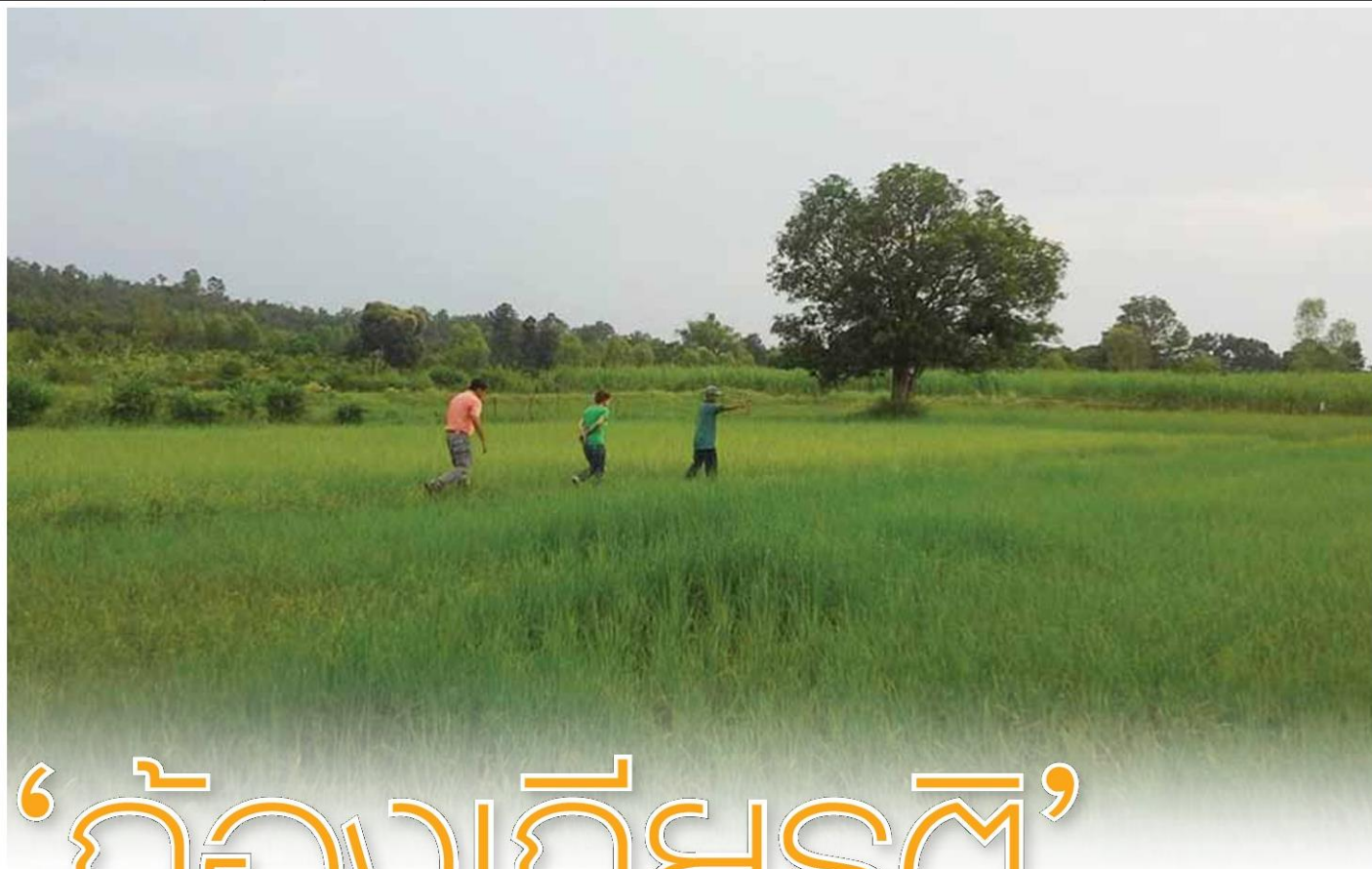




‘ก้องเกียรติ’ หอมที่ปลูกข้าวเป็น Green. & Good Life

“ถ้าคุณไม่มีเวลาออกกำลังกาย คุณเดินวันละหมื่นก้าว ขึ้นบันไดวันละ 5-7 ขั้น เท่ากับการวิ่งจ็อกกิ้ง

20 นาที” คุณหอมก้องเกียรติ เกษเพ็ชร์ กล่าว เพราะเชื่อเรื่องการส่งเสริม และป้องกันโรคมากกว่าการรักษาโรค

หอมก้องเกียรติ เป็นทั้งนักคิด นักบริหาร และนักสร้างสรรค์ เขาพยายามใช้รูปแบบธุรกิจแก้ปัญหาสังคม โดยจัดตั้งบริษัทสุขภาพระยะจำกัด มีร้านอาหารสุขภาพ เป็นสุข ในสามจังหวัด คือ กรุงเทพฯ ภูเก็ต เชียงใหม่ และเปิดคลินิกเป็นสุข ที่จังหวัดภูเก็ต รวมถึงร่วมกับทีมงานศึกษาพัฒนาสายพันธุ์ข้าวอินทรีย์ ส่งเสริมให้ชาวนากว่า 300-400 ครัวเรือนปลูกข้าวที่มีคุณค่าทางอาหารสูง อาทิ ข้าวสินเหล็ก ข้าวหอมนิล

ข้าวสังข์หยด และข้าวเหนียวลิ้มผัว โดนเน้นว่าชาวนาต้องกินข้าวที่ปลูก และมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม และอยากให้คนเมืองมีสุขภาพที่ดี

ปัจจุบัน คุณหอมเป็นประธานคณะผู้บริหารเครือกรุงเทพดุสิตเวชการ และกรรมการผู้จัดการ รวมถึงเจ้าของธุรกิจเพื่อสังคม ซึ่งสิ่งที่เขาทำ...แตกต่างจากหอมทั่วไป เขาใช้องค์ความรู้ทางการแพทย์ ธุรกิจเกษตรกรรม ฯลฯ แก้ปัญหาสังคม โดยการลงมือทำ...

●แม้จะเป็นผู้บริหารโรงพยาบาล แต่ก็ยังทำคลินิกเป็นสุขต่อ...เพราะอะไร?

ผมเองเชื่อเรื่องการออกแบบสุขภาพเฉพาะคน คลินิกผมไม่เน้นรักษาแต่เน้นส่งเสริมป้องกันโรคนี้คือเป้าหมายในการทำงาน ซึ่งก็ประสบความสำเร็จ คนใช้บางคนอ้วนเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สามารถลด



ยาบางคนก็หยดยา เราแนะนำเรื่องการกินอาหารและ ออกกำลังกายให้เข้ากับวิถีชีวิต เป็นหมอมือจำเป็นต้อง จำยาเยอะๆ เพราะคนใช้ก็อยากดูแลสุขภาพ ถ้าเป็น ภูมิแพ้ ก็ให้ล้างจมูกแทนการกินยาลดน้ำมูก แนะนำเรื่อง การฉีดวัคซีนที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ฯลฯ

● การออกแบบสุขภาพให้แต่ละคนใช้เวลาไม่นาน

บางคน ผมบอกว่าให้ออกกำลังกาย เขาก็บอกว่า ไม่มีเวลา เราถามว่า วันๆ หนึ่งเขาทำอะไรบ้าง ถ้านั่ง รถไฟฟ้าไปทำงาน ก็ให้ลงก่อนป้ายหนึ่ง เดินไปกลับ ก็เท่ากับออกกำลังกาย เรามีความรอบคอบความรู้ว่า เดินหนึ่งหมื่นเก้าต่อวัน ขึ้นบันไดเฉลี่ยวันละ 5-7 ชั้น (เดินสะสมในแต่ละวัน ไม่ต้องเดินรวดเดียว) ก็ จะเทียบกับการวิ่งจ็อกกิ้ง 20 นาที ปกติคนจะเดิน ประมาณ 3,000-4,000 ก้าว ถ้าตั้งใจเดินสามสิบนาที จะได้ประมาณ 4,000 ก้าว เราพยายามแปลงเรื่องการ ออกกำลังกายให้อยู่ในชีวิตประจำวัน

เราไม่มีโรงพยาบาลมากพอ หรือ หมอมากพอที่จะ รักษาคนป่วย ล่าสุดวารสารด้านสาธารณสุขในอเมริกา ตีพิมพ์ว่า คนที่ไม่ขยับตัวทำอะไรเลย เป็นเหตุให้ไป สูการตายมากกว่าการสูบบุหรี่ เรื่องนี้สำคัญมากกว่า นอกจากออกกำลังกาย ผมแนะนำเรื่องอาหารด้วย ผมถามคนไข้ว่า คุณกินไขมันทรานส์หรือน้ำตาลที่ ไม่เหมาะสมไหม

ถ้าชอบกินกาแฟใส่น้ำตาลและครีมเทียม ผม แนะนำให้กินนมหวานแทน คุณได้ทั้งน้ำตาลและไขมัน หรือออกแบบเรื่องสัดส่วนการกินผลไม้ให้ทานประมาณ 150-200 กรัม ปริมาณสามครั้งต่อสัปดาห์ ก็สามารถ ป้องกันโรคได้หลายอย่าง ตั้งแต่หลอดเลือดในสมอง ในต่างประเทศพูดถึงตระกูลเบอร์รี่ เมืองไทยมีผลไม้ เยอะก็กินให้หลากหลาย

● เมื่อหมอจ่ายยาน้อยลง คนไข้ตั้งคำถามใหม่

แรกๆ คนไข้ก็กังวล เราก็อธิบายให้ฟังว่า ผม ใช้แค่ไม่กี่นาที่จ่ายยาให้คุณแล้วได้เงิน แต่ผมใช้เวลา สองชั่วโมงอธิบายเรื่องการดูแลสุขภาพ ผมใช้ความรู้ ทางสรีรวิทยามากกว่าพยาธิวิทยา ให้คนไข้มีข้อมูล หลายอย่างในการดูแลสุขภาพ

● กินอาหารแทนยา?

ข้าวขาวเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานด้วย เราพบว่า ข้าวบางพันธุ์มีลักษณะพิเศษเช่น ข้าวสีนวล ข้าวหอมลิ้น สุนทร ข้าวสังข์หยด ข้าวเหนียวลิ้มผัว ข้าวเหล่านี้ มีแป้งที่ไม่ถูกย่อยในลำไส้เล็ก ก็เลยไม่แปรเปลี่ยน เป็นน้ำตาล เมื่อส่งไปลำไส้ใหญ่ จะกลายเป็นอาหาร แบคทีเรียของลำไส้ใหญ่ มีสารบางอย่างดีต่อสุขภาพ ก่อนหน้านั้นหาข้อมูลมาอธิบายไม่ได้ พอเราข้อมูลและ วิจัย ก็แนะนำให้คนไข้กิน และส่งเสริมให้ชาวนาปลูก

● งานวิจัยตั้งโจทย์อย่างไร

เราได้ความรู้สองอย่าง คือ 1.โครงสร้างของแป้งใน ข้าวบางสายพันธุ์ 2.สารสีน้ำตาลในข้าว คือ สารต้านอนุมูลอิสระ ทนต่อความร้อนมีมากกว่าผลไม้และผัก อย่างข้าวลิ้มผัว มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เข้มข้นกว่าผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ สามเท่า คนโบราณจะเก็บข้าวสายพันธุ์นี้ไว้กินตอน ไม่สบาย คนปากคอดปลูกข้าวสายพันธุ์นี้เล็กน้อยไว้ทำยา ตอนนั้นเรากำลังศึกษาว่า ข้าวพวกนี้จะป้องกันมะเร็ง



คุณหมอก้องเกียรติ เกษเพ็ชร์



ลำไส้ได้ใหม่ โดยทำงานวิจัยร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย

● เพราะอะไรคุณหมอมองถึงสนใจเรื่องข้าว

ผมไม่ได้มีเจตนาทำธุรกิจขายข้าว หรือต้องการ เอาชนะความเจ็บป่วยให้ได้ การบริโภคอาหารให้ถูกต้อง ทำให้สุขภาพดีขึ้น โดยเฉพาะเรื่องข้าว ผมเจอกับตัวเอง ตอนผมน้ำหนัก 97 กิโลกรัม เป็นความดันโลหิต เมื่อ



ผมมากินข้าวสายพันธุ์ดังกล่าว น้ำหนักผมลดลง ผม ก็พยายามหาข้อมูล เพราะผมไม่อยากบอกว่า "เชื่อผม เอะ ผมเป็นหมอ น้ำหนักผมยังลดลงเลย"

เรื่องข้าว ผมลองหุงข้าว แล้วเอาไปแช่ตู้เย็น ช่องธรรมดาถ้าจะกินก็อุ่น ผมทำงานกับนักวิจัยพบว่า ข้าวแช่ตู้เย็น ไม่เลกุลของแป้งจะเรียงตัวเพิ่มขึ้น 2-3 เท่า เราเอาข้าวมาตรวจด้วยอิเล็กตรอนไมโครสโคป เพื่อดู โครงสร้างของข้าว และเมื่อนำข้าวไปอุ่นใส่ไมโครเวฟ ปรากฏว่า แป้งในข้าวยังคงตัว ไม่เสียคุณค่าทางอาหาร เหมือนวัฒนธรรมอาหารของญี่ปุ่น ซูชิหรือข้าวปั้น เป็น ข้าวเย็น บริโภคแล้วทำให้คนญี่ปุ่นมีสุขภาพที่ดี เรา ไม่จำเป็นต้องซื้อข้าวราคาแพง เป็นพันๆ บาท มากิน แต่เราแนะนำให้กินข้าวที่ดี ทำให้ระบบย่อยดี และ ไม่แนะนำให้กินอาหารแช่แข็ง

● อาหารประเภทไหนที่คุณหมอไม่แนะนำให้บริโภค

ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น ชาเขียว น้ำอัดลม ส่วนใหญ่ใช้น้ำตาลฟรุกโตส น้ำแป้งข้าวโพด มาปรับเอาน้ำให้มีโมเลกุลเท่ากับฟรุกโตส เราเรียกว่า ไฮฟรุกโตสคอร์นไซรัป ซึ่งน้ำตาลตัวนี้มีผลเสียต่อ ร่างกาย กระตุ้นการอักเสบในร่างกาย ทำให้ไขมันพอกตับ เราักพยายามให้คนไข้หยุดบริโภค โดยเฉพาะไขมัน ทรานส์ที่มาจากอาหารทอดอาหารซ้ำ หรือน้ำมันกล่อง ไม่ว่าเราจะเขียนว่า น้ำผลไม้ร้อยเปอร์เซ็นต์ มีปริมาณ ฟรุกโตสมากเกินไปกว่าร่างกายจะจัดการได้

● ถ้าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภค ต้อง ทำอย่างไร

เราจัดมื้ออาหารให้คนไข้ โดยซัพพลายการกินแล้วบอกว่ามือนี้ไม่ควรทานอะไร อย่างพฤติกรรมซื้อข้าวมาแช่ตู้เย็น กินไปอุ่นไป การใช้ความร้อนซ้ำๆ อุณหภูมิทำให้ไขมันแปรสภาพเป็นไขมันทรานส์ ผมก็แนะนำว่าให้อุ่นอาหารเฉพาะที่กินมือนั้น อุ่นอย่างหม้อไปเรื่อยๆ เพราะความเค็มของเกลือจะมากขึ้น

● เป็นหมอที่ลงไปทำงานกับเกษตรกร เพื่อพัฒนาระบบการปลูกข้าว ทำไมต้องทำขนาดนั้น?

ผมอยากให้ชาวนาลดต้นทุนการปลูกข้าวอินทรีย์จาก 16 กิโลกรัมต่อไร่ ลดลงเหลือ 4 กิโลกรัมต่อไร่ ก็ยังได้ผลผลิตค่อนข้างดี เราออกแบบแปลงนาและการใช้กระบวนการรูปแบบใหม่ ปีแรกมีชาวนามาร่วมทำแค่หนึ่งหรือสองครอบครัว ชาวบ้านก็บอกว่าหมอบ้า แนะนำให้ปลูกข้าวแบบนี้ได้ยังไง ปีที่สองเห็นผล ชาวนามีรายได้มากกว่าที่เคยได้ หรือเท่ากับที่เขาเคยมี เรารับซื้อข้าวแพงกว่าราคาตลาด ตอนนี้มีชาวนาปลูกข้าวสายพันธุ์ที่เราแนะนำกว่า 200 ครัวเรือนทั่วประเทศ เราทำงานกับชาวนาที่มีที่นาขนาดเล็กไม่ถึง 50 ไร่ เพราะคนกลุ่มนี้แทบไม่มีอำนาจต่อรอง

ปีที่สองเพื่อนก็มาร่วมทำงานทั้งในพื้นที่ภาคเหนือบุรีรัมย์ ถ้ารู้ว่า ชาวนาที่ไหนอยากทำ ก็ไปทำด้วย ที่สำคัญคือ เรารับซื้อข้าวทั้งหมด แต่ข้าวที่ปลูก คนในชนบทต้องได้ประโยชน์ด้วย อย่างข้าวสีนวลจะมีธาตุเหล็กที่ดูดซึมในร่างกายนิดสูง ชาวนาที่ปลูกข้าวก็เก็บไว้ให้ลูกหรือคนแก่คนเฒ่ากิน เราไม่อยากให้เขาปลูกข้าวขาย แต่ไม่กินข้าวที่ปลูก ไม่มีชาวนาในชนบทที่ไหนกินข้าวไรซ์เบอร์รี่

● เมื่อชาวนาปลูกข้าวที่มีคุณค่าทางอาหาร ก็ควรกินข้าวที่ปลูกด้วย?

พอมารับซื้อข้าว พวกเขาบอกว่า ข้าวที่หมอให้ปลูกปีนี้ไม่ขาย เพราะกินอร่อย มีประโยชน์เก็บไว้ให้ลูกกินก่อน นี่คือวิธีการทำงานของเรา ไม่ใช่ว่าส่งเสริมให้ปลูกข้าวเพื่อขายคนเมือง และเรามีทีมเกษตรกรไปตามพื้นที่สอนตั้งแต่การคัดเลือกพันธุ์ ดูแลแปลงนาเรียนรู้ที่จะอยู่ได้ในอนาคต เมื่อเราเจอปัญหา ก็แก้ปัญหา ค้นหาทางวิจัยมาใช้ แต่ละพื้นที่ไม่เหมือนกัน

● คุณหมอลงไปเรียนรู้การปลูกข้าวด้วย?

ใช่ครับ จากเดิมไม่เคยทำ ตอนนี้อยู่กับข้าว คัดเมล็ดพันธุ์ เกี่ยวข้าว สีข้าวเป็น เราต้องเข้าใจเรื่องนี้ก่อนจึงจะแก้ปัญหาได้ ข้าวบางพันธุ์ มีโรคแมลงเยอะ เราก็ลงพื้นที่ ให้ชาวนาเอาใบผูกต้นที่รอด เก็บไว้ทำพันธุ์ต่อ เพราะเป็นพันธุ์ที่แข็งแรง เราทำอย่างนั้น เพื่อให้เกิดความยั่งยืน เมื่อชาวนาเห็นว่าเราทุ่มเท พวกเขา ก็เปลี่ยนความคิดจากเดิมมีโรคแมลง ก็ไกล่เกลี่ยทั้งหมด แต่ตอนนี้พวกเขาเดินดูต้นที่รอด เพื่อเก็บไว้ทำพันธุ์

● ถ้าอย่างนั้นคุณหมอมองต้องมีการทดลองด้วย?

เราใช้พื้นที่ทดลองร่วมกับโรงเรียน ขับเคลื่อนเรื่องนี้กับนักเรียนและครูโรงเรียนลำปลายมาศบุรีรัมย์ ผมคิดว่า ถ้ากลไกส่วนนี้สำเร็จ ลูกหลานชาวนา อยากจะกลับไปเป็นชาวนา เราให้โจทย์ว่า หนึ่งเมล็ดพันธุ์ปลูกแล้ว หมอขอคืน 200 เมล็ด เด็กก็ไปตั้งวงวิจัย ค้นคว้าเรียนรู้กระบวนการ ทำให้เขาเห็นว่า ทำนาไม่ยาก

ถ้าเราสามารถคืนคนเหล่านี้กลับไปปลุกต้นเศรษฐกิจในชนบทได้ ความยั่งยืนก็จะเกิดขึ้น

● เมื่อไปศึกษาลองทำนา คุณหมอมองเห็นยังงัย?

เราว่า การทำเกษตร คือ ความเสี่ยง นาแปลงหนึ่ง ในบุรีรัมย์ เมื่อเรารู้ว่าน้ำจะท่วมเมื่อไหร่ ปีแรก น้ำมาเร็วกว่าหนึ่งเดือน ข้าว 50 ไร่อยู่ใต้น้ำหมด ปีที่สอง ผมก็ออกแบบที่นาใหม่ ให้ปลูกข้าวสีชนิด ข้าวบางชนิดยืดตัวทนน้ำแล้งได้ ข้าวชนิดนี้ก็รอด และข้าวบางสายพันธุ์ เมื่อตั้งท้องมีน้ำนม นกตัวเล็กๆ ทั้งอำเภอบินมาดูดน้ำนมข้าว ไม่กินแปลงอื่น กินแต่แปลงนี้ ผมสังเกต แล้วก็เรียนรู้ทุกเรื่อง สุดท้ายเราชนะเกือบทุกเรื่อง ไม่ใช่เราฉลาด แต่เรานำความรู้มาขบคิด

ถ้าคนรุ่นใหม่ที่มาทำงานในเมืองมีเงินเดือน 9,000 บาท ปีหนึ่งมีรายได้แสนบาท ถ้าทำนาต้องมีรายได้หนึ่งแสนบาทให้ได้ เขาก็เริ่มเห็นว่า ทำได้จริง เราไม่ได้ใช้ปุ๋ยมูลสัตว์ เราพบว่า ปุ๋ยแบบนี้มันปนเปื้อน ทั้งยาสารเคมี เราใช้แทนแดง (เฟิร์นน้ำขนาดเล็กลอยบนผิวน้ำ) สามารถตรึงไนโตรเจน เลี้ยงแทนแดงขายเป็นปุ๋ยได้

● เป็นผู้บริหารในโรงพยาบาล และทำคลินิกด้วยเอาเวลาที่ไหนไปเรียนรู้การทำงาน?

สุดท้ายก็หาเวลาจนได้ เพราะการเป็นชาวนา ไม่ได้ใช้เวลามาก ปลูกแล้วก็รอเวลาเกี่ยว

● อะไรเป็นแรงจูงใจให้ทำขนาดนั้น?

สนุกและท้าทาย และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เราเป็นหมอบริหารองค์กรสี่ห้าพันล้าน ปีแรกที่มาทำเรื่องข้าว ผมพบว่า คนที่เป็นชาวนามา 40-50 ปี คนพวกนี้เก่งกว่าพวกเราเพียงแต่เขาเข้าถึงความรู้และเทคโนโลยีบางอย่าง แต่พวกเขาพร้อมจะสู้ และต้องการคนหาตลาดให้

คลินิกผมไม่เน้นรักษา

แต่เน้นส่งเสริม

ป้องกันโรค

นี่คือเป้าหมาย

ในการทำงาน

ซึ่งก็ประสบความสำเร็จ