเยียนส่งเสริมและให้คำแนะนำแก่เกษตรกรในการเลี้ยงและดูแลสุขภาพสัตว์อย่างถูกหลักวิชาการ รู้จักใช้พื้นที่ว่างบริเวณบ้าน และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นำสู่ความพอเพียง และการรู้จักบริโภคไข่ไก่อย่างถูกวิธีนำสู่สุขภาพที่ดีต่อไป

