

กลุ่มวิสาหกิจชุมชนปลอดสารพิษ แม่วัง

กลุ่มวิสาหกิจชุมชนปลอดสารพิษแม่วัง ต. บ้านหวด อ. เมือง จ. เชียงใหม่ มีกระบวนการผลิตผักโดยไม่ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ในปี พ.ศ. 2552 โดยกรมการเกษตรและสหกรณ์ร่วมกับนักวิจัยจากศูนย์วิจัยเพื่อเพิ่มผลผลิตทางเกษตร คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

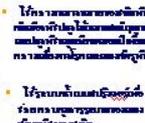


ผลิต การผลิต เน้นเลือกปลูกผักปลอดสารพิษบ้าน เด็ดหัวปลีตามฤดูกาล ใช้วิธีการปลูกพืชหมุนเวียน บริหารศัตรูพืชแบบผสมผสาน ทั้งวิธีกล และเซตกรรม รวมทั้งการเลือกใช้เมล็ดพันธุ์ที่มีคุณภาพ

โดย
ไม่ใช้
สารเคมี
กำจัด
ศัตรูพืช



พอลิเอทิลีนคลุมดิน เพื่อรักษาความชื้น และกักเก็บน้ำ



ใช้แรงงานคนตามฤดูกาลเพื่อลดต้นทุนการผลิตโดยไม่ใช้สารเคมี



ใช้ระบบการปลูกพืชหมุนเวียน



ใช้วิธีการปลูกพืชแบบผสมผสาน



ใช้เมล็ดพันธุ์ที่มีคุณภาพ



ใช้วิธีการปลูกพืชแบบผสมผสาน



ใช้วิธีการปลูกพืชแบบผสมผสาน



ตัวแทนกลุ่ม: นายธีรศักดิ์ อึ้งอู้อะ
ต.บ้านหวด อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทรศัพท์ 087-4802874



สนับสนุนโดย: ศูนย์วิจัยเพื่อเพิ่มผลผลิตทางเกษตร คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร่วมกับ ศูนย์ สวทช. บ้านหวด

วิสาหกิจชุมชนปลอดสารพิษ แม่ฮ่องใต้

กลุ่มวิสาหกิจชุมชนปลอดสารพิษบ้านแม่ฮ่องใต้ ต. แม่ธิ อ. สันป่าคอง จ. เชียงใหม่ เริ่มกระบวนการผลิตผักโดยไม่ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชใดๆ ในปี พ.ศ. 2552 โดยกรมการเกษตรและสหกรณ์ร่วมกับนักวิจัยจากศูนย์วิจัยเพื่อเพิ่มผลผลิตทางเกษตร คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลิต
โดย
ไม่ใช้
สาร
เคมี
กำจัด
ศัตรู
พืช



ใช้พลาสติกลดความชื้น และรักษาอุณหภูมิ

ใช้วิธีการปลูกพืชแบบผสมผสาน



ใช้วิธีการปลูกพืชแบบผสมผสาน

การผลิต เน้นเลือกปลูกผักตามฤดูกาล ใช้ความหลากหลายของชนิดผักปลูกพืชหมุนเวียนตลอดปี บริหารศัตรูพืชแบบผสมผสาน ทั้งวิธีกล และเซตกรรม รวมทั้งการเลือกใช้เมล็ดพันธุ์ที่มีคุณภาพ



ใช้วิธีการปลูกพืชแบบผสมผสาน

ใช้วิธีการปลูกพืชแบบผสมผสาน



ประธานกลุ่ม: นายสุทัศน์ อึ้งอู้อะ
โทร. 085-7130704



ใช้เมล็ดพันธุ์ที่มีคุณภาพ



ใช้วิธีการปลูกพืชแบบผสมผสาน



สนับสนุนโดย: ศูนย์วิจัยเพื่อเพิ่มผลผลิตทางเกษตร คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และ สวทช. บ้านหวด ร่วมกับ ศูนย์ สวทช. บ้านหวด (สวทช.)

ภาพที่ 8 ตัวอย่างโปสเตอร์แนะนำกลุ่มและวิธีการผลิตผักของกลุ่มเกษตรกร: กลุ่มริมวาง และแม่ฮ่องใต้

“ผัก” หนานา ประโยชน์

คื่นช่าย : ช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว ลดความดัน เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค มีวิตามินซี เบต้าแคโรทีน ป้องกันโรคมะเร็งและหัวใจขาดเลือด

คะน้า : มีแคลเซียมสูงและ วิตามินซี ช่วยรักษาหวัดเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรค และทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

กะหล่ำปลี : มีวิตามินซีสูง ช่วยรักษาโรคกระเพาะและต้านโรคมะเร็ง

แครอท : มีเบต้าแคโรทีน ช่วยกำจัดสารก่อมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งปอด

ผักกาดหอม : มีสารแอนติออกซิแดนท์ ช่วยจับสารก่อมะเร็ง มีวิตามินซีสูง

บวยเล้ง : มีเบต้าแคโรทีน ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยให้สายตาดีผิวพรรณผุดผ่อง เป็นผักให้พลังงานต่ำ

ที่มา: หนังสือ “มหัศจรรย์ผัก 108” สอน. คบไป

จัดทำโดย : ศูนย์วิจัยเพื่อเพิ่มผลผลิตทางเกษตร คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาพที่ 9 ตัวอย่างโปสเตอร์ข้อมูลประโยชน์ผักบางชนิด

ผักปลอดสารพิษ กับคุณค่าทางอาหาร

แตงกวา	ขับปัสสาวะ แก้ไข้ ให้ความสดชื่น
ถั่วแขก	วิตามินซี
ถั่วฝักยาว	ไฟเบอร์ : ลดโคเลสเตอรอล
ถั่วพู	วิตามินซี
บร็อกโคลี่	กำจัดอนุมูลอิสระ เบต้าแคโรทีน
บวบ	แร่ธาตุมาก
ปวยเล้ง	เบต้าแคโรทีน : ป้องกันมะเร็ง
ผักกาดขาว	คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลิอแร่ วิตามิน โฟเลต : สร้างระบบประสาท ในทารกในครรภ์ระยะแรก สร้างสารพันธุกรรมและเม็ดเลือดแดง
ผักกาดหอม	สารแอนติออกซิแดนที่จับสารก่อมะเร็ง วิตามินซีสูง
ผักชี	ช่วยย่อยอาหาร เมล็ดผักชีแก้ปวดท้อง
ผักชีฝรั่ง	เบต้าแคโรทีน : สร้างวิตามินเอ บำรุงสายตา สร้างภูมิคุ้มกัน
ผักบุ้ง	สารอินซูลิน : ลดน้ำตาลในกระแสเลือด แก้วร้อนใน



ผักปลอดสารพิษ กับคุณค่าทางอาหาร



กวางตุ้ง	ไขมันน้อย กากใยมาก
กะหล่ำปลี	วิตามินซีสูง รักษาโรคกระเพาะ ต้านมะเร็ง
กุยช่าย	เบต้าแคโรทีน ป้องกันมะเร็ง เหล็ก : สร้างเม็ดเลือดแดง กากใยอาหาร : ลดโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้
ข้าวโพดฝักอ่อน	กากใยอาหาร ขับสารพิษ
คะน้า	วิตามินซี รักษาหวัด แคลเซียมสูง
คื่นช่าย	หลอดเลือดขยายตัว ลดความดัน เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค วิตามินซี เบต้าแคโรทีน : ป้องกันมะเร็ง หัวใจขาดเลือด
แครอท	เบต้าแคโรทีน : กำจัดสารก่อมะเร็ง (โดยเฉพาะมะเร็งปอด)
ดอกกะหล่ำ	วิตามินซีสูง : เหงือกดี ไม่เป็นหวัด ไม่เป็นมะเร็ง สเปิร์มแข็งแรง
ต้นหอม	แคลเซียม ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน สารฟลาโวนอยด์(เคอิวีทิน) : ป้องกันมะเร็ง

ภาพที่ 10 ตัวอย่างแผ่นปลิวให้ข้อมูลประโยชน์ผักบางชนิด