



ผัก เกษตร อินทรีย์

แตกต่างจากผักอื่นๆ อย่างไร?



BY สีส



เกษตร

อินทรีย์

แตกต่างจากผักอื่นๆ อย่างไร?



ผักเกษตรอินทรีย์ แตกต่างจากผักอื่นๆ อย่างไร?



อะไรคือ... เกษตรอินทรีย์

การทำเกษตรอินทรีย์ หมายถึง ระบบการผลิตพืชที่ปลอดจากการใช้สารเคมีทุกชนิด ทุกขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นปุ๋ยเคมี สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ฮอร์โมนสังเคราะห์ เป็นต้น โดยอนุญาตให้ใช้เฉพาะปุ๋ยอินทรีย์ ได้แก่ ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพ และปุ๋ยพืชสดเท่านั้น รวมถึงมีการ

จัดพื้นที่ปลูกพืชไม่ให้ปนเปื้อนกับแปลงปลูกพืชแบบเคมี และห่างไกลจากแหล่งมลภาวะ เช่น โรงงานอุตสาหกรรมหรือถนนหลัก อีกทั้งยังมีการจัดการระบบน้ำและการใช้น้ำที่ไม่ปนกับแหล่งน้ำธรรมชาติที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อนสารเคมีและสารต้องห้ามอื่นๆ เป็นต้น



ผัก
เกษตร
อินทรีย์

แตกต่างจากผักอื่นๆ อย่างไร?



กว่าจะมาเป็น ผู้ปลูกผักอินทรีย์

หากผลิตเพื่อเป็นอาชีพนั้น จะต้องมี
มาตรฐานรองรับ จึงต้องมีการวางระบบ
ตั้งแต่เริ่มต้น อาทิ ด้านพื้นที่ที่เหมาะสม
แหล่งน้ำที่ไม่เสี่ยงต่อการปนเปื้อน ความรู้
เรื่องดินและการปรับปรุงดินที่ไม่ใช้สารเคมี

การจัดการองค์ความรู้ที่ต้องเป็นเชิง
วิทยาศาสตร์ที่สามารถหาปัจจัยการผลิต
ต่างๆ ทดแทนการใช้สารเคมีได้ เป็นต้น
ซึ่งจำเป็นต้องมีการเรียนรู้จึงจะสามารถ
ผลิตพืชอินทรีย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ





ผัก เกษตร อินทรีย์

แตกต่างจากผักอื่นๆอย่างไร?



ตัวอย่างข้อกำหนด ของการปลูกผักอินทรีย์ที่ควรรู้

- ห้ามใช้สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิด
- เน้นการปรับปรุงบำรุงดินด้วยอินทรีย์วัตถุ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพ ตลอดจนการปลูกพืชหมุนเวียนเพื่อให้พืชแข็งแรง มีความต้านทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืช
- ป้องกันการปนเปื้อนของสารเคมีจากภายนอกฟาร์ม ทั้งดิน น้ำ และอากาศ โดยสร้างแนวกันชนด้วยการขุดคูหรือปลูกพืชยืนต้นหรือล้มลุก

- การกำจัดวัชพืช ใช้การเตรียมดินที่ดีและแรงงานคนหรือเครื่องมือกล แทนการใช้สารเคมีกำจัดวัชพืช
- เคารพสิทธิมนุษยชนและสัตว์ เช่น การใช้ปุ๋ยคอกจะต้องมาจากฟาร์มสัตว์เลี้ยงที่ปล่อยธรรมชาติเป็นต้น
- รักษาความหลากหลายทางชีวภาพ โดยการรักษาไว้ซึ่งพันธุ์พืชหรือสัตว์ สิ่งมีชีวิตทุกชนิดที่มีอยู่ในท้องถิ่น ตลอดจนปลูกหรือเพาะเลี้ยงขึ้นใหม่

จะเห็นได้ว่า กว่าจะสามารถทำการปลูกพืชเกษตรอินทรีย์ได้นั้นไม่่ง่ายเลย เพราะนอกเหนือจากการดูแลพืชพันธุ์ให้เจริญเติบโตด้วยวิธีธรรมชาติแล้ว ยังต้องคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศรอบตัวอีกด้วย



หัวใจของเกษตรอินทรีย์



การปลูกพืชผักแบบเกษตรอินทรีย์ นอกจากจะสามารถสร้างรายได้ที่ดีขึ้นให้กับเกษตรกร ที่สำคัญคือไม่มีความเสี่ยงจากอันตรายที่มาจากการใช้สารเคมีทั้งตัวผู้ปลูก ผู้บริโภค และสิ่งแวดล้อม



เกษตร

อินทรีย์

แตกต่างจากผักอื่นๆ อย่างไร?

ผักอินทรีย์แตกต่างจาก ผักปลอดภัยจากสารทั่วไป ตามท้องตลาดอย่างไร

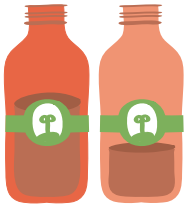


ตารางเปรียบเทียบระบบการผลิตผักประเภทต่างๆ

กระบวนการผลิต	ปุ๋ยเคมี	ฮอร์โมน	ยาฆ่าแมลง	ยาปราบวัชพืช	การใช้เมล็ดพันธุ์ดัดแปลงพันธุกรรม (GMOs)
ผักปลอดสารพิษ	✓	✓	✗	✗	ไม่ระบุว่าห้ามใช้
ผักอนามัย	✓	✓	✓	✓	ไม่ระบุว่าห้ามใช้
ผักไฮโดรโปนิกส์	✓	✓	✗	✗	ไม่ระบุว่าห้ามใช้
ผักเกษตรอินทรีย์	✗	✗	✗	✗	✗

รู้จักกับผักปลอดสารประเภทอื่นๆ

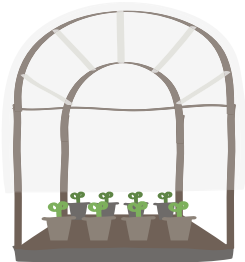
ผักปลอดภัย จากสารเคมี (Pesticide Free)



หรือเรียกว่า “ผักปลอดสารพิษ” ตามท้องตลาด เน้นการควบคุมการใช้สารเคมีในการปลูก โดยไม่ใช่สารเคมีในการกำจัดแมลง แต่ยังคงใช้ปุ๋ยเคมีและฮอร์โมนเร่งผลผลิต แต่เป็นสารเคมีที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผลผลิตจะมีสารเคมีตกค้างไม่เกินปริมาณที่กำหนดไว้เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค โดยมีหน่วยงานรับรองมาตรฐานจากกรมวิชาการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

หรือ “ผักกางมุ้ง” มีการใช้ปุ๋ยเคมีเพื่อการเจริญเติบโต และใช้สารกำจัดแมลง แต่เป็นสารเคมีที่มีพิษตกค้างในระยะสั้น และหยุดฉีดพ่นสารเคมีก่อนการเก็บเกี่ยวตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ โดยใช้กางมุ้งหรือใช้ตาข่ายปลูก และปลูกแบบไม่ใช้มุ้ง แต่เน้นการป้องกันกำจัดศัตรูพืชแบบผสมผสาน คือ เน้นปลูกผักตามฤดูร่วมกับผักประเภทกะหล่ำปลีที่ช่วยลดการระบาดของแมลง ส่วนการรับรองมาตรฐานจะใช้หลักเกณฑ์เดียวกับผักปลอดสารพิษ

ผักอนามัย (Pesticide Safe)



ผักไฮโดรโปนิคส์ (Hydroponics)



เป็นผักปลอดสารที่ปลูกโดยใช้น้ำแทนดิน ด้วยการผสมอาหารที่จำเป็นของพืชลงในน้ำ รากพืชที่สัมผัสน้ำจะดูดซึมสารอาหารมาสะสมไว้ที่ใบ ส่วนรากที่ไม่สัมผัสน้ำจะทำหน้าที่รับออกซิเจน ซึ่งยังคงมีการใช้สารเคมีและฮอร์โมนในกระบวนการเพาะปลูก

ดังนั้น ผักปลอดสารเคมีหรือผักปลอดสารพิษทั่วไปตามท้องตลาด จึงไม่ได้หมายถึงผลผลิตที่ไร้สารเคมีและสารกำจัดศัตรูพืช แต่สามารถมีสารเคมีตกค้างได้ไม่เกินระดับมาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้เท่านั้น ซึ่งแตกต่างจากผักเกษตรอินทรีย์หรือผักออร์แกนิกที่จะไม่มีการใช้สารเคมีในทุกะบบขั้นตอนการผลิต



ผัก
เกษตร
อินทรีย์

แตกต่างจากผักอื่นๆ อย่างไร?



จะรู้ได้อย่างไรว่าผักที่เลือกซื้อเป็น ผักเกษตรอินทรีย์ของแท้

ออร์แกนิกไทยแลนด์
(Organic Thailand)



IFOAM
Accredited



พืชผักเกษตรอินทรีย์ที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานจะได้ใบรับรองแปลงผลิตพืชอินทรีย์จากหน่วยงานกรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ภายใต้เครื่องหมาย “ออร์แกนิกไทยแลนด์” (Organic Thailand) ซึ่งรับรองผลผลิตในระดับการค้าภายในประเทศ และสำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ภายใต้เครื่องหมาย มกท. ที่มีเครื่องหมาย “IFOAM Accredited” ซึ่งรับรองผลผลิตในระดับการค้าระหว่างประเทศ



ผัก

เกษตร

อินทรีย์

แตกต่างจากผักอื่นๆ อย่างไร?



เคล็ดลับส่งท้าย การเก็บผักให้สดได้นานวัน

วิธีเก็บผักที่ตัดจากสวนหรือไร่มาแล้วให้คงอยู่ในสภาพที่สดนานได้นั้น ต้องรู้วิธีเก็บให้เหมาะสมกับชนิดของผักนั้นๆ เราสามารถแบ่งผักออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้



กลุ่มผักนำเข้าเสียง่าย

เช่น เห็ด ผักชี ผักกาดหอม ถั่วงอก ถั้วฝักยาว ผักบั้ง ชะอม ผักเหล่านี้มักเก็บง่ายและเหลืองอย่างรวดเร็ว แม้จะเก็บอยู่ในตู้เย็นก็ไม่ช่วยยืดอายุมากนัก ทางที่ดีที่สุดคือ บรรจุผักในถุงพลาสติกแล้วเก็บไว้ในตู้เย็น โดยถุงพลาสติกจะต้องสะอาดและแห้ง จะช่วยให้เก็บผักได้นานขึ้น 5-7 วัน

กลุ่มผักที่เก็บได้ในระยะเวลาจำกัด

เช่น ผักกาดขาว ผักคะน้า มะเขือเทศ และผักอื่นๆ ผักกลุ่มนี้ควรเก็บไว้ในห้องเย็นหรือตู้เย็น โดยผักกินใบ ถั้วลันเตา ถั้วแขก ควรแยกใส่ถุงพลาสติก แล้วเก็บในอุณหภูมิ 7-8 องศาเซลเซียส จะช่วยให้คงความสดได้นานขึ้น



กลุ่มผักที่เก็บไว้ได้นานกว่าผักอื่น

ผักกลุ่มนี้มักมีเปลือกหนา เช่น ฟัก เผือก มัน ฟักทอง เป็นต้น หากเก็บรักษาในระยะสั้น ไม่จำเป็นต้องนำเข้าสู่ตู้เย็นหรือห้องเย็น โดยเฉพาะฟักทองและถั้วเก็บไว้ในที่มีอากาศเย็นแห้ง มีการถ่ายเทที่ดี จะสามารถเก็บได้นาน 2-3 เดือน แต่ถ้าผักถูกใช้ไปบางส่วนแล้วใช้ไม่หมดจำเป็นต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็น โดยต้องปล่อยให้ผิวรอยตัดแห้งเสียก่อน และเก็บได้นานเพียง 1 สัปดาห์เท่านั้น และผักหัวประเภทแครอท หัวผักกาด ควรตัดใบออกให้หมดก่อนเก็บ มิเช่นนั้นจะทำให้ความหวานในหัวผักลดลง

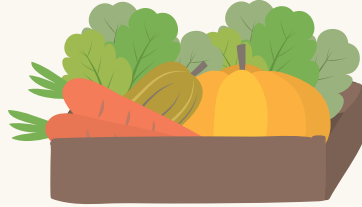


ผัก
เกษตร
อินทรีย์

แตกต่างจากผักอื่นๆ อย่างไร?



สิ่งที่ควรรู้ ก่อนเก็บรักษาผัก



- ❖ ไม่ควรเก็บผักและผลไม้ไว้รวมกัน จะทำให้เกิดการเน่าและเสื่อมสภาพเร็วขึ้น
- ❖ การเก็บผักด้วยวิธีแช่น้ำ ไม่ควรแช่ผักลงในน้ำทั้งต้น เพราะจะทำให้วิตามินละลายน้ำเสียไป ถ้าต้องการเก็บด้วยวิธีนี้ให้แช่เฉพาะส่วนโคนหรือส่วนรากในภาชนะ แล้วใช้ผ้าชุบน้ำคลุมไว้ โดยหมั่นชุบผ้าให้ชื้นอยู่เสมอ
- ❖ การเก็บผักเล็กๆ น้อยๆ ที่ใช้ในครัวและเก็บในตู้เย็นนั้น ควรล้างผักที่เก็บให้สะอาดก่อน เพราะผักที่ซื้อจากตลาดขายปลีกมักไม่สะอาด ถ้ายังไม่ใช้ทันทีให้ล้างทั้งต้นด้วยน้ำสะอาด แล้วผึ่งสะเด็ดน้ำจริงๆ จึงเอาเข้าเก็บในลิ้นชักตู้เย็น และควรแยกผักใส่ถุงพลาสติกเป็นหมวดหมู่ จะช่วยให้เก็บได้นานขึ้น

🍅 🥕 วิธีการลดสารเคมีตกค้างในผัก 🥕 🍅

1

ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (Baking Soda) 1 ซ่อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กะละมัง (20 ลิตร) แช่ผักนาน 15 นาที แล้วนำไปล้างน้ำสะอาดอีกหลายๆ ครั้ง สามารถลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 90-95 (ขึ้นอยู่กับชนิดของผัก)

2

ใช้น้ำส้มสายชูที่มีกรดน้ำส้มความเข้มข้นร้อยละ 5 ผสมน้ำในอัตราส่วน 1:10 เพื่อให้เหลือความเข้มข้นร้อยละ 0.5 (เช่น ถ้าใช้น้ำส้มสายชู 1 ถ้วยตวงให้เติมน้ำอีก 10 ถ้วยตวง เป็นต้น) แช่ผักนาน 10-15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สามารถลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ ร้อยละ 60-84 (ขึ้นอยู่กับชนิดของผัก)

3

ใช้น้ำล้างผักโดยปล่อยให้ไหลผ่านผัก โดยเด็ดผักเป็นใบๆ ใส่ตะแกรงโปร่ง แล้วใช้มือช่วยคลี่ใบผักล้างนาน 2 นาที สามารถลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ร้อยละ 25-63 (ขึ้นอยู่กับชนิดของผัก)

ผัก

เกษตรอินทรีย์

แตกต่างจากผักอื่นๆ อย่างไร?



เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือการจัดการระบบการผลิตพืชผักอินทรีย์ โดยเกษตรอินทรีย์ “บ้านแสนรักษ์” สนับสนุนโดยสสส.
- ความปลอดภัยจากสารเคมีตกค้างในผักปลอดสาร โดยนันทิรา หงษ์ศรีสุวรรณ จากวารสารสมถ. วิชาการ ฉบับที่ 35 กรกฎาคม-ธันวาคม 2557
- การปลูกผักปลอดภัยจากสารพิษ โดยสำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หรือดาวน์โหลดได้ที่ resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กด 2