



“ผักปลอดสาร ผักอนามัย ผักอินทรีย์ ผักออร์แกนิก” ต่างกันอย่างไร แบบไหนดีต่อสุขภาพที่สุด

ผัก เป็นอาหารประเภทหนึ่งที่ดีต่อสุขภาพ เพราะในผักมีทั้งแร่ธาตุวิตามิน รวมไปถึงสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่ในปัจจุบันต้องยอมรับว่าผักที่วางจำหน่ายในท้องตลาดนั้นมีการบอกว่าเป็นผักหลายๆ ประเภท ซึ่งล้วนบอกว่าเป็นผักเพื่อสุขภาพไม่ว่าจะเป็นผักปลอดสาร หรือผักปลอดสารพิษ ผักอนามัย ผักอินทรีย์ และผักออร์แกนิก ว่าแต่ผักต่างๆ ที่กล่าวมาเหมือนหรือต่างกันอย่างไร แบบไหนทานแล้วดีต่อสุขภาพมากที่สุด เรามาคำตอบมาให้

ผักปลอดสาร ผักอนามัย ผักอินทรีย์ ผักออร์แกนิกต่างกันอย่างไร

ผักปลอดสารคืออะไร

“ผักปลอดภัยจากสารเคมี” หรือที่รู้จักกันในชื่อ “ผักปลอดสารพิษ” มุ่งเน้นไปที่การควบคุมการใช้สารเคมีในการปลูก โดยเน้นไปที่การไม่ใช้สารเคมีกำจัดแมลง แต่ยังคงใช้ปุ๋ยเคมีและฮอร์โมนเร่งผลผลิตบางชนิดที่ปลอดภัยต่อร่างกาย ผลผลิตที่ได้จะมีสารเคมีตกค้างไม่เกินปริมาณที่กำหนดไว้เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค

การรับรองมาตรฐาน

ผักปลอดภัยจากสารเคมีจะได้รับการรับรองมาตรฐานจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมวิชาการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวง

เกษตรและสหกรณ์ การรับรองเหล่านี้ช่วยเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบย้อนกลับและยืนยันความปลอดภัยของผัก

ผักอนามัยคืออะไร

ผักอนามัย หรือที่รู้จักกันในชื่อ “ผักกางมุ้ง” เป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อสุขภาพที่เข้าถึงง่าย มุ่งเน้นไปที่การควบคุมการใช้สารเคมีในการปลูก โดยใช้ปุ๋ยเคมีเพื่อการเจริญเติบโต และใช้สารกำจัดแมลงที่มีพิษตกค้างในระยะสั้น หยุดฉีดพ่นก่อนการเก็บเกี่ยวตามระยะเวลาที่กำหนด ผักเหล่านี้ปลูกโดยใช้กางมุ้งหรือตาข่ายเพื่อป้องกันแมลง หรืออาจปลูกแบบไม่ใช้มุ้ง แต่เน้นการป้องกันกำจัดศัตรูพืชแบบผสมผสาน เช่น การปลูกผักตามฤดูควบคู่กับผักประเภทกะหล่ำปลีที่ช่วยลดการระบาดของแมลง

มาตรฐานการรับรอง

ผักอนามัยได้รับการรับรองมาตรฐานตามหลักเกณฑ์เดียวกับผักปลอดสารพิษ ผู้บริโภคจึงมั่นใจได้ว่าผักเหล่านี้ปลอดภัยจากสารเคมีตกค้าง

ผักอินทรีย์ หรือผักออร์แกนิก

ผักอินทรีย์ หรือผักออร์แกนิกคือผักที่ปราศจากสารเคมีทุกชนิด เน้นการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน ปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม และส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้บริโภค

หลักการสำคัญของผักอินทรีย์

-ห้ามใช้สารเคมีทุกชนิด ทั้งในกระบวนการผลิต -เก็บเกี่ยว และแปรรูป รวมถึงปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง ฮอร์โมนสังเคราะห์ และสารกันบูด -เน้นการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพ และปุ๋ยพืชสด เพื่อบำรุงดิน เพิ่มความอุดมสมบูรณ์ และส่งเสริมสุขภาพของต้นไม้ -รักษาสมดุลของระบบนิเวศ ส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพ ควบคุมศัตรูพืชโดยวิธีธรรมชาติ และจัดการน้ำอย่างยั่งยืน -แยกแปลงปลูกพืชอินทรีย์ ออกจากแปลงปลูกพืชแบบเคมี เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของสารเคมี -เลือกพื้นที่ปลูกที่ห่างไกลจากแหล่งมลภาวะ เช่น โรงงานอุตสาหกรรม ถนนใหญ่ หรือแหล่งน้ำที่ปนเปื้อน

ผักอินทรีย์ หรือผักออร์แกนิก เป็นวิถีการผลิตอาหารที่ยั่งยืน ปลอดภัยต่อสุขภาพ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การสนับสนุนเกษตรกรอินทรีย์ จึงเป็นการสนับสนุนวิถีชีวิตที่ดีต่อโลกของเรา

บทสรุป : ผักปลอดสารเคมี หรือผักปลอดสารพิษ รวมไปถึงผักอนามัยที่วางขายทั่วไป ไม่ได้หมายถึงผักที่ปราศจากสารเคมี 100% แต่ความจริงแล้วผักเหล่านี้อาจยังมีสารเคมีตกค้างอยู่บ้าง แต่ต้องอยู่ในปริมาณที่ไม่เกินมาตรฐานที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อความ

**จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น
ความดี ความชั่ว ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา**

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

