

ข่าวสารสมาคม



พืชสวน

ปีที่ 39 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกันยายน - ธันวาคม 2567

HORTICULTURAL SCIENCE SOCIETY OF THAILAND

สุดยอดกาแฟไทย ปี 2567	5
พลไม้มหัศจรรย์...มะนาวไทย (ตอนที่ 1)	8
ซูเปอร์ฟู้ด : อุดมคุณค่าทางโภชนาการ กับการชะลอวัย	12
ทิวรี่ชิงตุ กับสมาคมพืชสวนฯ	17
GAP Monkey Free Plus ยังไม่จบ	24

เจียไต๋

แหล่งกำเนิด อาหารคุณภาพ



Inter Crop

Crop Solution Provider

กลุ่มบริษัท อินเตอร์ ครีฟ จำกัด



QUALITY YOU CAN
TRUST

ISO 9001
ISO 14001
BUREAU VERITAS
Certification



มุ่งมั่น พัฒนาองค์ความรู้
เพื่อการเกษตรไทยมากกว่า

36 ปี



ด้วยเทคโนโลยีการผลิต ประกอบกับองค์ความรู้ และการพัฒนาที่ไม่สิ้นสุด กลายเป็นผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดศัตรูพืชและส่งเสริมการเจริญเติบโตพืช การันตีคุณภาพด้วยมาตรฐานระดับสากล ISO 9001 : 2015 ใบรับรองระบบบริหารงานคุณภาพในทุกขั้นตอน ตรวจสอบได้ รวมถึง ISO 14001 : 2015 ใบรับรองระบบการจัดการสิ่งแวดล้อม เพื่อความยั่งยืน และได้รับ ISO/IEC 17025 : 2017 ใบรับรองระบบงานห้องปฏิบัติการทดสอบและสอบเทียบในระดับสากล ทำให้สินค้าที่ส่งถึงมือเกษตรกรไทย อดแน่นด้วยคุณภาพภายใต้แบรนด์แห่งความเชื่อมั่น **“ตราปืนใหญ่”**

ปืนใหญ่ หัวใจเกษตรกร   **ครีฟ ชายน์ จำกัด ตราปืนใหญ่**



ปุ๋ยไข่मुकबलु

ตราเรือใบไข่มุค

กระสอบขาว ลายคาดคลาสสิก

ชุดสินค้าปุ๋ย N-P-K คอมเพล็กซ์ในรูปแบบเม็ดสีฟ้า เน้นวัตถุดิบ
ธาตุอาหารหลัก N-P-K คุณภาพสูง เสริมด้วยธาตุอาหารรอง
และธาตุอาหารเสริม การละลายดีเยี่ยม พืชสามารถนำไปใช้ได้ทันที
เพื่อให้ตรงกับความต้องการของพืชในแต่ละระยะการปลูก

มีหลายสูตรให้เลือกใช้

15-15-15

16-16-16

13-13-21

14-14-21

19-9-19

25-7-7

8-24-24



ผลิตภัณฑ์คุณภาพ
จากเครือประจักษ์รूप

ปุ๋ยไข่มุค



ตราเรือใบไข่มุค

สุดยอดกาแฟไทย ปี 2567



kick off การประกวดสุดยอดกาแฟไทย 2567

กรมวิชาการเกษตร ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน จัดประกวด “สุดยอดกาแฟไทย” ประจำปี พ.ศ. 2567 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างการรับรู้ต่อลักษณะกาแฟไทยให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางทั้งในระดับประเทศและสากล เพื่อส่งเสริมการบริโภคและสร้างมูลค่ากาแฟที่ปลูกในประเทศไทย และ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกษตรกรไทยผลิตกาแฟที่มีคุณภาพตามมาตรฐานสากลภายใต้แนวคิด “การผลิตอย่างยั่งยืน” (Sustainable Coffee Production) โดยให้กาแฟดูแลป่า รักษาต้นน้ำ และความหลากหลายทางชีวภาพ ทั้งนี้ กรมวิชาการเกษตรได้ประกาศรับสมัครผู้เข้าแข่งขันระหว่าง 29 เมษายน – 7 มิถุนายน 2567

การประกวดสุดยอดกาแฟไทยในปีนี้ได้จัดการประกวดกาแฟอะราบิกากระบวนการแปรรูปโดยใช้นวัตกรรม (Innovative Process) ออกไป 1 ประเภท และมีการประกวดเพิ่มขึ้นมาอีกประเภทหนึ่ง คือ สวน GAP & Regenerative กาแฟ พร้อมกับเพิ่มรางวัลของการประกวดแต่ละประเภทอีก 2 รางวัล รวมเป็นประเภทละ 5 รางวัล โดยรางวัลสำหรับผู้ชนะการประกวดเมล็ดกาแฟ ผู้ชนะเลิศแต่ละประเภท จะได้รับถ้วยรางวัลพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพ

รัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมเงินรางวัล 100,000 บาท ลำดับรองลงไป จะได้รับเงินรางวัล 50,000 บาท 30,000 บาท 20,000 บาท และ 10,000 บาท ตามลำดับ รางวัลชนะเลิศสำหรับสวน GAP & Regenerative กาแฟ ผู้ชนะเลิศจะได้รับถ้วยพระราชทานฯ และเงินรางวัล 50,000 บาท ส่วนผู้ชนะเลิศในลำดับรองลงไปจะได้รับเงินรางวัล 40,000 บาท 30,000 บาท 20,000 บาท และ 10,000 บาท ตามลำดับ

กระบวนการในการประกวดในขั้นตอนต่าง ๆ ทั้งการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นสาร (physical grading) การประเมินกายภาพกาแฟสาร (green grading) และการประเมินคุณภาพทางรสสัมผัส (cup tasting) ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่เริ่ม kick off เมื่อ 13 มิถุนายน 2567 จนกระทั่งวันที่ 8 กรกฎาคม 2567 กรมวิชาการเกษตรได้ออกประกาศ ผลการประกวดสุดยอดกาแฟ ประจำปี 2567 ดังนี้

● กาแฟอะราบิกา กระบวนการแปรรูปโดยวิธีแห้ง (Dry/Natural Process)

1. นายพิเชฐ กล้าพิทักษ์ อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน
2. นายเรวัต ยอดอน อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน

ประเภท Honey (Semi-Dry) Process



นายฉิ่ง แซ่ท้าว



วิชัย กำเนิดมงคล



นภาพร กำเนิดมงคล



วิชา แสนรุ่งอรุณ

3. นายยอดยิ่ง พิทยวานิชย์ อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน
4. นายตัว จางอรุณ อ.เมืองปาน จ. ลำปาง
5. นายพงษ์ศักดิ์ โชติอัครวงศ์ อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน
- กาแฟอะราบิกา กระบวนการแปรรูปโดยวิธี wet process
 1. นายวิชัย กำเนิดมงคล อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน
 2. นายฉิ่ง แซ่ท้าว อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน
 3. นายอภิสิทธิ์ บิเช (ไร่กาแฟโซทัย) อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย
 4. นายสินธพ จือปา อ.แม่สรวย จ.เชียงราย
 5. นายสุเทพ พิทักษ์อนันตกุล อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน

ประเภท Honey (Semi-Dry) Process



นายชาติชาย คะบู่



● กาแฟอะราบิกา กระบวนการแปรรูปโดยวิธีกึ่งแห้ง (Semi - Dry/Honey Process)

1. นายฉิ่ง แซ่ท้าว อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน
2. นางสาวนภาพร กำเนิดมงคล อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน
3. นายวิชา แสนรุ่งอรุณ อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน
4. นายชาติชาย คะบุ๋ม อ.เมืองเชียงใหม่ จ. เชียงใหม่
5. นางสาววิมลรัตน์ ไชยเดชศรีสกุล อ.แม่สรวย จ.เชียงราย

● กาแฟโรบัสตา

1. นายภีร์นริศ ผ่องหทัยกุล วิสาหกิจชุมชนกาแฟไร่นานาน อ.ท่าวังผา จ.น่าน
2. นางสาวจรี มานพ (ไร่กาแฟตะวันโรบัสตากระบี่) อ.ปลายพระยา จ.กระบี่
3. นายปวรวิช คำหอม วิสาหกิจชุมชนกลุ่มเกษตรกรตำบลน้ำพาง อ.แม่จริม จ.น่าน
4. นายธนกฤต รุ่งโกคินันท์ อ.ท่าวังผา จ.น่าน
5. นายธนสิทธิ์ สอนสุภา วิสาหกิจชุมชนกลุ่มวิถืพอเพียงเกษตรอินทรีย์ อ.ท่าแซะ จ.ชุมพร



● สวน GAP & Regenerative กาแฟ

1. นายถาวร จิรนนท์กุล ต.งอบ อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน
2. นางพลับพลึง เทพดนตรี ต.บ้านนา อ.เมือง ชุมพร
3. นายวัชรพงศ์ คำสุข ต.วังบาล อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์
4. วิสาหกิจชุมชนกาแฟอาข่าปางขอน ต.ห้วยชมพู อ.เมือง จ.เชียงราย
5. นางไมตรี นาคอก ต.นาด้วง อ.นาด้วง จ.เลย

สำหรับบรรยากาศการมอบรางวัลสุดยอดกาแฟไทย ประจำปี 2567 จะได้นำมาเสนอในฉบับต่อไป

ภายหลังเสร็จสิ้นการประกวด กรมวิชาการเกษตรได้นำเมล็ดกาแฟที่ได้คะแนนสูงสุด 10 ลำดับแรก ของทุกประเภทมาจัดประมูลผลการประมูลกาแฟรางวัล TCE 2024 (Thailand Best Coffee Beans) เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2567 ทุกกรรมวิธีได้ถูกประมูลราคา

ค่อนข้างสูง โดยช่วงราคาที่ประมูลได้ เรียงจากมากที่สุด - น้อยที่สุด ดังนี้

กาแฟอะราบิกา กระบวนการแปรรูปโดยวิธี Dry/Natural Process 3,300 - 400 บาท

กาแฟอะราบิกา กระบวนการแปรรูปโดยวิธี wet process 3,550 - 400 บาท

กาแฟอะราบิกา กระบวนการแปรรูปโดยวิธี Semi - Dry/Honey Process) 3,520 - 420 บาท

กาแฟโรบัสตา 1,900 - 300 บาท

ในการประกวดสุดยอดกาแฟในครั้งนี้ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน มีผู้ให้การสนับสนุนเป็นเงินรางวัลและค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานผ่านสมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทยรวม 36 ราย จำนวนเงินรวมทั้งสิ้น 1,574,000 บาท โอกาสนี้จึงขอขอบพระคุณ บริษัท ห้างร้าน สมาคม ชมรม องค์กร และหน่วยงานต่าง ๆ ผู้มีอุปการะคุณซึ่งมีส่วนช่วยผลักดันให้การประกวดสุดยอดกาแฟประจำปี 2567 สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี อันจะเป็นแรงจูงใจให้เกษตรกรไทยได้พัฒนาการผลิตกาแฟให้ได้คุณภาพตามมาตรฐานสากล มีความยั่งยืน และ ส่งผลให้วงการกาแฟของไทยพัฒนาก้าวหน้าไปสู่สากลต่อไป



ผลไม้มหัศจรรย์...มะนาวไทย (ตอนที่ 1)



มะนาวเป็นผลไม้จำพวกส้ม (citrus) เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า lime หรือ Limes มะนาวดูเป็นผลไม้ธรรมดา แต่เมื่อศึกษาให้มากจะพบว่ามะนาวเป็นคลังพลังของสารอาหารซึ่งเต็มไปด้วยวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงอำนาจ เป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพประจำวันที่น่าศึกษาให้ซึ่งและควรกินเป็นประจำ

มีการเสนอให้จัดพืชมะนาวเป็น 4 กลุ่มหลักเพื่อป้องกันความสับสน (แต่มีพืชหลายชนิดที่เรียกว่า lime แต่พืชนั้นๆไม่ใช่พืชในสกุลส้ม) ตามเอกลักษณ์สำคัญทางรส-กลิ่นและการใช้ปรุงอาหาร พืชมะนาว 4 กลุ่มที่เสนอไว้และนำศึกษามีดังนี้

มะนาวกลุ่มแรก เป็นมะนาวชนิด (species) ซึ่งมีชื่อทาง

วิทยาศาสตร์หรือทางพฤกษศาสตร์ว่า ชิทรัส ออแรนทิโฟเลีย (*Citrus aurantifolia*) ได้แก่มะนาวแป้นทั้งหลายในประเทศไทยซึ่งน่าจะพัฒนาจากพันธุ์ หรือเป็นลูกผสมจากพันธุ์ดั้งเดิมคือพันธุ์มะนาวหนังและพันธุ์มะนาวไข่ โดยทรงผลและเปลือกแตกต่างจากพันธุ์เดิมมาก มะนาวชนิด (species) นี้ตรงกับมะนาวของเม็กซิกันซึ่งเรียก key lime หรือ Mexican lime มีรสชาติเข้มข้นในการปรุงอาหารและเครื่องดื่มที่สดชื่น ทั้งนี้นักวิชาการเกษตรไทยและชาวสวนไทยเก่งมาก ๆ ที่เลือกปลูกมะนาวพันธุ์นี้ โดยปลูกกันมานาน น่าเสียดายที่ไม่มีประวัติมะนาวดังกล่าวยาวนานพอที่เปิดโอกาสให้สืบค้นกัน พบแต่รายงานสันนิษฐานว่ามะนาวมีกำเนิดในแหลมอินโดจีนก็เดาว่าต้องมีอายุเกิดมาเป็นหลายร้อยหรือหลายพันปี

กลุ่มที่ 2 คือมะนาวไร้เมล็ด อีกชนิดหนึ่งที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า ซี. แลทิโฟเลีย (*C. latifolia*) ซึ่งมีชื่อสามัญว่า Persian limes และ Tahiti limes คนไทยภาคเหนือเรียก “มะนาวหลวง” ซึ่งแปลว่ามะนาวผลใหญ่ ทั้งนี้บางผลอาจมีเมล็ดเกิดขึ้นได้ 1-2 เมล็ด มีการใช้ประโยชน์คล้ายกันกับกลุ่มแรก อนึ่งมีมะนาวลูกผสมซึ่งเกิดจากมะนาวสองชนิด (species) ข้างต้น (*C. aurantifolia* X *C. latifolia*) คือ พันธุ์พิจิตร 1 และพันธุ์พิจิตร 2 โดยเป็นผลงานของนักวิชาการ กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กลุ่มที่ 3 พืชสกุล (genus) ส้ม (citrus) โดยรวมมะกรูดให้อยู่ในกลุ่มมะนาวด้วยการเรียก Makrut limes และให้ใช้ชื่อนี้แทนชื่อแคฟเฟอร์ลาย้ม (kaffir lime) เพราะ kaffir เป็นคำดูหมิ่นอย่างรุนแรงในตะวันออกกลางและแอฟริกาใต้ มะกรูดมีชื่อพ้อง เช่น leech lime และ porcupine lime เป็นต้น โดยมากใช้ใบเป็นตัวให้กลิ่นในอาหาร มีรสชาติ-กลิ่นแรงซึ่งทำให้กระชุ่มกระชวยได้ แต่คนไทยเก่งกว่าโดยใช้ผิวมะกรูดมาปรุงในเครื่องแกง

กลุ่มที่ 4 ได้แก่ มะนาวนิ้วมือ (finger lime) และรู้จักในชื่อ caviar lime เพราะกุ้งหรือเนื้อ (ถุงเนื้อ-น้ำ : vesicle) ของผลมะนาวกลุ่มนี้กลม ๆ คุ้ยคล้ายไข่ปลาเค็มที่มีราคาแพงโดยกุ้งมีสีต่างๆ ทั้งเขียว แดง เหลืองแล้วแต่พันธุ์ มีรสเปรี้ยว โดยทั่วไปนิยมใช้เนื้อมะนาวกลุ่มนี้ประดับตกแต่งอาหารจานหวาน คนไทยใช้ทำอาหารจานยำซึ่งน่าจะดูสวยงามดี นอกจากนี้ยังมีกลุ่มต้นลูกผสมซึ่งให้ผลคล้ายมะนาวจำพวกหนึ่ง เช่น ส้มจืดที่เรียกมะนาวฟิลิปปินส์หรือ calamansi บางครั้งก็เขียน kalamansi ซึ่งเป็นลูกผสมของ kumquat (*Fortunella sp.*) ซึ่งหลายคนเรียก ส้มกิมกิตตามชื่อจีนแต่จั่ว

คุณสมบัติทางเคมีของมะนาว ขอบ้างแก่ผลมะนาวออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ ได้แก่ ส่วนที่มีน้ำมากคือส่วนที่คั้นน้ำได้ราว 35 - 45% ส่วนที่เหลืออีก 55 - 65% เป็นของแข็งซึ่งก็ยังมีย่าน้ำอยู่ด้วยเช่นกันแต่มี

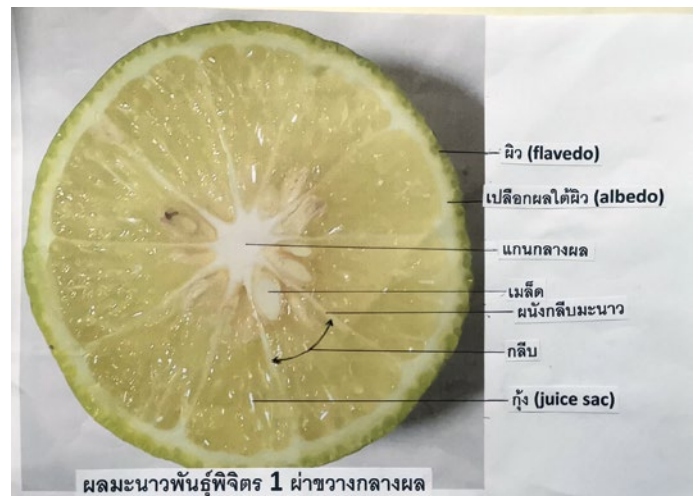
ปริมาณที่คั้นได้ยาก ส่วนของแข็งพวกนี้มักไม่ได้ใช้ประโยชน์มากนัก แต่เป็นส่วนที่มีปริมาณสารเคมีซึ่งมีคุณค่าทางเภสัชและโภชนาการที่น่าสนใจมาก

หากผ่าผลมะนาวตามขวางบริเวณกลางผลตรงที่เรียกเส้นผ่านศูนย์กลาง ก็จะเห็นส่วนประกอบต่างๆภายในของผลมะนาวตามภาพ โดยผิวส่วนนอกสุดของเปลือกมะนาวมีชื่อเรียกว่า flavido (คนทำอาหารเรียก zest) นั้น มีสาร flavonoid จำนวนมากโดยมีสีและต่อมน้ำมันใต้ผิวผลก็เป็นเนื้อเยื่อนุ่มฟูสีขาวที่เรียก albedo นอกจากนี้ยังมีเยื่อหุ้มหรือผนังกลีบมะนาว กลีบมะนาว เยื่อถุง (กุ่ม) ที่บรรจุเนื้อ-น้ำมะนาว เนื้อเยื่อแกนกลางผลและเมล็ด

การวิเคราะห์ผลมะนาว (น่าจะเป็นพันธุ์ไร้เมล็ด) สารเคมีด้านโภชนาการโดยส่วนน้ำที่คั้นได้ 100 กรัม ให้พลังงาน 30 kcal มีสารอาหารประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต 10.5 กรัม น้ำตาล 1.7 กรัม โยอาหาร 2.8 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม โปรตีน 0.7 กรัม วิตามินมีมากชนิดทั้ง บี 1 2 3 (ในอาซีน) บี 5 (กรดแพนโทนิค) บี 6 9 (โฟเลท) และวิตามินซี แร่ธาตุมีแคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม เหล็ก และมีโพแทสเซียมมากที่สุดคือ 102 มิลลิกรัม (ได้จาก Wikipedia) (คงมีสังกะสี ทองแดง ฯลฯ ในจำนวนไม่มากนักจึงไม่รายงาน) ทั้งนี้ทั้งนั้นน่าจะเสียดายที่ไม่บอกกล่าวเรื่องกรดซิตริก ดังนั้นผู้เขียนขอเพิ่มเติมเองว่ามีกรดซิตริกประมาณ 6% citric acid เป็นสารเคมีคาร์โบไฮเดรตที่สำคัญในกระบวนการ TCA (tricarboxylic acid) Kreb's cycle ซึ่งจำเป็นที่สุดในสิ่งมีชีวิต ตัวกรดช่วยให้แร่ธาตุเป็นเกลือ citrate ซึ่งถูกดูดซึมได้ดีกว่าเกลือในรูป carbonate

ส่วนของแข็งต่าง ๆ ของผลมะนาวซึ่งเกือบจะไม่ได้กินหรือกินกันน้อยมาก เช่น เปลือก ได้แก่ ผิวผล flavido และเปลือกใต้ผิวผล albedo ส่วนเนื้อเยื่ออื่นๆ ก็มีข้อมูลที่น่าสนใจ นอกจากสารเคมีซึ่งให้ประโยชน์ด้านโภชนาการ มะนาวยังมี สารเคมีพืช (phytochemicals หรือ พฤษเคมี) มากชนิดที่ออกฤทธิ์ทางเภสัช เช่น กลุ่ม flavonoids ต่างๆ ได้แก่ apigenin, hesperetin, kaempferol, nobiletin, quercetin และ rutin นอกจากนี้ยังมีกลุ่ม flavones, flavanones (hesperidin เป็น flavanone glycoside), naringenin, triterpenoid และ limonoids

นักวิจัย-ศึกษามะนาวหลายชนิด ได้รายงานว่าผลการวิเคราะห์ใบนั้นพบน้ำมันที่มีสารประกอบที่ระเหยได้ 59 ชนิด และน้ำมันในเปลือกผลมีสารประกอบที่ระเหยได้มากกว่า 62 ชนิด แต่ในเม็กซิโก รายงานว่าพบแค่ 44 ชนิด ซึ่งคาดว่าน่าจะเป็นของเปลือกของผลมะนาวชนิดเดียวคือ key lime- *C. aurantifolia* ทั้งนี้ น้ำมันส่วนใหญ่ในเปลือกคือ limonene รองลงมาได้แก่ terpinene, pinene และ sabinene สำหรับน้ำมันจากใบมี limonene, pinene และ sabinene เป็นส่วนใหญ่ตามด้วย citronella, geranial, linalool and neral นักวิจัยในหลายประเทศได้รายงานเรื่องปริมาณสารประกอบที่ออกฤทธิ์ทางชีวภาพของมะนาว ได้แก่ *C. aurantifolia* โดยพบ limonene 54-59%, B-pinene 13-15%, γ-terpinene 9-17%, citral 3-5%, terpinolene 1%, และ α-terpineol 0.5%





การศึกษาวิจัยทั้งมะนาวและมะกรูดมีรายงานตีพิมพ์ออกมาเป็นระยะ ๆ จากนักวิจัยซึ่งมีคนไทยอยู่ด้วย ส่วนใหญ่เป็นวิชาการทางเคมีพืชที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ผู้สนใจและมีเวลาสามารถเปิดหาอ่านได้จากอินเทอร์เน็ต

ประวัติดั้งเดิมการใช้มะนาวตามคุณสมบัติด้านเคมีพืชในการต้านแบคทีเรีย รา โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อาการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ พาราสิต ไขมันมากและด้านการทำงานของเกล็ดเลือด ดังนั้นจึงนำความรู้เรื่องมะนาวเหล่านั้นมาช่วยรักษาโรคเส้นเลือดหัวใจ โรคตับ โรคกระดูกพรุน โรคนี้โนไต เป็นตัวส่งเสริมการเจริญพันธุ์ และอาจใช้สำหรับงานกำจัดศัตรูพืช โดยคุณสมบัติของมะนาวสกัดในการกำจัดเซลล์มะเร็งในห้องปฏิบัติการ

ผลไม้พวกส้มอุดมด้วยสารเคมีพืช เช่น alkaloids, carotenoids, coumarins, flavonoids, triterpenoids, กรด phenolic และน้ำมันระเหยได้ ทั้งหมดนี้มีคุณสมบัติทางเภสัชวิทยาที่น่าสนใจมาก โดยเฉพาะคุณสมบัติการเป็นภูมิคุ้มกันต่อการอุบัติของเซลล์มะเร็ง เช่น หยุดการเคลื่อนไหวของเซลล์มะเร็งในระบบการหมุนเวียนของโลหิต จึงยับยั้งการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง (metastasis) ซึ่งขัดขวางการสร้างเส้นเลือดใหม่ (ไปเลี้ยงมะเร็ง) และชักนำให้เกิดยืนต้านมะเร็ง (tumor suppressor gene) และชักนำให้เซลล์ตายตามระบบ (apoptosis ฝ่อ?) เอกสารที่บทวนงานวิจัยแนะนำว่า การบริโภคมะนาวอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยนำมาใช้บำบัด โรคมะเร็ง (ฟังหูไว้หูนะครับ เพราะเป็นรายงานการวิจัยในห้องปฏิบัติการ)

มะนาวกับโรคมะเร็ง มะนาวอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงอำนาจต่างๆ เช่น เคมีพืชทั้งหลาย (phytochemicals) รวมทั้งฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ฟลาโวน (flavones) ฟลาวาโนน (flavanones) ไตรเทอร์พีนอยด์ (triterpenoid) และลิโมนอยด์ (limonoids) ซึ่งต่อสู้กับอนุมูลอิสระตัวร้ายที่คอยทำลายเซลล์และก่อโรคเรื้อรัง เช่น งานทดลองในหลอดแก้ว พบว่าสารประกอบตัวหนึ่งที่สกัดได้จากมะนาวนั้นสกัดกั้นการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ 67% หลังจากทดลองได้ 72 ชั่วโมง เช่นเดียวกับงานศึกษาอื่น ๆ อาจให้ผลดีต่อการบำบัดโรคมะเร็งประเภทอื่น เช่น มะเร็งตับอ่อนและเต้านม รวมทั้งรายงาน พ.ศ.2566 กล่าวว่าสารสกัดจากเปลือกมะนาวแสดงผลต้านเซลล์มะเร็งตับมนุษย์ นี่ก็งานทดลองในห้องปฏิบัติการ

อาจมีการมองว่ามะนาวเป็นผลไม้ที่แสนจะธรรมดา แต่ข้อมูลระบุว่าผลมะนาวอุดมด้วยคลั่งอาหารพลังสุขภาพพิเศษเพราะวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ มีคุณสมบัติมากกว่าอาหารปกติให้ประโยชน์ในด้านสุขภาพดังกล่าวข้างต้น เช่น ช่วยป้องกันการเกิดนิ่วในไต เพราะพบสาร citrate ในน้ำปัสสาวะ และพบสาร uromodulin เพิ่มมากขึ้นซึ่งทั้งคู่เป็นสารสำคัญในการยับยั้งการเกิดก้อนนิ่วจากหินปูน

ช่วยลดน้ำหนักตัว ถ้าดื่มน้ำมะนาวที่ไม่ใส่น้ำตาลหรือไม่หวานมากแทนน้ำบรรจุขวดทั้งหลายและไม่ขายราคาแพงมาก ช่วยการดูดซึมธาตุเหล็ก ถ้าขาดธาตุนี้ก็จะเกิดโรคโลหิตจาง (จากการขาดเหล็ก) ซึ่งมักมีอาการ เช่น เล็บเปราะ ผมร่วง อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันลดอาการอักเสบ อาจช่วยบำรุงสุขภาพของหัวใจ ช่วยป้องกันและลดการป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary heart disease) ถ้าเกิดนิ่วพลันก็ทำให้หัวใจวาย (heart attack) ซึ่งรวมทั้งโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) และโรคหลอดเลือดส่วนปลาย

ช่วยควบคุมความดันโลหิต มะนาวมีสารเพคตินซึ่งเป็นใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ซึ่งช่วยลดการย่อยอาหารและส่งผลต่อการชะลอการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตทำให้ป้องกันไม่ให้ความดันโลหิตพุ่งสูง

วิตามินซีช่วยผลิตคอลลาเจน (collagen) ซึ่งช่วยในการบำรุงรักษาผิวหนัง ผมและเล็บให้แข็งแรง ส่งเสริมให้ผิวหนังยืดหยุ่นจึงทำให้อยู่ยืนดูเยาว์

อนึ่ง งานวิจัยในกระต่ายพันธุ์ White New Zealand (พ.ศ. 2556) พบว่าน้ำมะนาวและโดยเฉพาะน้ำมันมะนาวจากเปลือกช่วยป้องกันการเกิด atherogenesis (การเกิดหลอดเลือดแดงแข็ง) ส่วนงานทดลองในหนู (พ.ศ. 2562) พบว่าน้ำมันสกัดจากเปลือกมะนาวช่วยลดคอเลสเตอรอลทั้งหมด ไตรกลีเซอไรด์ ช่วยลดความอ้วน ลดการเกิดหลอดเลือดแดงแข็ง และไขมันพอกตับด้วย

ประเทศไนจีเรีย (พ.ศ. 2559) : รายงานจากห้องปฏิบัติการว่า น้ำคั้นมะนาว รวมทั้งน้ำคั้นเลมอน สัมผัสเลือกอ่อนและเกรปฟรุตมีฤทธิ์ด้านจุลชีพทั้งราและแบคทีเรีย และมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระด้วย

ประเทศเกาหลีใต้ (พ.ศ. 2561) : งานศึกษาในหลอดทดลองพบว่าน้ำคั้นมะนาวแป้นยับยั้งการเจริญและลดจำนวน colonies ของแบคทีเรีย H. pylori (สาเหตุของโรคกระเพาะอาหาร) สายพันธุ์ที่ดื้อยา 3 ชนิด น่าจะบอกว่าจะใช้กับคนได้อย่างไรต่อไป

ประเทศไทย (พ.ศ. 2562) : มีงานวิจัยแสดงว่าน้ำมันมะกรูดมีศักยภาพในการรักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียหลายชนิดที่ดื้อยารวมทั้งแบคทีเรีย Staphylococcus aureus (หวังว่าในอนาคตจะมีการศึกษากับคนแล้วเกิดการผลิทยาขึ้นมาเพื่อต่อสู้กับโรคต่างๆ)

ข้อควรระวังในการใช้นะนาว

เอกสาร ข่าวสารต่างๆ ทั้งไทยและเทศได้กล่าวถึงผลดีของมะนาว มนุษย์มีความคิดเห็นแตกต่างกันไปได้ตามธรรมชาติดังที่กล่าวว่า เหยียญมี 2 ด้านซึ่งข้อเท็จจริงแล้วเหยียญต้องมี 3 ด้านจึงจะถูกครบถ้วนเป็น 3 มิติ ข้อมูลในอินเทอร์เน็ต ได้รับรู้ ความเสี่ยงอันตรายในการ



บริโภคมะนาว โดยเฉพาะคนที่แพ้อาหารผลไม้จำพวกส้ม กล่าวคือน้ำมะนาวมีกรดซิตริกปริมาณมากซึ่งให้รสเปรี้ยวหรือเปรี้ยวค่อนข้างมาก มี pH ราว 2 - 3 หากใช้ไม่ระมัดระวังอาจทำให้เกิดอาการกรดเกินในกระเพาะอาหาร ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน กรดไหลย้อน กลืนอาหารลำบาก ความเป็นกรดจะกัดกร่อนเคลือบฟันทำให้เสียฟัน ควรบ้วนปากหลังดื่ม-กินมะนาว แต่ห้ามแปรงฟันทันที

สารประกอบในน้ำมะนาวชื่อ ฟูโรคูมาริน (furocoumarins) มีฤทธิ์ก่อให้เกิดภูมิแพ้ทางผิวหนัง ทำให้ผิวหนังอักเสบได้ด้วยการสัมผัส ผิวหนังจะคัน บวมแดงเป็นผื่นเมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยแสงอัลตราไวโอเลต ทั้งนี้ความเสี่ยงจากมะนาวไม่ได้มีมาก แต่รับรู้ไว้ก็เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะอย่าไปสัมผัสบ่อยและต้องล้างทำความสะอาดโดยเร็วเมื่อได้สัมผัสทั้งน้ำและผิวมะนาว

สรรพคุณของมะนาวในด้านดีต่อสุขภาพ สำหรับด้านอาหาร-เครื่องดื่มที่จะได้กล่าวต่อไป (ฉบับหน้า) หลายท่านอาจทราบแล้ว แต่หลายท่านอาจไม่ทราบ จึงเห็นสมควรระบุไว้เป็นหลักฐานต่อไป ถ้าหากมีข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นนี้จากท่านผู้อ่านก็จะได้ช่วยเพิ่มเติมความรู้เพื่อคนไทย เป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยจะได้ช่วยกันเสริมให้เป็นปึกแผ่นแน่นหนาเป็นเสาหลักค้าเรื่องมะนาวให้เด่นยิ่งขึ้นไป ให้รัฐไม่ลืมที่จะสนับสนุนงานศึกษา-วิจัยมะนาวให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไม่ล้าหลังตามประเทศอื่น

ถ้าจะเสนอให้มะนาวเป็น super fruit and functional fruit ให้ปุจฉากันก็คงสนุกไม่น้อย กว่าที่การปุจฉาเรื่องเกษตรปลอดสารเกษตรอินทรีย์และเกษตรปลอดภัย ในที่สุดก็พบเรื่องในอินเทอร์เน็ตคือ Health Benefits of Lime Superfood (น่าจะเป็น Superfruit มากกว่า) (โปรดติดตามฉบับต่อไป)

(เกี่ยวกับผู้เขียน : ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อดีตประธานอนุกรรมการฯ มาตรฐานผัก-ผลไม้สด Codex มกอช.)



ซูเปอร์ฟู้ด : อุดมคุณค่าทางโภชนาการ กับ การชะลอวัย



มารู้จักซูเปอร์ฟู้ด

ซูเปอร์ฟู้ด (Superfood) เป็นอาหารเสริมที่อุดมคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณเข้มข้นในแง่จำนวนแคลอรีต่อแคลอรี ในอาหารเหล่านี้จะเต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ สาร **แอนติออกซิแดนท์ (antioxidants)** ซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ และฟลักซ์เคมี (phytonutrients) ซึ่งเป็นสารชีวภาพที่มีในพืชชนิดต่างๆ มีฤทธิ์ปกป้องเซลล์ ช่วยลด ชะลอหรือป้องกันโรคบางชนิดได้ การบำบัดด้านธรรมชาติบำบัด เหล่านี้มีมานานและใช้ประโยชน์กันมากร้อยปีแล้ว คนสมัยโบราณ จึงมีอายุยืนยาวถ้าเทียบค่าเฉลี่ยกับคนในยุคปัจจุบัน

สารฟลักซ์เคมี (phytonutrients) ดังกล่าวนอกจากให้สีสันและกลิ่นหอมแล้ว ยังมีประโยชน์ช่วยป้องกันการเกิดโรคได้หลายชนิด เช่น มะเร็ง โรคจากการอักเสบเรื้อรังหลายอย่าง ซูเปอร์ฟู้ดบางชนิดยังมีสารบางชนิดที่มีไขมันดีที่ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจ มีโยอาหารที่ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน และโรคในระบบทางเดินอาหารอีกด้วย แน่นอนว่าการกินอาหารที่เปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการย่อมเป็นเรื่องที่ดี แต่การกินอาหารที่หลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสมเป็นเรื่องสำคัญยิ่งกว่า เพราะไม่มีอาหารให้สารอาหารได้ครบทุกอย่างตามร่างกายต้องการ หรือป้องกันโรคได้ครบจักรวาล ดังนั้นควรเลือกสารอาหารจับคู่สลับหมุนเวียนกินอย่างหลากหลายให้ครบทั้ง 5 หมู่ และได้ปริมาณแคลอรีเพียงพอเท่าที่ร่างกายต้องการจึงดีที่สุด

อาหารที่เรียกว่า “**ซูเปอร์ฟู้ด**” เป็นเทรนด์สุขภาพที่กำลังมาแรงทั่วโลกจากประโยชน์ด้านการสร้างภูมิคุ้มกันโรคและสามารถหาซื้อได้ง่ายไม่ว่าจะเป็นผักสีเขียว ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช ปลาและอาหารทะเล รวมทั้งสารสกัดจากพืชชื่อคันทู เช่น คาโมคาโม (camu camu) ผลไม้ที่ขึ้นชื่อว่าเป็น “King of Vitamin C” หรือมาเกีเบอร์รี่ (Magui Berry) สารสกัดที่นิยมนำไปทำอาหารเสริม ช่วยดูแลผิวพรรณ การเสนอบทความนี้เพื่อเป็นการกระจายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเสริมสมุนไพร ตลอดจนเครื่องสำอางสมุนไพรให้กับผู้สนใจทั่วไป

ซูเปอร์ฟู้ดเป็นอาหารเสริมที่แข็งแรง

ในปัจจุบันวงการแพทย์พบอุบัติการณ์ของโรค และความเจ็บป่วยต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย กลุ่มที่เราเรียกว่า “**กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**” หรือ NCD (Non – communicable Diseases) ซึ่งประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่ (1) กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง (2) กลุ่มโรคเบาหวาน (3) กลุ่มโรค มะเร็ง และ (4) กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง รวมถึงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคหอบหืด โดยมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และภาวะน้ำหนักเกินที่เกิดจากการบริโภคไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ

กระแสการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายจึงมาแรงและกำลังเป็นที่นิยมอย่างที่สุด ทั้งยังมีแนวโน้มว่าจะเติบโตขึ้นเรื่อยๆ และผู้คนก็ให้ความสำคัญเรื่องนี้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะตั้งแต่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด – 19) เป็นต้นมา คนทั้งโลกก็ยังหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ไม่ว่าเรื่องการออกกำลังกาย การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ตลอดจนการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ตลอดจนการกินอาหารที่ดีเพื่อสุขภาพแข็งแรงและช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ดังนั้น อาหารที่มีประโยชน์อย่าง ซูเปอร์ฟู้ดก็เลยมีคนสนใจเป็นอย่างมาก ยิ่งยุคนี้อาหารในแวนนี้หาได้ทั่วไปตามท้องตลาด ทั้งผัก ผลไม้สด ธัญพืช ปลาและอาหารทะเล ตลอดจนเครื่องดื่มล้วนหาซื้อได้ง่าย หรือที่มาในรูปแบบ อาหารเสริมเพื่อสุขภาพก็ทำให้การบริโภคซูเปอร์ฟู้ดเป็นเรื่องง่ายยิ่งขึ้นไปอีก และได้คุณค่าทางอาหารพอเพียงด้วย จึงเห็นได้ว่ามีผู้ผลิตหลายรายนำซูเปอร์ฟู้ดมาพัฒนาเป็นรูปแบบอาหารและเครื่องดื่ม และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นตัวเลือกให้ผู้บริโภคและรองรับการตลาดที่กำลังเกิดขึ้นเรื่อยๆ

ประโยชน์ของซูเปอร์ฟู้ด

ซูเปอร์ฟู้ด คืออาหารที่มีประโยชน์มากต่อร่างกาย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ปริมาณแคลอรีต่ำ เน้นความเข้มข้น และกระบวนการทำอาหารแบบธรรมชาติผ่านกรรมวิธีการปรุงน้อย เพื่อคงคุณค่าทางอาหาร



ไว้ให้ได้มากที่สุด ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและรักษาสุขภาพได้ดี มีสารต้านอนุมูลอิสระ และสารพฤกษเคมี (phytonutrients) ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีอยู่ในพืช มีประโยชน์ช่วยป้องกันการเกิดโรคได้หลายชนิด เช่น โรคมะเร็ง โรคจากการอักเสบเรื้อรังหลายอย่าง ซูเปอร์ฟู้ดบางชนิดยังมีไขมันดีที่ช่วยป้องกันเกี่ยวกับระบบหัวใจ และ ยังมีโยอาหารที่ช่วยป้องกันโรคเบาหวานและ โรคในระบบทางเดินอาหารอีกด้วย

ความโดดเด่นของอาหารซูเปอร์ฟู้ดที่เหนือกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารทั่วไป คือ เราจะได้รับปริมาณ และชนิดของสารอาหารที่มีประโยชน์มากกว่า เมื่อบริโภคปริมาณเท่ากัน หมายถึงทั่วไปอาจให้แคลอรีหรือพลังงานมาก แต่มีสารอาหารที่น้อยกว่าซูเปอร์ฟู้ด จะช่วยต่อต้านภาวะเครียดออกซิเดชัน (oxidative stress) หรือภาวะการไม่สมดุลระหว่างอนุมูลอิสระ (free radical) กับระบบการต้านออกซิเดชันในร่างกาย ทำให้ดีเอ็นเอ (DNA) โปรตีน และไขมันถูกทำลาย ส่งผลให้ร่างกายเกิดการอักเสบได้ง่าย การกินซูเปอร์ฟู้ดจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้พลั่งต่อร่างกาย สนับสนุนการทำงานของตับ ช่วยกำจัดของเสียและพิษ สารพิษในร่างกาย (detoxification) เพราะในซูเปอร์ฟู้ด มีสิ่งสำคัญที่ร่างกายต้องการเป็นอย่างมากนั้น คือสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอนุมูลอิสระเป็น “โมเลกุลเกร” เทียวไปโจมตีโมเลกุลอื่นๆ ทำให้เซลล์ผิดปกติ เช่น เยื่อเซลล์ฉีกขาด ผิวแห้งเหี่ยววัน เป็นต้น อนุมูลอิสระอาจเกิดจากมลพิษในสิ่งแวดล้อม อาหารและเครื่องดื่ม การสูบบุหรี่ และความเครียด สารเคมี การรับรังสียูวี รวมทั้งยารักษาโรค เป็นต้น

สารต้านทานอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นโมเลกุลในธรรมชาติ ที่มีอยู่ในอาหารบางชนิด ทำหน้าที่จัดการให้อนุมูลอิสระเป็นกลาง เนื่องจากอนุมูลอิสระ เป็นตัวกลางที่ทำให้สุขภาพของคนอ่อนแอลง ภูมิต้านทานแย่งลงทำให้ร่างกายเกิดภาวะติดเชื้อมีได้ง่าย

ซูเปอร์ฟู้ดกับอนุมูลอิสระ:

อนุมูลอิสระซึ่งเป็นโมเลกุลหรืออะตอม (atom) ไม่เสถียรเนื่องจากขาดอิเล็กตรอน (electron) อนุภาพที่มีประจุไฟฟ้าลบ มีอยู่ในอะตอมของธาตุทุกชนิด โดยปกติร่างกายคนเราจะมีโมเลกุลหรืออะตอมที่มีอิเล็กตรอนเป็นจำนวนคู่ เมื่ออิเล็กตรอนถูกอนุมูลอิสระแย่งจับไปทำให้เซลล์ในร่างกายขาดความสมดุลไม่เสถียร ส่งผลให้เซลล์ในร่างกายเกิดการอักเสบเสียหาย ในปัจจุบันมลพิษในอากาศ แสงแดด ฝุ่น ควัน บุหรี่ อาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty acid) ล้วนเป็นตัวการที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระขึ้นในร่างกาย จึงต้องการสร้าง สารต้านอนุมูลอิสระเพื่อยับยั้งอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้น แต่เมื่อร่างกายไปสามารถสร้างสารต้านอนุมูลอิสระได้เพียงพอ อนุมูลอิสระก็จะเข้าไปทำลายเซลล์ผลคือทำให้เซลล์เกิดความเสียหายและนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ เช่น โรค มะเร็ง โรคหัวใจ และหลอดเลือด

โดยปกติแล้วร่างกายจะมีกลไกการสร้างเอนไซม์ขึ้น เพื่อจับอนุมูลอิสระแต่ร่างกายมักสร้างได้ไม่เพียงพอ เซลล์จึงเกิดการบาดเจ็บและ

เมื่ออายุมากขึ้นการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระก็น้อยลง แต่อนุมูลอิสระยังมีเท่าเดิม สิ่งตามมา คือ ทำให้เจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ มากมาย อีกวิธีที่ร่างกายจะได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ คือการได้รับจากอาหารซูเปอร์ฟู้ด จึงเป็นทางเลือกสำหรับการบริโภคอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระมาก เช่น วิตามิน สารอาหารต่างๆ เหล่านี้จะเป็นตัวช่วยอย่างดีที่จะทำให้เกิดความสมดุลของเซลล์ในร่างกาย ดังนั้นแค่กินอาหารให้ถูกต้อง เราก็สามารถป้องกันการเกิดโรคได้แล้ว

แหล่งที่มาของซูเปอร์ฟู้ด

สุดยอดอาหารซูเปอร์ฟู้ดนั้น มีอยู่มากมายรอบตัวเรา แต่จะขอยกตัวอย่างบางส่วนมาให้ดูว่ามีอะไรบ้าง เพื่อเป็นแนวทางสำหรับทุกคนในการเลือกกินตามความชอบและความสะดวกในชีวิตประจำวัน

1. **ผักใบเขียวและผักตระกูลกะหล่ำ** กลุ่มผักใบเขียวเข้มเป็นแหล่งวิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม ทั้งยังมีสารพฤกษเคมีจากธรรมชาติที่ดีเยี่ยมต่อร่างกาย และมีโยอาหารที่ช่วยระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันการเกิดสารก่อมะเร็งและการอักเสบของเซลล์ในร่างกายมีคาร์โบไฮเดรตและแคลอรีต่ำ ผักเหล่านี้นำมาทำอาหารได้หลากหลาย ทั้งกินแบบสดเป็นสลัด หรือแบบปรุงสุกด้วยการนำไปผัด ใส่ในแกงจืด ทำเป็นซूपต่างๆ เป็นต้น ส่วนผักตระกูลกะหล่ำ เป็นพืชผักอีกชนิดหนึ่งที่มีกากใยอาหารสูงเหมือนกับผักใบสีเขียว อุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และสารพฤกษเคมี ช่วยลดการอักเสบในร่างกายที่เป็นสาเหตุของโรค มะเร็ง มีโฟเลตและวิตามินเคที่ช่วยให้ระบบเลือดทำงานเป็นปกติ และป้องกันโรคโลหิตจาง เช่น ผักโขม กวางตุ้ง ขึ้นฉ่ายฝรั่ง ปวยเล้ง บร็อกโคลี คะน้า ชะอม ผักบุ้ง ผักกาดหอม เป็นต้น

2. **ผลไม้ ประเภทเบอร์รี่ต่างๆ** เป็นแหล่งสุดยอดอาหารที่อร่อย กินง่ายน้ำตาลน้อย คาร์โบไฮเดรตต่ำ แต่มีโยอาหารสูง มีทั้งวิตามินซี วิตามินเค แมงกานีส โพแทสเซียม โดยเฉพาะสารต้านอนุมูลอิสระมีสูงมากในเบอร์รี่ ซึ่งเป็นตัวช่วยที่ดีในการลดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ช่วยต้าน มะเร็งบางชนิดรวมทั้งช่วยลดการอักเสบของร่างกาย การกินเบอร์รี่เป็นประจำช่วยให้โรคเกี่ยวกับระบบย่อย และดูดซึมอาหาร รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันดีขึ้นด้วย สามารถนำเบอร์รี่ มากินเป็นอาหารเช้าของว่าง สลัด ทำสมูทตี้ หรือนำมาปั่นรวมกับผัก ผลไม้ เพื่อให้ได้รสชาติหลากหลาย มีประโยชน์มากมาย สุดยอดผลไม้ประเภทเบอร์รี่ที่ควรกินเป็นประจำ เช่น บลูเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ นอกจากตระกูลเบอร์รี่ แล้วมีผลไม้ประเภทอื่นๆ อีก เช่น อะโวคาโด มะเขือเทศ มะนาว ส้ม ทับทิม กีวี เสาวรส แอปเปิ้ล เป็นต้น

3. **ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืช** ซูเปอร์ฟู้ดเหล่านี้ ถือเป็นซูเปอร์ฟู้ดชั้นดี ที่มีโปรตีนสูงและมีไขมันดี คือกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว อย่าง โอเมกา-3 และโอเมกา-6 ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันโรคกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคระบบหัวใจ และหลอดเลือด รวมถึง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด



กลุ่มโรคเบาหวาน กลุ่มโรคเมะเร็ง และกลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เป็นต้น ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด มีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบ และต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเซลล์จากภาวะเครียดออกซิเดชัน (oxidative stress) มีงานวิจัยหลายชิ้นระบุว่า การกินถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดพืช สามารถป้องกันโรคหัวใจได้ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากถั่วเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง จึงต้องคำนึงถึงปริมาณบริโภคในแต่ละครั้งด้วย ไม่เช่นนั้นอาจได้รับพลังงานเกินความต้องการ

ถั่วเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนต์ วอลนัท พิสตาชิโอ พีแคน มะคาเดเมีย ถั่วลิสง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ **ส่วนเมล็ดพืช** ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดเชีย เป็นต้น

4. ถั่วตระกูลฝัก ถั่วตระกูลฝัก หรือ ตระกูลถั่ว (legumes) มีคุณสมบัติช่วยป้องกันและบรรเทาโรคหลายชนิด เนื่องจากพืชกลุ่มนี้มีวิตามิน แร่ธาตุ โฟเลต โปรตีน และใยอาหารสูง สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2 ได้ช่วยลดความดันโลหิต และคอเลสเตอรอล การกินพืชกลุ่มนี้เป็นประจำจะช่วยให้น้ำหนักร่างกายสมดุล เพราะอาหารประเภทนี้ทำให้อิ่มเร็วและอิ่มได้นาน ทั้งยังเป็นอาหารชั้นดีให้แบคทีเรียในลำไส้ ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น ที่สำคัญคือเป็นแหล่งโปรตีนทดแทนจากพืชสำหรับคนที่กินวีแกน (vegan) และมังสวิรัต ด้วย เช่น ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลันเตา ถั่วลูกไก่ เป็นต้น

5. ปลาและอาหารทะเล (fish and seafood) บางชนิดให้โปรตีน และโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นตัวช่วยป้องกันโรคหัวใจ ส่วนปลาน้ำลึกของไทย เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลากระพงขาว มีโอเมก้า-3 ไม่แพ้ปลาทะเลเช่นกัน แม้จะไม่มากเท่าปลาทะเลน้ำลึก แต่ก็มีประโยชน์เรื่องการบำรุงสมอง นอกจากนี้ปลายังเป็นอาหารโปรดของผู้รักสุขภาพ เนื่องจากเนื้อปลามีโปรตีนที่ให้พลังงานไขมันต่ำ ย่อยง่าย และอิ่มสบายท้อง ได้แก่ แซลมอน ทูนา แมกเคอเรล เทรดด์ แฮร์ริง แอนโชวี ชาร์ดิน ปลาดุก ปลาช่อน ปลากระพงขาว ปลานิล เป็นต้น

สาหร่ายทะเล (seaweed) จัดเป็นพืชแห่งท้องทะเล ซึ่งเต็มไปด้วยสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย ในสาหร่ายทะเลมีโปรตีนสูงรวมทั้งโอเมก้า-3 ซึ่งดีต่อสุขภาพ สาหร่ายทะเลมีคุณสมบัติช่วยร่างกายขจัดสารพิษ ดีต่อหัวใจ มีวิตามินเค โฟเลต ไอโอดีนและใยอาหารที่ช่วยลดอาการท้องผูกช่วยลดน้ำหนักและป้องกันโรคหลายชนิด สาหร่ายทะเลที่มีประโยชน์ได้แก่ สไปรูลินา วากาเมะ คอมมู เคลป์ คลอเรลลา

6. ธัญพืชเต็มเมล็ด อาหารให้กากใยสูง ที่คนส่วนใหญ่ต้องนึกถึงคือ ธัญพืชเต็มเมล็ด (whole grain) ซึ่งมีวิตามินบี แร่ธาตุ สารพฤกษเคมี ฯลฯ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และเบาหวาน การบริโภคควรเลือกเมล็ดพืชที่เต็มเมล็ด ไม่ขัดสีและไม่ตัดแต่ง

พันธุกรรม เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อร่างกายเต็มที่ และสารพฤกษเคมี จึงถูกจัดให้เป็นอาหารซูเปอร์ฟู้ดที่คนพูดถึงมากที่สุด เพราะคนที่อยากควบคุมน้ำหนักมักเลือกกินธัญพืชที่ไม่ขัดสีแทนข้าวขาวหรือขนมปังขาวที่มีคาร์โบไฮเดรตอันเป็นแหล่งพลังงานหลักแก่ร่างกาย เนื่องจากธัญพืชช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ชะลอการดูดซึมน้ำตาล และช่วยให้ท้องนานขึ้น แม้กินปริมาณเท่ากับข้าวขาวหรือขนมปังขาวก็ตาม ได้แก่ ข้าวโอ๊ต คีนัว บัควีท บัลเกอร์ ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ขนมปังที่ทำจากแป้งโฮลวีท งาดำ งาขาว ข้าวบาร์เลย์ ข้าวฟ่าง เป็นต้น

7. น้ำมันต่างๆ ประเภทของน้ำมันที่มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอล ในร่างกาย ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันอะโวคาโด น้ำมันแฟลกซ์ น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันมะพร้าว น้ำมันคาโนลา

8. อาหารหมักดอง ในที่นี้หมายถึงอาหารหมักดองที่ถูกสุลักษณะ เช่น กิมจิ ซาหมักคอมบูชา คีเฟอร์ มิโซะ ซาวเออร์เคราต์ โยเกิร์ต อาหารเหล่านี้มีโพรไบโอติก ซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดดีจำนวนมากมายหลายล้านตัวที่รวมกลุ่มกันเป็นชุมชนจุลชีพ หรือไมโครไบโอม (microbiome) อยู่ตามลำไส้คอยทำหน้าที่ป้องกันเชื้อโรคต่างๆ เป็นแบคทีเรียที่ดีต่อระบบย่อยอาหารของร่างกาย แบคทีเรียที่มีชีวิตเหล่านี้ เช่นที่อยู่ในโยเกิร์ต สามารถช่วยลดความเสี่ยงภาวะอักเสบเรื้อรังอย่างลำไส้อักเสบ โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (rheumatoid arthritis) ได้แก่ โยเกิร์ต คีเฟอร์ ซาหมักคอมบูชา มิโซะ ซาวเออร์เคราต์ กิมจิ

9. ไข่ไก่ไข่เป็ด เป็นซูเปอร์ฟู้ดที่สามารถกินได้ทุกวัน ในไข่ไก่ฟองเล็กๆ นั้นเป็นแหล่งโปรตีนที่ร่างกายดูดซึมได้ดี และอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก โดยเฉพาะในไข่แดงมีทั้ง วิตามินเอ วิตามิน บี12 ธาตุเหล็ก โฟเลต และโคลีน (choline) ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญต่อระบบต่างๆ ในร่างกายทั้งระบบประสาท ระบบเลือดและช่วยบำรุงสายตา แม้ไข่แดงจะมีคอเลสเตอรอลสูงแต่งานวิจัยล่าสุดพบว่าการกินไข่แดงไม่ได้ส่งผลให้คอเลสเตอรอลสูงในคนทั่วไป ในทางตรงข้ามกลับพบว่ามีส่วนช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจอีกด้วย ปริมาณที่แนะนำให้กินต่อมื้อ คือ 1 ฟองสำหรับคนปกติส่วนผู้มีภาวะคอเลสเตอรอลสูงควรปรึกษานักโภชนาการ

สารสกัดจากพืชตัวดีตัวดีของซูเปอร์ฟู้ด

สารสกัดจากพืชตัวดีตัวดีของซูเปอร์ฟู้ดที่ท้องตลาดพูดถึงกันมากและมีประโยชน์สูงๆ มีมากมายชนิดด้วยกันซึ่งเรายังไม่รู้ประโยชน์ของพืชแต่ละชนิดว่ามีอะไรบ้าง ในบทความนี้จะมาไขข้อสงสัยของพืชบางชนิดดังนี้

(1) มิลค์ทีเซล (Milk Thistle) เป็นพืชชนิดหนึ่งที่อยู่ในวงศ์

เดียวกับดอกเดซี นิยมนำเมล็ดมาสกัดได้สารออกฤทธิ์ที่ชื่อ ซิลิมาริน (silymarin) มีคุณสมบัติช่วยฟื้นฟูและบำรุงการทำงานของตับ ทั้งยังช่วยล้างพิษสะสมจากแอลกอฮอล์ช่วยเพิ่มปริมาณกลูตาไทโอน (glutathione) ซึ่งเป็นสารที่ร่างกายผลิตออกมาเพื่อขจัดสารพิษต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุทำให้เซลล์เสื่อมสภาพ

(2) **มะรุม (Moringa)** เป็นผักที่หลายคนรู้จักกันดี เพราะเป็นผักที่นิยมนำมาทำแกงส้ม แต่นอกจากใช้ทำอาหารแล้วยังนิยมนำมะรุมมาสกัดเป็นส่วนผสมสำคัญในอาหารเสริมอีกด้วย โดยนำเมล็ดมาสกัดได้น้ำมันที่มีโภชนาการสูงใช้เป็นส่วนผสมในสกินแคร์ ช่วยต่อต้านริ้วรอย บำรุงผิวให้แข็งแรงและช่วยควบคุมความดัน

(3) **คามูคามู (camu camu)** คามูคามูคือผลไม้ที่ขึ้นชื่อว่าเป็น “King of Vitamin c” เพราะมีวิตามินซีมากกว่าส้มถึง 30 เท่า มีต้นกำเนิดจากทวีปอเมริกาใต้แถบปาเมซอน คุณสมบัติสำคัญของคามูคามูคือช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ลดความรุนแรงของโรคหวัด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยชะลอวัย และด้านความงามยังเป็นสารสกัดสำคัญในการทำผิวเรียบเนียนสวยดูกระจ่างสดใส

(4) **มาคา (Maca)** มาคาหรือที่รู้จักในชื่อโฮสมเปรู ซึ่งถูกใช้เป็นอาหารและยามานานกว่า 2,000 ปีแล้ว ในมาคา มีวิตามินบี หลายชนิด รวมทั้ง แคลเซียม สังกะสีและธาตุเหล็ก มีสรรพคุณช่วยเสริมสร้างพลังงาน ปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย คลายเครียด ช่วยบำรุงครรภ์ อีกทั้งมีโปรตีนสูงแต่แคลอรีต่ำ ช่วยฟื้นฟูพลังงานให้ร่างกายกลับมาสดใสได้

(5) **มะขามป้อม (Amia Fruit)** มะขามป้อมเป็นผลไม้ที่คนไทยรู้จักดี เป็นสมุนไพรที่ใช้ในอายุรเวท หรือการแพทย์แผนโบราณของอินเดีย มีวิตามินซีสูง เป็นตัวช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเรื่องระบบหัวใจและหลอดเลือด มีสารแทนนิน ชื่อ เอ็มบลินินเอ (emblicanin A) และ เอ็มบลินินบี (rmblicaim B) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระแรงกว่าวิตามินซี รวมถึงมีกรดแอมิโนและแร่ธาตุมากมายช่วยกระตุ้นการผลิตคอลลาเจนในเนื้อเยื่อป้องกันผมหงอก ช่วยปัญหาผมหงอก

(6) **ซีบัคทอร์น (Sea Buckthorn)** คนจีนเรียกว่าเป็นผลไม้ศักดิ์สิทธิ์ พบมากบริเวณที่สูงบนเทือกเขาหิมาลัย ซีบัคทอร์นเป็นพืชตระกูลเบอร์รี่ พบมากบริเวณที่สูงบนเทือกเขาหิมาลัย ซีบัคทอร์นเป็นพืช



ตระกูลเบอร์รี่ ต้นมีลักษณะเป็นพุ่มไม้ขนาดใหญ่ นิยมนำเมล็ดมาสกัดเป็นส่วนผสมในอาหารเสริม มีสรรพคุณมากมาย ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เพราะอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเรื่องระบบการย่อยอาหารให้ดีขึ้น กระตุ้นระบบการย่อยอาหารและระบบเผาผลาญบรรเทาอาการกรดไหลย้อน แก้อาการเสียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(7) **โกโก้ (Cocoa)** เป็นเมล็ดของพืชที่มีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ในเมล็ดแห้งโกโก้ มีส่วนประกอบที่เป็นสารเคมีหรือพฤษเคมีมากกว่า 700 ชนิด ส่วนประกอบที่สำคัญของโกโก้ คือสารเคมีกลุ่มโพลีฟีนอลส์ (polyphenols) ซึ่งประกอบด้วย ฟลาโวนอลส์ (flavonols) ฟลาโวนส์ (flavones) ไอโซฟลาโวนส์ (isoflavones) และแอนโทไซยานินส์ เป็นต้น สารเคมีเหล่านี้มีคุณสมบัติในการทำให้เกิดการต่อต้านในการเกิดสารอนุมูลอิสระ (anti-oxidant) สารต่อต้านการเกิดการอักเสบ (anti-inflammatory) และป้องกันการเกิดภาวะแข็งตัวของหลอดเลือดแทบทั่วร่างกาย

ฟลาโวนอลส์ (flavonols) ซึ่งเป็นส่วนประกอบของฟลาโวนอยด์ (flavonoids) มีคุณสมบัติเป็นทั้งสารต้านทานอนุมูลอิสระและสารต้านการอักเสบ (anti-inflammatory agents) ซึ่งเกิดให้มีผลต่อทั้งระบบการไหลเวียนเลือดและผลต่อสมอง สารนี้พบมากในโกโก้ ช็อกโกแลต ชาเขียว ไวน์แดง แอปเปิ้ล ส้ม และเบอร์รี่ สารฟลาโวนอยด์มีฤทธิ์ในการลดภาวะเครียด ทำให้นอนหลับได้ง่าย ล่าสุดมีรายงานทางการแพทย์ที่แสดงอย่างชัดเจนว่า โกโก้มีฤทธิ์ช่วยสมองด้านความจำ สามารถช่วยลดภาวะการถดถอยของความจำในผู้สูงอายุ (age-related memory deficit) ได้ นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้วโกโก้ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเผาผลาญไขมันเนื่องจาก ในผงโกโก้มีแคทีชินสูง มีส่วนช่วยในการสังเคราะห์โปรตีนสร้างกล้ามเนื้อ และจะเข้าไปหยุดสังเคราะห์กรดไขมัน จึงทำให้ไม่มีไขมันสะสม

(8) **มาเกีเบอร์รี่ (Magui Berry)** มาเกีเบอร์รี่เป็นผลไม้ตระกูลเบอร์รี่เมล็ดสีม่วงเข้มภายในเมล็ดเล็ก ๆ นี้มีประโยชน์มหาศาลทั้งช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยเสริมการทำงานของหัวใจ และหลอดเลือด **มาเกีเบอร์รี่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุดในโลก** มีมากกว่าอาซาอีเบอร์รี่ 5 เท่า สารสกัดของมาเกีเบอร์รี่นิยมไปทำอาหารเสริมที่ช่วยดูแลผิวพรรณ ช่วยลดเลือนริ้วรอย ผิวหมองคล้ำ ทำให้ผิวสวยกระจ่างใส

เอกสารประกอบเขียน

- เอกสารแทรก เป็น “Special Issue” ของวารสารรายปักษ์ “Happiness Magazine” เรื่อง “Super food Super Good” Vol.56, Jan.-Mar. 2024 ของกลุ่ม ปตท.

- โกโก้ อาหารที่ดีที่สุดและยาวิเศษของทุกยุคทุกสมัย, ข่าวสารสมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทย, ปีที่ 32 ฉบับที่ 1, ม.ค. – เม.ย. 2560



CoMax

SoluMin

AGNITION

เจเนอเรต Generate

FOR CROPS

พืชทนแล้ง โตไว แข็งแรง เพิ่มผลผลิต

- ช่วยให้ดอกใหญ่ ดอกอวบ ดอกยาว
- ช่วยเพิ่มน้ำหนักผลผลิต
- ช่วยให้พืชทนต่อสภาพอากาศแล้ง



รับประกันคุณภาพ

ผู้จัดจำหน่าย: บริษัท ครอบ อกริเทค จำกัด
เลขที่ 28/92 หมู่ที่ 4 ต.หนองแจ้งวัฒนะ จ.บางเขน กรุงเทพฯ 10110 โทร 0-2575-5777-88 โทรสาร 0-2575-5790

อัตราใช้ 10-20 ซีซี ต่อน้ำ 20 ลิตร

สั่งจาก บริษัท รัลคั นวัตกรรม อินค์ จำกัด ประเทศสหรัฐอเมริกา



ธุรกิจของลูกค้า คืองานของเรา

ติดตามเราได้ที่



www.cropagritech.com



: ดาวใบไม้



C.A.COCO

COCO AGRICULTURE CO., LTD.



Coco peat substrate

วัสดุปลูกพืช จากขุยมะพร้าว

Ec < 0.5 ms

pH 6-7

Grow Slab

หมอนปลูกพืชในโรงเรือน กรีนเฮ้าส์

Ec < 0.5 ms.

pH 6-7



cocoagriculture



cocopeatplus@gmail.com



+66 74893346

ทัวร์เชิงตุ กับสมาคมพืชสวนฯ

ระหว่างวันที่ 25-29 ตุลาคม 2567 ที่ผ่านมา ได้มีโอกาสเดินทางไปท่องเที่ยวนครเฉิงตู มณฑลเสฉวน สาธารณรัฐประชาชนจีน กับสมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทย มีผู้ร่วมเดินทางประกอบด้วยคณะกรรมการสมาชิกสมาคมฯ และผู้ติดตามรวม 17 คน นับว่าเป็นกลุ่มที่กำลังพอดี ไม่มากไป ไม่น้อยไป ใช้รถบัส 24 ที่นั่ง เดินทางกันแบบสบาย ๆ

วัตถุประสงค์สำคัญประการหนึ่งของการไปทัวร์เชิงตุในครั้งนี้ คือ การได้ไปเยี่ยมชม งานมหกรรมพืชสวนระหว่างประเทศ 2024 เฉิงตู (International Horticultural Exhibition 2024 Chengdu) ซึ่งกำลังจะปิดฉากลงในวันที่ 28 ตุลาคม 2567 หลังจากเปิดงานมาตั้งแต่วันที่ 26 เมษายน 2567 รวมเวลา 186 วัน หรือประมาณ 6 เดือน

คณะทัวร์ทั้ง 17 ชีวิต ออกเดินทางจากสนามบินสุวรรณภูมิ ในวันที่ 25 ตุลาคม 2567 เวลา 12.45 น. ถึงสนามบิน เฉิงตู เทียนฟู เวลาประมาณ 17.00 น. (เวลาเร็วกว่าไทย 1 ชั่วโมง) หลังจากผ่านด่านตรวจคนเข้าเมือง และรับกระเป๋าเดินทางรวมทั้งสัมภาระต่าง ๆ เรียบร้อยแล้ว คณะของเราเดินออกจากตัวอาคารเพื่อขึ้นรถบัส ซึ่งไกด์ท้องถิ่น มารอรับตรงประตูทางออก เมื่อพบกับไกด์ท้องถิ่นมีอึ้งเล็กน้อย เพราะเขาмаแบบชีว ๆ สบาย ๆ ในชุดกางเกงยีน เสื้อยืด สวมแจ็คเก็ตทับ สะพายกีตาร์โปร่ง และเป้ พร้อมทั้งหิ้วกล่องเล็ก ๆ อีก 1 ใบ (มีคนแอบกระซิบว่า สงสัยกล่องไข่เค็ม)

หลังจากทักทายกันแล้ว เขาก็หันหลังกลับเดินนำคณะของเราออกไปทางประตูที่รถบัสจอดรอ เขาเดินไวมากจนสมาชิกในคณะเดินตามไม่ทัน เพราะแต่ละท่านมีกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ที่ต้องทั้งหิ้ว ทั้งลาก ลงบันไดเลื่อนบ้าง ลงลิฟท์บ้าง อาศัยที่ตาไว เห็นหลังไกด์แวบ ๆ จึงตามไปทัน ซึ่งก็เป็นทีจ้อดรถบัสพอดี เมื่อขึ้นรถเรียบร้อย ไกด์ท้องถิ่นแนะนำตัวด้วยภาษาไทยสำเนียงจีน ว่าเขามาเรียนภาษาไทยที่มหาวิทยาลัยมหาสารคามอยู่ 2 ปี เรียกเขาว่าเดินหลงก็ได้ หรือชื่อไทยว่าธาตาก็ได้ หลังจากนั้นเขาพูดอะไรอีก ไม่ได้สนใจฟัง เพราะคิดว่าคงจะได้สาระอะไรจากไกด์ท้องถิ่นคนนี้สักเท่าไร

คณะของเราเดินทางจากสนามบินเฉิงตู เทียนฟู เพื่อไปรับประทานอาหารเย็น และเข้าพักซึ่งอยู่ใจกลางเมืองเฉิงตู โดยใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

ชมงานมหกรรมพืชสวนนานาชาติ

เช้าวันรุ่งขึ้น 26 ตุลาคม 2567 เข้าสู่โหมดท่องเที่ยวของคณะเราอย่างเต็มรูปแบบ เริ่มต้นด้วยการเข้าชมงานมหกรรมพืชสวนนานาชาติ 2024 เฉิงตู ซึ่งข่าวสารสมาคมพืชสวน ฉบับที่แล้ว ได้นำเสนอให้ท่านได้ทราบไปแล้ว โดย คุณกนกรัตน์ ลิทธิพจน์ และ คุณสุนิสา บุญญะปฎิภาค ซึ่งได้มาร่วมพิธีเปิดงาน เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2567 ด้วย การเข้าชมงาน



ของคณะเราในครั้งนี้ คุณสุนิสา ยังได้ประสานงานกับทีมผู้จัดงาน ขอรถบริการนำชมงานให้กับคณะด้วยเช่นกัน

ใช้เวลาเดินทางจากโรงแรมที่พัก มาถึงสถานที่จัดงานใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงเศษ เมื่อมาถึงมีรถบริการ และเจ้าหน้าที่สาวสวยมารออยู่แล้ว เนื่องจากฝนตกพริ้ว ๆ เจ้าหน้าที่ได้แจกเสื้อกันฝนสีขาวให้กับทุกคน และนำทุกคนนั่งรถเข้าชมงาน พร้อมอธิบายด้วยภาษาอังกฤษ เป็นช่วง ๆ หลังจากนำทุกคนไปถ่ายภาพเป็นที่ระลึก ณ จุดแลนด์มาร์คของงาน ซึ่ง



สัญลักษณ์และมาสคอตของงาน



สวนของสมาคมฯ



สวนจังหวัดเชียงใหม่



ไกด์สาวสวยพหุชมงาน



บัวยังบานให้เห็น



ประติมากรรมบัวในสวนของสมาคมพืชสวนฯ



นายกสมาคมฯ พบกับอธิบดี
กรมวิชาการเกษตร



ตลาดจีนหลี่



บรรยากาศตลาดจีนหลี่



แฟชั่นคาป็นตึก
ที่ถนนคนเดิน



คณะทัวร์ของเราพบกับอธิบดีกรมวิชาการเกษตร



สวนของมณฑลต่าง ๆ ของจีน



หน้าสวนญี่ปุ่น

มีตราสัญลักษณ์และมาสคอตของงานเป็นจุดแรกแล้ว เจ้าหน้าที่ได้นำไป
ชมสวนของมณฑลต่าง ๆ ของจีนบางส่วน เนื่องจากแต่ละมณฑล มีพื้นที่
จัดสวนกว้างใหญ่มาก ไม่สามารถเดินชมได้ทั่วถึงในเวลาจำกัด

จากสวนของจีน 4 - 5 มณฑล เราเข้าไปชมสวนนานาชาติ โดย
เริ่มต้นที่สวนของสมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทย ซึ่งยังอยู่ในสภาพที่ดี
พอสมควร ต้นไม้เจริญเติบโตกว่าสภาพที่เห็นแรก ๆ ตอนเปิดงาน มีคน
เข้ามาชมสวนอยู่เรื่อย ๆ แม้บัวจะไม่แตกกอเต็มสระ แต่ก็ชูดอกบานให้
เห็นบ้างประปราย แม้ระบบน้ำลำตรงประติมากรรมดอกบัวจะหยุด
ทำงาน แต่ประติมากรรมก็ยังคงโดดเด่นส่องแสงสีทองอร่ามอยู่เช่นเดิม

เป็นที่น่ายินดีว่า สมาคมฯ ได้รับแจ้งจากคณะกรรมการจัดงาน
เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2567 ที่ผ่านมว่า สวนของสมาคมพืชสวนฯ
ได้รับรางวัล Silver Award จากการพิจารณาของคณะกรรมการประกวด
สวนนานาชาติ (Organizing Committee of International Gardens
of International Horticultural Exhibition 2024 Chengdu) ซึ่งรางวัล
ที่ได้รับ คือประกาศนียบัตร และถ้วยรางวัล ซึ่งคณะกรรมการจัดงาน
จะจัดส่งมาให้

สวนของไทย ที่ได้เยี่ยมชมอีกสวนหนึ่ง คือ สวนของจังหวัด
เชียงใหม่ จัดภายใต้แนวคิด “Dreamland Chiang Mai, Poetic
Residence” โดยใช้อาคารประกอบทางสถาปัตยกรรมไทย ตกแต่งด้วย
พืชพรรณต่าง ๆ เส้นทางเดินภายในสวนเป็นเลข 9 หมายถึงความโชคดี
ของไทย และเป็นการรำลึกถึงวาระครบรอบ 9 ปี ของการสถาปนาเมืองที่
เมืองนื่องระหว่างเชียงใหม่ และนครเฉิงตู สวนของจังหวัดเชียงใหม่ ได้รับ
รางวัล Golden Award

สวนสุดท้ายที่ได้ชม คือ สวน Botanical ซึ่งมีร้านจำหน่ายของ
ที่ระลึกของงานด้วย หลายคนจึงสนใจเยี่ยมชมสินค้า มากกว่าเยี่ยมชม
สวน ระยะเวลาเพียงครึ่งวัน ไม่สามารถเยี่ยมชมสวนต่าง ๆ ได้ทั่วถึง ต้อง
ใช้เวลาเป็นสัปดาห์สำหรับการชมสวนกลางแจ้งทั้งหมด 113 สวน อย่างไร
ก็ตาม การได้นั่งรถชมงาน สวนไหนที่ไม่ได้ลงไปเดินชม ก็ได้เห็นความ
สวยงามแบบผ่าน ๆ ที่สำคัญคือ ก่อนออกจากสวนของสมาคมพืชสวนฯ
คณะของเราได้พบกับ คณะของท่านอธิบดีกรมวิชาการเกษตร รพีภัทร
จันทร์ศรีวงศ์ ซึ่งไปเยี่ยมชมงานเช่นกัน โดยท่านอธิบดีกรมวิชาการเกษตร
มีภารกิจในการพบปะหารือกับคณะกรรมการบริหาร AIPH เกี่ยวกับการ
จัดงานมหกรรมพืชสวนโลกอุดรธานี ปี 2569 นอกจากนี้ ท่านอธิบดี
จะเข้าร่วมพิธีปิดงานพืชสวนนานาชาติ 2024 เฉิงตู ในวันที่ 28 ตุลาคม
2567 ด้วย

ช่วงบ่ายของทัวร์เฉิงตู วันแรก คณะของเราได้ไปเยี่ยมชมถนน
คนเดินโบราณจีนหลี่ ตามประวัติกล่าวว่า สร้างขึ้นในสมัยราชวงศ์ซิง เมื่อ
2,300 ปีมาแล้ว อดีตเป็นย่านโรงงานผลิตผ้าไหมที่ใหญ่ที่สุดในจีนสมัย
สามก๊กถือว่าเป็นตลาดค้าผ้าไหม งานฝีมือต่าง ๆ ที่สำคัญ ปัจจุบันกลายเป็น
แหล่งช้อปปิ้ง และแหล่งท่องเที่ยวที่คึกคักมาก มีทั้งร้านอาหาร ร้าน

ขายของที่ระลึก และมุมถ่ายรูปที่สวยงามหลายแห่ง

หลังอาหารเย็น คณะทัวร์ของเรา ได้ไปชม แสงสยามค่าคืน ที่เรียกว่า “หอคอยแห่งชีวิต” แลนด์มาร์คแห่งใหม่ของเมืองตู บริเวณลานทางสรรพสินค้า SKP ถือเป็นเสาหลัก 6 เสาของห้างฯ สร้างด้วยอลูมิเนียม แต่ละเสาสูงระหว่าง 26 – 39 เมตร ลักษณะคล้ายต้นไม้ หรือต้นอ้อย แต่ละปล้องมีน้ำไหลล้นออกมาเป็นชั้น ๆ เหมือนน้ำจากฟ้า ลงสู่เบื้องล่าง สร้างความอุดมสมบูรณ์ให้ผืนดิน แต่ละเสามีไฟเป็นรูปวงแหวนสีต่าง ๆ เปลี่ยนสี สลับสี เป็นช่วง ๆ การแสดงแสงสีจะเริ่มตั้งแต่ 19.00-21.00 น. เป็นรอบ ๆ ทั่วกันรอบละ 15 นาที

ไม่พลาดเยี่ยมพวนต้า

วันที่ 27 ตุลาคม 2567 วันนี้ คณะทัวร์ของเรา จะย้ายไปนอน ที่ ตูเจียงเยียน ออกจากที่พักแต่เช้ามุ่งตรงไปที่เมืองเฉิงโจ ซึ่งเป็นเมืองที่อยู่ระหว่างทางไป ตูเจียงเยียน จากคำบอกเล่าของผู้จัดการทัวร์ ทราบว่า เมืองนี้เป็นเมืองเล็ก ๆ ที่คนไทยส่วนใหญ่ยังไม่รู้จัก ยังไม่เคยมีทัวร์มา แต่กำลังจะส่งเสริมเป็นเมืองท่องเที่ยว โดยในเดือนมีนาคม 2568 จะจัดงานใหญ่งานหนึ่ง คือ เทศกาลดอกโบตั๋น ดอกไม้สัญลักษณ์ของ จักรพรรดิฉิน และที่เมืองนี้มีเจดีย์ที่สวยงามอยู่ที่วัดหลงซิง เป็นเจดีย์ 17 ชั้น สถาปัตยกรรมทางพุทธศาสนาสมัยราชวงศ์ซ่ง ซึ่งคณะของเราแวะสักการะเพื่อสิริมงคล



วัดหลงซิง



Red Panda เดินไม่หยุด



เคี้ยวไผ่สบายใจ



ทางเข้าสวนอนุรักษ์แพนด้า



วัชพืชตัวร้าย.. หายเกลี้ยง!



ตราม้าแดง

กลูโฟซิเนต

ไกลโฟเซต 48

และ

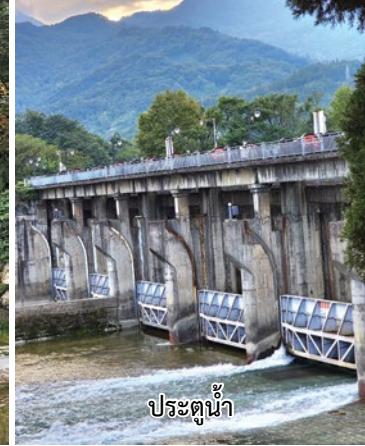




จุดชมวิวเขื่อนตูเจียงเยียน



น้ำแห้ง จนเห็นเนินทราย



ประตูน้ำ

ช่วงบ่าย คณะทัวร์ของเรา ได้ไปเยี่ยมชม สวนอนุรักษ์หมีแพนด้า ตูเจียงเยียน เขตรักษาพันธุ์แพนด้ายักษ์แห่งเสฉวน ซึ่งเป็นสถานที่ศึกษา วิจัย เกี่ยวกับการเพาะพันธุ์หมีแพนด้า และ แพนด้าแดง (Red Panda) รวมทั้งการสร้างสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของแพนด้า ได้เห็นความน่ารักของแพนด้าที่ออกมาปรากฏตัวให้เห็น 4-5 ตัว บ้างนอนเกาพุง บ้างนั่งกินไผ่อย่างเอร็ดอร่อย บ้างปีนต้นไม้อย่างชุกชอน ส่วนแพนด้าแดง 3-4 ตัว เดินไปเดินมาไม่ยอมหยุดพัก จนคนดูเวียนหัว

ออกจากสวนอนุรักษ์หมีแพนด้า คณะของเราเดินทางต่อไปยังเขื่อนตูเจียงเยียน เรียกกันง่าย ๆ ว่า “เขื่อน” แต่จริง ๆ ตูเจียงเยียนไม่ได้สร้างเขื่อนขึ้นมาเก็บกักน้ำเหมือนเขื่อนทั่ว ๆ ไป แต่ตูเจียงเยียนเป็นระบบชลประทานของเฉิงตู ที่มีมากกว่า 2,000 ปี เพื่อจัดการแก้ไขปัญหาคอขวด ซึ่งปัจจุบัน UNESCO ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก ประเภทมรดกโลกทางวัฒนธรรม จากการค้นหาข้อมูลทางประวัติศาสตร์ระบุว่า ตูเจียงเยียน สร้างขึ้นเพื่อแก้ปัญหาน้ำบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำหมินเจียง ต้นน้ำ

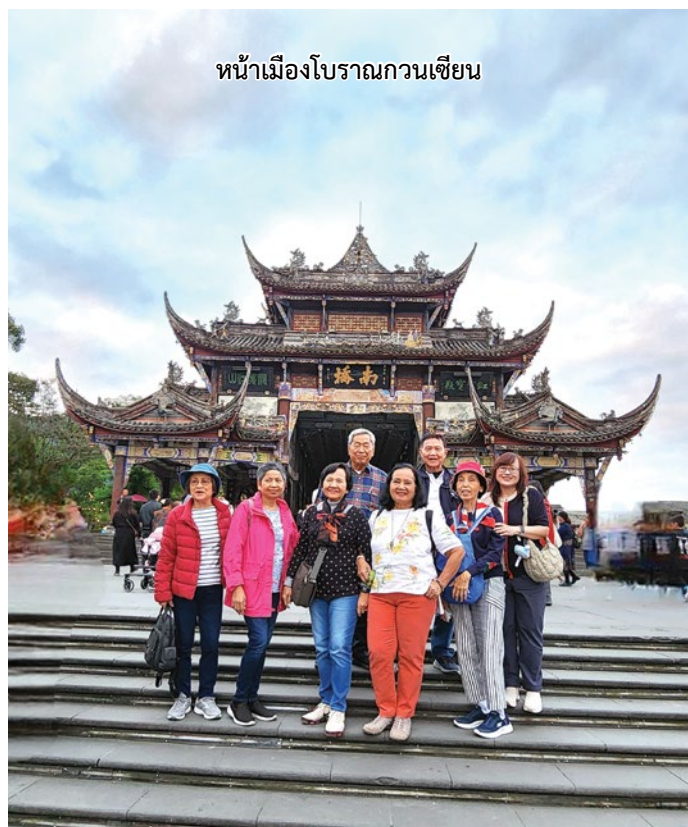
เป็นภูเขาและที่ราบสูง น้ำไหลแรง มีโคลนตะกอนทรายทับถมจนร่องน้ำตื้น พื้นที่ทางตะวันออกมีภูเขาอยู่เลยขวางอยู่น้ำไหลไม่สะดวก ทำให้กลายเป็นพื้นที่แห้งแล้งกันดาร ตรงข้ามกับทางตะวันตก ต้องเผชิญกับปัญหาน้ำท่วมประจำ หลี่ปิงขุนนางแคว้นฉินยุคจ้านกว๋อ (ประมาณ พ.ศ. 287) ได้รับแต่งตั้งไปเป็นข้าหลวงเมืองสุอัน (มณฑลเสฉวนในอดีต) คิดแก้ปัญหาทั้งหมดนี้ด้วยการสร้างระบบตูเจียงเยียน ซึ่งประกอบด้วย 3 งานสำคัญ คือ

เจาะภูเขา ขยายคูคลอง เจาะภูเขาอยู่เลย เกิดเป็นร่องน้ำขนาดใหญ่เรียกว่า “ปากแจกัณวิเศษ” พื้นที่นี้มีคลองซอยมากมายอยู่เดิมสามารถส่งน้ำไปยังพื้นที่ต่าง ๆ แก้ปัญหาพื้นที่ฝั่งตะวันออกแห้งแล้งได้ **สร้างเขื่อน** เขื่อนนี้ทำหน้าที่แบ่งแม่น้ำหมินเจียงเป็น 2 สาย แม่น้ำในและแม่น้ำนอก บังคับทิศทางการไหล และควบคุมระดับน้ำ เขื่อนที่สร้างนี้เป็นเกาะกลางแม่น้ำ เรียกว่า “เขื่อนปากปลา” **ฝายน้ำล้น** ฝายช่วยเสริมการทำงานของเขื่อนปากปลา โดยควบคุมระดับน้ำในแม่น้ำและระบายโคลนทรายไปสู่แม่น้ำนอก เรียกว่า “ฝายทรายบิน”

เขื่อนที่หลี่ปิงสร้าง เป็นการใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยดัดแปลงตะกร้าไม้ไผ่ของชาวบ้านให้มีความยาวขึ้นภายในบรรจุก้อนหินขนาดใหญ่ เรียกว่า “กรงู” มาถมทับซ้อนกันเป็นเขื่อน โดยทุก ๆ 10 ปี จะขุดลอกคลอง ในการขุดลอกคลอง หลี่ปิงใช้ไม้ยาว 6-8 เมตร ผูกเป็นขาหยั่ง 3 ขาเรียงขวางแม่น้ำด้านล่างแขวนกรงูด้านบนพาดด้วยกระดานแล้วเอาหินซ้อนอีกชั้นหนึ่งจากนั้นใช้ลำแพนไม้ไผ่ที่ทาน้ำมันยางไม้กันน้ำพาดด้านใน แรงน้ำจะดันลำแพนติดกับขาหยั่งกลายเป็นทวนบั้งชั่วคราวสามารถขุดลอกแม่น้ำได้ (ข้อมูลจาก : https://www.silpa-mag.com/history/article_2608 - เผยแพร่ เมื่อ 9 ก.ค.2565)

ตูเจียงเยียน ที่เราไปเยี่ยมชมในวันนั้น มีนักท่องเที่ยวเข้าชมเป็นจำนวนมาก ต้องเข้าคิวรอขึ้นรถบริการรับส่งจากส่วนที่เป็นอุทยานไปยังจุดชมวิวแม่น้ำ นานทีเดียว และเมื่อไปถึงจุดชมวิวก็น้ำในแม่น้ำน้อยมากจนเห็นเนินทรายมากกว่าสายน้ำ

กลับออกมาจากเขื่อนตูเจียงเยียน เราพากันเดินข้ามไปอีกฝั่งหนึ่ง เป็น “เมืองโบราณกวนเซียน” แหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมอีกแห่งหนึ่งของตูเจียงเยียน ข้ามสะพานไม้โบราณซึ่งมีหลังคา และมีน้ำไหลผ่านด้านข้าง และได้สะพานแบบเขียวกรากตลอดปี จนทำให้บริเวณสะพานนี้มีความเย็นเหมือนอยู่ห้องปรับอากาศ ภายในเมืองโบราณมีร้านอาหาร ร้านขายของฝาก/ของที่ระลึก ร้านเสื้อผ้า เรียงรายสองข้างทาง มีร่องน้ำเล็ก ๆ ขนานกับฟุตบอล เป็นน้ำสะอาดที่ไหลอยู่ตลอดเวลา ผู้คนเดินเที่ยว



หน้าเมืองโบราณกวนเซียน

และข้อปิ้งกันอย่างคึกคัก คณะของเรารับประทานอาหารค่ำกันที่นี่ ก่อนกลับโรงแรมที่พักที่ดูเจียงเยียน

ตามล่าหากุหลาบ และชมเปลี่ยนหน้ากาก

วันที่ 28 ตุลาคม 2567 คณะทัวร์ของเราไปเยี่ยมชมกุหลาบกุหลาบ Dujiangyan Meigui Hua Xigu เป็นสวนอุตสาหกรรมด้านการเกษตรเชิงท่องเที่ยว เน้นตกแต่งสวนด้วยกุหลาบจากทุกมุมโลก เนื่องด้วยผู้สร้างสวนแห่งนี้คือนักปรับปรุงพันธุ์กุหลาบ ที่ต้องการสร้างให้ประเทศจีน เป็นแหล่งผลิตกุหลาบอันดับ 1 ของโลก และเป็นที่น่ายินดี ว่า เจ้าของสวนนี้จะร่วมกับ สยามพารากอน ฟลอราพาร์ค โรส พาร์ค และ สมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทย จัดงานแสดงกุหลาบ “กุหลาบรวมน้ำใจ เทิดไท้องค์ราชัน” เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในโอกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบ ระหว่างวันที่ 5-15 ธันวาคม 2567 ณ ศูนย์การค้า สยามพารากอน กรุงเทพมหานคร โดยจะนำกุหลาบพันธุ์ใหม่ ๆ ที่เขาได้ปรับปรุงพันธุ์จำนวนหลายสิบพันธุ์ มาจัดแสดงร่วมกับกุหลาบของ โรส พาร์ค อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา และกุหลาบจากจังหวัดเชียงใหม่

สำหรับหุบเขากุหลาบแห่งนี้ ได้แบ่งพื้นที่ออกเป็นโซน ๆ แต่ละโซนจะปลูกกุหลาบ เป็นสวนตามสไตล์ของแหล่งที่มาของกุหลาบเหล่านั้น เช่น สวนฝรั่งเศส สวนอังกฤษ สวนอิตาลี สวนเยอรมนี สวนสหรัฐอเมริกา สวนญี่ปุ่น และสวนจีน ระหว่างสวนต่าง ๆ จะมีพื้นที่พักผ่อน และสวนสนุกสำหรับเด็ก ๆ และครอบครัว เช่น น้ำตก สไลเดอร์ สระน้ำ และ สนามเด็กเล่น นอกจากนี้ยังมีโซนบ้านพัก สำหรับผู้ที่ต้องการพักค้าง ด้วย

อีกฝั่งหนึ่งของหุบเขา เป็นพื้นที่สำหรับการศึกษาวิจัย ปรับปรุงพันธุ์กุหลาบ มีแปลงกุหลาบที่ปลูกทดลอง และ คัดเลือกพันธุ์ จำนวนหลายร้อยไร่ ซึ่งไม่ได้เปิดให้บุคคลภายนอกเข้าชม

ช่วงครึ่งปีหลัง (มิถุนายน – ธันวาคม) เป็นช่วงที่พักต้นกุหลาบพร้อมกับเตรียมต้นกุหลาบสำหรับจัดสวนใหม่ ในช่วงเดือน มกราคม – พฤษภาคม ช่วงที่เราไปเยี่ยมชมสวน จึงเห็นแต่ต้นกุหลาบที่ไม่มีดอกบานให้เห็นสักเท่าไร แต่อากาศสดชื่น เย็นสบาย เดินเล่นกัน 2 ชั่วโมง เพื่อค้นหากุหลาบ ที่แอบซ่อนอยู่บางสวน บางมุม พร้อมกับสูดอากาศบริสุทธิ์ ก่อนกลับออกมาด้วยความผิดหวังเล็ก ๆ ของใครหลายคน

ช่วงบ่าย คณะของเรากลับมาที่เจิงตู เพื่อซื้อหาของฝาก ที่ถนนคนเดินชุนซีลู่ ย่านข้อปิ้งที่ขึ้นชื่อ ซึ่งมีสัญลักษณ์ แพนด้ายักษ์ป็นตึก IFS มุมที่ใครๆ ต้องมาถ่ายรูปเป็นที่ระลึก ว่ากันว่าย่านนี้เป็นย่านที่เจริญและทันสมัยที่สุดของเจิงตู มีร้านสินค้าแบรนด์เนมทุกแบรนด์อยู่ที่นี่ แต่ก่อนที่จะไปเดินข้อปิ้ง หลายท่านแวะไปไหว้พระที่วัดต้าฉือ ซึ่งอยู่ท่ามกลางตึกสูงของย่านถนนคนเดินแห่งนี้ เป็นวัดในนิกายมหายาน มีอายุกว่า 1,600 ปี เชื่อว่าเป็นวัดที่พระถังซำจั๋งเคยมาจำพรรษา ก่อนเข้าวัดมีกำแพงที่จารึกตัวอักษรภาษาจีนขนาดใหญ่ 3 ตัวอักษร มีคำว่า “ฟู” อยู่ตรงกลาง คำนี้มีความหมายว่า โชคดี มีความสุข หรือ โชคลาภ ผู้ที่มาไหว้พระที่วัดนี้จะมาลูบตัวอักษรนี้จนเป็นมันวาว ภายในวัดมีหลายส่วน แต่ละส่วนมีพระพุทธรูปให้กราบไหว้บูชาแตกต่างกันไป ตั้งแต่พระสังกัจจายซึ่งอยู่



ทางเข้าหุบเขากุหลาบ



อากาศสดชื่นในหุบเขากุหลาบ



ตามล่าหากุหลาบ



ภายในหุบเขากุหลาบ

ด้านหน้า ไปจนถึงเจ้าแม่กวนอิมซึ่งอยู่ด้านหลัง

หลังจากอาหารค่ำ คณะของเราได้ไปชมการแสดงเปลี่ยนหน้ากาก หรือที่ภาษาจีนเรียกว่า “เปียน เหลียน” เป็นศิลปะการแสดงท้องถิ่นที่มีชื่อเสียงของมณฑลเสฉวน ที่ทำให้ผู้ชมสนุก และสงสัย อยากรู้ว่า นักแสดงเปลี่ยนหน้ากากได้อย่างไรในเวลาอันรวดเร็วมาก เปลี่ยนหน้านี้ออกไป เปลี่ยนหน้าใหม่มาแทน และยังสามารถนำหน้าเดิมกลับมาได้อีก ถ้าผู้ชมรู้เสียแล้วว่าเปลี่ยนได้อย่างไร ก็คงไม่สนุก คงปล่อยให้สงสัย และ งง ต่อไป ชมการแสดงเปลี่ยนหน้ากากมาก็หลายครั้ง แต่ครั้งนี้ดูจะพิเศษ ตรงที่ได้นั่งในโซนวีไอพี มีเมล์ดทานตะวันตกให้แคะเคี้ยวเล่นเพลิน ๆ พร้อม



เงินหลง โกดี้ท้องถิ่นของเรา
รับทิปจากนายกสมาคมฯ



หน้าวัดต้าฉือ มีกำแพงจารึกตัวอักษร

น้ำขามะลิร้อน ๆ หอมกรุ่น เสริฟตลอดการแสดงอื่น ๆ ก่อนการแสดง เปลี่ยนหน้าฉาก การแสดงอื่นๆ ที่วันนี้คือ การบรรเลงซอฮู้ การบรรเลง ซลู่ การแสดงแสงเงา และการแสดงละครตลก (ภาษาจีน) ไม่ทราบว่า จะมีใครกลับไปนอนละเมอเปลี่ยนหน้าฉากบ้างหรือไม่แต่ที่แน่ ๆ คือ มีคนแอบหลับระหว่างการแสดง คงจะเดินซอปปิงมากจนเปลี่ย

Bye Bye เฉิงตู

วันที่ 29 ตุลาคม 2567 เป็นวันที่ต้องเดินทางกลับ แม้เครื่องบิน จะออกเดินทางจากสนามบินเฉิงตูเทียนฟู่ ในช่วงบ่าย แต่ช่วงเช้าเราคง แวะเที่ยวที่ไหนอีกไม่ได้ เพราะต้องถึงสนามบินก่อนเวลาเครื่องบินออก ประมาณ 2-3 ชั่วโมง ใช้เวลาเดินทางจากโรงแรมที่พักถึงสนามบิน ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง จึงลงความเห็นกันว่า ไปนั่งเล่น เดินเล่นกันอยู่ที่ สนามบินดีกว่าต้องกระหืดกระหอบ เช็กอิน และผ่านด่านตรวจคนเข้าเมือง

ระหว่างอยู่บนรถ คุณวิโรจน์ หิรัญยูปกรณ์ นายกสมาคมฯ ก็สร้างความบันเทิง ด้วยการพูดคุย และให้แต่ละคนแนะนำตนเอง บางท่าน ดูเฉยๆ เจียบ ๆ แต่พูดเก่งอย่างไม่น่าเชื่อ เรียกเสียงฮาได้ลั่นรถ ซึ่งก็ทำให้ รู้จักกันมากขึ้น ให้โกดี้ท้องถิ่นเงินหลงของเรา เล่นกีตาร์ และร้องเพลง ให้ฟัง เพราะเห็นว่าแบกกีตาร์มาหลายวันแล้วยังไม่เห็นฝีมือกันเลย ปรากฏว่าเงินหลง เล่นกีตาร์ และร้องเพลงได้ดีทีเดียว พวกเราจึงแนะนำ ว่า “ไปเป็นนักร้องเถอะ อย่ามาเป็นโกดี้เลย” เพราะพวกเราไม่ได้ความรู้ เกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยวจากเขาเลย ยกเว้น เรื่องป้ายทะเบียนรถยนต์ ของจีน ที่เขาบอกว่าถ้าป้ายทะเบียนสีเขียว หมายถึงรถคันนั้น เป็นรถที่ใช้ระบบไฟฟ้า และแท็กสีของจีนเกือบทั้งหมดจะเป็นรถที่ใช้ระบบไฟฟ้า เพราะถ้าใช้น้ำมันเชื้อเพลิง จะไม่มีค่าอะไรเลย เราสังเกตรถที่วิ่งบนท้องถนน ก็จริงอย่างเงินหลงว่า แท็กสีมีป้ายสีเขียวหมดทุกคัน ไม่ว่าจะเก่า หรือ ใหม่ ไม่ว่าจะรถยี่ห้ออะไร และยังสังเกตเห็นด้วยว่า รถนั่งส่วนบุคคลของ จีน (ที่เฉิงตู) กว่า 60% ใช้ระบบไฟฟ้า ไม่ว่าจะเป็นรถที่ผลิตในจีนเอง หรือรถญี่ปุ่น และรถยุโรป ซึ่งในบ้านเราอาจจะแค่ hybrid แต่จีนใช้ไฟฟ้า ส่วนรถที่ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงก็ยังมีให้เห็น สถานีบริการน้ำมันก็พอเห็นอยู่ แต่ไม่เกลื่อนเมือง เกลื่อนถนน เหมือนบ้านเรา

คณะทัวร์เฉิงตู ของสมาคมพิชชวนฯ เดินทางกลับมาถึงสนามบิน สุวรรณภูมิ ประมาณ 17.40 น. ของวันที่ 29 ตุลาคม 2567 ใช้เวลาผ่าน ด่านตรวจคนเข้าเมืองเพียงไม่กี่นาที แต่รอรับกระเป๋าานมากกว่า 40 นาที ไม่ทราบว่าเกิดอะไรขึ้นกับระบบขนส่งกระเป๋าเดินทางของสนามบิน แต่ถึงกระนั้นสมาชิกในกลุ่มทัวร์ทุกท่านก็ยังยิ้มแย้ม สนุกสนาน โบกมือ ลากันด้วยความอาลัยนิต ๆ พร้อมกับบอกว่า “พบกันใหม่ ทริปต่อไป”





งานแสดงเทคโนโลยีเครื่องจักรกลการเกษตรและปัจจัยการผลิตสำหรับพืชไร่พืชสวนในเอเชีย
จัดพร้อมกันกับงาน VIV Asia , Meat Pro Asia

Organized by



Co-located with



meat pro
asia

HORTI AGRI NEXT ASIA 2025

IMPACT, BANGKOK, THAILAND
12-14 MARCH

SAVE
THE
DATE!

งานนี้เหมาะสำหรับใคร?



เกษตรกร



นักลงทุน



ผู้จัดจำหน่าย / ผู้นำเข้า



สหกรณ์การเกษตร/เกษตรจังหวัด /ภาครัฐ



ผู้รับเหมา / ผู้ให้บริการเครื่องจักรกลการเกษตร



องค์กรการค้า / องค์การเกษตรกรรม



ผู้ผลิต / ผู้ส่งออก



นักวิจัยและพัฒนา



ธุรกิจค้าปลีก/ร้านค้า/ผู้บริโภค



ธุรกิจการแปรรูปอาหาร

- พบกับ 200+ บริษัทชั้นนำของวงการเกษตร
- เต็มอิมมersionพื้นที่การจัดงาน 10,000 ตารางเมตร
- เจรจาทธุรกิจกับ ผู้ซื้อ ผู้เข้าชมงานกว่า 13,000+ รายจากทั่วโลก
- อัปเดตข่าวสารความรู้ผ่านวิทยากรภายในงานสัมมนา ตลอด 3 วันฟรี

แล้วพบกันที่งาน HORTI AGI NEXT ASIA 2025 (ฮอร์ต อกรี เน็กซ์ เอเชีย)
จุดเริ่มต้นของการพัฒนาธุรกิจ ตั้งแต่เมล็ดพันธุ์ จนถึง ธุรกิจค้าปลีก สู่มือผู้บริโภค

สนใจร่วมจัดแสดงงาน

กรุณาติดต่อ han@vnuasiapacific.com หรือ โทร. (+66)2 1116611 ext.233



ลงทะเบียนที่นี่

เพื่อรับข่าวสารทางการเกษตรอย่างต่อเนื่อง

WWW.HORTIAGRINEXT-ASIA.COM

ติดตามเราได้ทาง Facebook หรือ LinkedIn @HortiAgriNextAsia หรือ โทร. 02-1116611 (วีเอ็นยู)



การผลิต

เราเพาะเห็ดของเราในสภาพแวดล้อมแบบปิด
ซึ่งกำหนดและจัดการโดยระบบ IOT ตาม
แนวทาง Organic Thailand
นวัตกรรมสมัยใหม่ที่ถูกนำมาใช้ในการแปรรูป
เพื่อให้ได้สารสกัดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

สินค้าและ บริการของเรา

ผลิตสินค้าแปรรูปจากเห็ด
การขยายสารสกัดและรับทำ OEM



VIP INTER HEALTH CO.,LTD.
บริษัท วีไอพี อินเตอร์ เฮลท์ จำกัด



@Viplus



062-592-2045



VIP Inter Health



www.vipinterhealth.co.th

GAP Monkey Free Plus ยังไม่จบ



ประชุมหาแนวทางการดำเนินงานแก้ปัญหาใช้แรงงานลิง
เก็บมะพร้าวเมื่อปี 2565

ถ้าท่านยังจำได้ เมื่อปลายปี 2565 ข่าวสารสมาคมพืชสวนเคยนำเสนอเรื่อง GAP มะพร้าวน้ำหอม....ไม่มีไม่ได้แล้ว โดย ดร. เมธิณี ศรีวิวัฒนกุล เลขาธิการสมาคมพืชสวนฯ ในขณะนั้น โดยเนื้อหาส่วนหนึ่งได้กล่าวถึง GAP Monkey Free Plus ถ้าท่านลืมไปแล้ว จะขอทบทวนสาระสำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้สักเล็กน้อย

ในช่วงนั้นการส่งออกผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว และน้ำมันมะพร้าว โดยเฉพาะที่ส่งออกไปยังสหรัฐอเมริกา แคนาดา และยุโรป ได้รับผลกระทบจากข้อกล่าวหาขององค์กรประชาชนเพื่อการปฏิบัติต่อสัตว์อย่างมีจริยธรรมของสหรัฐอเมริกา หรือ PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) ว่าภาคอุตสาหกรรมแปรรูปมะพร้าวของไทยมีการใช้แรงงานลิงในการเก็บเกี่ยวมะพร้าว นับเป็นการทรมานสัตว์ ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องของไทย ทั้งภาครัฐ ผู้ประกอบการ และเกษตรกรผู้ปลูกมะพร้าว พยายามชี้แจงว่า การใช้แรงงานลิงเก็บมะพร้าว เป็นวิถีชีวิตของคนไทย มิได้เป็นการทรมานสัตว์ และปัจจุบันเกษตรกรชาวสวนมะพร้าวของไทยและผู้ประกอบการแปรรูปมะพร้าว และน้ำมันมะพร้าวเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ของไทย ได้ปรับตัวตามมาตรฐานการค้าของยุโรปโดยเฉพาะเรื่อง

Sustainability ปัจจุบันการเก็บเกี่ยวมะพร้าวสำหรับส่งเข้าโรงงานแปรรูป จะใช้แรงงานคนร่วมกับการใช้อุปกรณ์เก็บเกี่ยว มิได้ใช้แรงงานลิงแต่อย่างใด

เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้นำเข้าผลิตภัณฑ์มะพร้าวของไทยว่าไทยไม่ได้ใช้แรงงานลิงในอุตสาหกรรมมะพร้าวจริง ๆ กรมวิชาการเกษตรจึงมีแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกับมาตรการอื่นๆ ได้แก่ การให้การรับรอง GAP Monkey Free Plus โดยการสนับสนุนมะพร้าวพันธุ์ดีต้นเดียวแก่เกษตรกรนำไปปลูก เพื่อให้สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ง่าย ไม่ต้องใช้แรงงานลิงเก็บเกี่ยว และพยายามดำเนินการตรวจรับรองการผลิตของเกษตรกรตามมาตรฐาน GAP Monkey Free Plus เพื่อสนับสนุนการส่งออกตามข้อกำหนดและความต้องการของประเทศปลายทาง พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์การดำเนินงานการตรวจรับรอง GAP Monkey Free Plus ของประเทศไทยในการประชุมเวทีนานาชาติ ที่จัดโดยชมรมมะพร้าวนานาชาติ (ICC) ซึ่งมีประเทศสมาชิกเข้าร่วมกว่า 20 ประเทศ

GAP Monkey Free Plus เป็นมาตรการสมัครใจสำหรับการแก้ปัญหาผลิตภัณฑ์มะพร้าวที่ส่งออกไปยังประเทศที่มีความกังวลเรื่องการใช้แรงงานลิงเก็บมะพร้าว เช่น สหรัฐอเมริกา แคนาดา ยุโรป สำหรับมะพร้าวน้ำหอมซึ่งส่งออกไปประเทศจีนเป็นส่วนใหญ่ยังไม่มีข้อกังวลเกี่ยวกับลิงเก็บมะพร้าวแต่อย่างใด

ล่าสุดเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2567 สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร ได้เชิญผู้เกี่ยวข้องกับผู้ประกอบการแปรรูปมะพร้าว เข้าร่วมประชุมหารือเกี่ยวกับมาตรการป้องกันการใช้แรงงานลิงเก็บเกี่ยวมะพร้าวในอุตสาหกรรมมะพร้าวของไทย อันเนื่องมาจาก บริษัท ผลิตภัณฑ์อาหารเมอริท จำกัด ได้มีหนังสือถึงอธิบดีกรมวิชาการเกษตร ขอรื้อเกี่ยวกับมาตรการป้องกันการใช้แรงงานลิงเก็บเกี่ยวมะพร้าว หลังจากที่ PETA ได้ลงพื้นที่ตรวจสอบแปลงมะพร้าวของบริษัทฯ และมีข้อแนะนำเกี่ยวกับเรื่องนี้หลายประการ



(ภาพจาก : Thailand Tourism Directory)



(ภาพจาก : www.thaipost.net/main/detail/70587)



(ภาพจาก : Thailand Tourism Directory)

บริษัท ผลิตภัณฑ์อาหารเมอริท จำกัด ได้แจ้งให้กรมวิชาการเกษตรทราบว่า PETA พบว่ายังมีการใช้แรงงานลิงในการเก็บเกี่ยวมะพร้าวอยู่ทางภาคใต้ของไทย และแนะนำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการปิดโรงเรียนฝึกสอนลิง เพื่อไม่ให้เกิดการฝึกกลิ้งสำหรับใช้แรงงานลิงในอุตสาหกรรมมะพร้าวของไทย ขอให้การซื้อขายลิงเป็นเรื่องผิดกฎหมายควรมีหน่วยงานรัฐดูแลสวัสดิภาพลิง พร้อมทั้งแนะนำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกมะพร้าวพันธุ์ต้นเดี่ยวทดแทนพันธุ์เดิมที่ต้นสูง เพื่อสะดวกในการเก็บเกี่ยว

กรมวิชาการเกษตร โดย นางวิลาวัลย์ ไคร์ครวญ รองอธิบดีกรมวิชาการเกษตร ได้ชี้แจงว่า กรมวิชาการเกษตร ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ และได้คำนึงถึงประโยชน์ที่ผ่านมารวมๆ ได้ดำเนินการในด้านต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปลายปี 2565 โดยได้ร่วมกับสมาคมผู้ผลิตอาหารสำเร็จรูป และมูลนิธิเพื่อนสัตว์ป่า ดำเนินโครงการ GAP Monkey Free Plus (GAP MFP) โดยนำร่องตรวจรับรองมาตรฐานและนวัตกรรมการปลูกและเก็บเกี่ยวมะพร้าว ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 – กุมภาพันธ์ 2567 ได้ทำการตรวจแปลงเกษตรกร ที่ขอรับการตรวจรับรอง GAP MFP จำนวน 1,236 แปลง ซึ่งมีทั้งแปลงที่อยู่ในเครือข่ายของผู้ประกอบการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว และแปลงเกษตรกรทั่วไป มีแปลงที่ผ่านการรับรองรวม 1,532 แปลง

สำหรับการแนะนำให้เกษตรกรปลูกมะพร้าวพันธุ์ต้นเดี่ยวนั้น กรมวิชาการเกษตรได้ผลิตกล้ามะพร้าวพันธุ์ลูกผสมชุมพร 2 จำหน่ายให้กับเกษตรกรเพื่อปลูกใหม่ หรือปลูกแทนพันธุ์เดิมที่ต้นสูง โดยมีบริษัท เทพผดุงพระมะพร้าว จำกัด และ บริษัทนันทองแท้ จำกัด รับซื้อเพื่อนำไปแจกจ่ายให้กับเกษตรกรในเครือข่ายปีละ 10,000 ต้น และกรมฯ ทราบว่า บริษัท ผลิตภัณฑ์อาหารเมอริท จำกัด เอง ได้นำมะพร้าวพันธุ์ลูกผสมสวี 1 ของกรมฯ ซึ่งเป็นพันธุ์ต้นเดี่ยวเช่นกัน ไปปลูกในพื้นที่ 2,000 ไร่ จึงขอเชิญชวนบริษัทฯ ช่วยส่งเสริมปลูกมะพร้าวพันธุ์ต้นเดี่ยว ในพื้นที่ภาคตะวันออกด้วย เพื่อสร้างฐานความมั่นคงด้านวัตถุดิบสำหรับแปรรูปในอนาคต

นอกจากนี้ กรมวิชาการเกษตร ได้หารือกับ British Retail Consortium (BRC) หรือ สมาคมผู้ประกอบการธุรกิจค้าปลีกแห่งสหราชอาณาจักร เพื่อสร้างความเข้าใจในการไม่ใช้แรงงานลิงในอุตสาหกรรมมะพร้าวของไทย รวมทั้งการดำเนินงาน GAP MFP ซึ่ง BRC ได้ให้ความสนใจกับมาตรการดังกล่าว และรับจะนำเรื่องนี้ไปประชาสัมพันธ์กับกลุ่มผู้ค้ารายย่อยในสหราชอาณาจักร ทั้งนี้ BRC ได้เสนอที่จะเป็นตัวกลางทำหน้าที่ประสานกับ PETA ในการหารือกับ กรมวิชาการเกษตร BRC และ PETA เพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินการของไทยในการแก้ปัญหาการใช้แรงงานลิงเก็บเกี่ยวมะพร้าว แต่จนถึงขณะนี้ทั้ง 3 ฝ่ายยังมิได้มีการหารือกันแต่อย่างใด

สำหรับการปิดโรงเรียนฝึกสอนลิงนั้น ผู้แทนมูลนิธิเพื่อนสัตว์ป่ากล่าวว่า โรงเรียนลิง หรือสถาบันฝึกสอนลิงปิดตัวไปเกือบหมดแล้ว แต่จะมีการรับฝึกสอนลิงเป็นส่วนตัวไม่ได้เปิดเป็นโรงเรียน หรือศูนย์ฝึก



อธิบดีกรมวิชาการเกษตร (ขวา)
ตรวจเยี่ยมการดำเนินงาน GAP MFP





จากการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียนฝึกสอนลิง หรือ ศูนย์ฝึกลิงเพื่อการเกษตรนั้น ระบุว่า การฝึกลิงกัง ให้กลายเป็นลิงเก็บมะพร้าว ได้นั้น ถือเป็นการสื่อสารกันระหว่างคนกับลิง ไม่ใช่เป็นการบังคับขู่เข็ญ หรือทำร้าย และมีใช่เป็นการเลี้ยงแบบเจ้านายกับลูกน้องเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการให้รางวัลเมื่อทำดีหรือทำถูกต้อง แสดงให้เห็นถึงมิตรภาพ ต่างสายพันธุ์ระหว่างคนกับลิงที่มีความเมตตาและผูกพันฉันท์เพื่อน หรือ บางคนก็รักและเลี้ยงเหมือนลูกเสียด้วยซ้ำ ปัจจุบันโรงเรียนสอนลิง หรือ ศูนย์ฝึกลิงหลายแห่ง เปิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวให้นักท่องเที่ยวหรือผู้ที่สนใจ ได้เยี่ยมชม ซึ่งที่ผ่านมานักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ที่เข้ามาชมก็เป็นชาวต่างชาติ เสียด้วยซ้ำ ในที่ประชุมให้ความเห็นว่า นอกจากความคิดที่จะปิดโรงเรียน ลิงแล้ว ต้องช่วยกันลดจำนวนประชากรลิง มิให้มีลิงใหม่เข้าไปสู่ระบบ อุตสาหกรรมมะพร้าวให้ได้มากที่สุด

กรณีที่ PETA ยืนยันว่า ประเทศไทยยังมีลิงเก็บมะพร้าวอยู่นั้น อาจเป็นไปได้ว่า PETA ได้เห็นภาพลิงเก็บมะพร้าวจากโรงเรียนสอนลิง ซึ่ง ทำเป็นแหล่งท่องเที่ยวดังกล่าวข้างต้น ทั้งนี้ได้พูดคุยกับผู้แทนมูลนิธิเพื่อน สัตว์ป่าที่เข้าร่วมประชุมด้วย ทราบว่าในขณะที่กระทรวงเกษตรและ สหกรณ์ และกระทรวงพาณิชย์ ยืนยันว่า อุตสาหกรรมมะพร้าวของไทย

ไม่มีแรงงานลิงเก็บเกี่ยวมะพร้าว แต่ปรากฏว่ามีภาพประชาสัมพันธ์แหล่ง ท่องเที่ยวจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย มีภาพลิงเก็บมะพร้าว หรือ มีคลิปเผยแพร่ใน Tik Tok ของอินฟลูฯ 2 หนุ่มชาวเกาหลี ที่จูงกับ คัลแลน ไปดูลิงเก็บมะพร้าวอย่างสนุกสนาน ซึ่งเหล่านั้นคือ บริบทของ การท่องเที่ยว ซึ่งเป็นประเด็นที่ต้องทำความเข้าใจกับ PETA และประเทศ คู่ค้า

อย่างไรก็ตาม สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร ได้เสนอ แนวทางการแก้ปัญหาการใช้แรงงานลิงเก็บมะพร้าวเพิ่มเติมจากการ ดำเนินงานตรวจรับรองแปลง GAP GFP ไว้ ดังนี้

ควรมีการดำเนินการร่วมกันระหว่างภาครัฐและเอกชน เพื่อ ส่งเสริมการปลูกมะพร้าวรุ่นใหม่ ซึ่งเป็นมะพร้าวต้นเดี่ยวแทนมะพร้าว ต้นสูง พร้อมทั้งส่งเสริมการใช้แรงงานคนเก็บเกี่ยวมะพร้าวโดยใช้อุปกรณ์ เก็บเกี่ยว ส่งเสริมอาชีพเก็บเกี่ยวมะพร้าว หรือร่วมกับสำนักงานแรงงาน จังหวัดขึ้นทะเบียนผู้มีความชำนาญในการเก็บเกี่ยวมะพร้าว เป็น Service Provider

ฝ่ายรณรงค์การใช้แรงงานลิงในการเก็บมะพร้าว โดยขอความร่วมมือ จากองค์การบริหารส่วนจังหวัด หรือสำนักงานเกษตรจังหวัด ให้เข้าร่วม โครงการ GAP MFP ในระยะต่อไป พร้อมทั้งทำความเข้าใจกับพ่อค้า คนกลาง (ล้งมะพร้าว) ให้ใช้กลไกในการรับซื้อ ชักจูงให้เกษตรกรสมัครใจในการตรวจรับรองแปลงตามโครงการ GAP MFP

ผู้แทนมูลนิธิเพื่อนสัตว์ป่า เสนอว่า ถ้าภาคเอกชนช่วยส่งเสริม การปลูกมะพร้าวต้นเดี่ยวแทนมะพร้าวต้นสูงและมูลนิธิฯ ร่วมกับ ภาคเอกชนบริหารจัดการเรื่องลิงมิให้เข้าสู่ระบบอุตสาหกรรมมะพร้าว ขับเคลื่อน ไปพร้อม ๆ กัน มะพร้าวต้นเดี่ยวมีเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ลิง ที่อยู่ในระบบลดน้อยลง ปัญหานี้ก็จะคลี่คลายลงได้

เรื่องของลิงเก็บมะพร้าวซึ่งเป็นวิถีชีวิตของคนไทยในภาคใต้ หรือภูมิภาคอื่นซึ่งมีพื้นที่ปลูกมะพร้าว ต้นสูง ๆ เป็นจำนวนมาก วิถีคิด ของคนสมัยก่อนในการใช้แรงลิงโดยการสอน และฝึก มีรางวัลตอบแทน มิได้เป็นการบังคับ ฆ่ียนตี หรือทรมาน ลิงเองก็สนุกสนานในการทำงาน เพราะนิสัยไม่ชอบอยู่นิ่งอยู่แล้ว การปีนป่าย และได้ทำประโยชน์ให้คน เลี้ยงก็ถือว่าพึงพาวาอาศัยกัน อยู่มาวันหนึ่ง มีใครไม่รู้ ไม่เคยศึกษาที่มา ที่ไป หรือ ประเพณี วัฒนธรรม มาประนามว่า สิ่งที่ทำอยู่นี้ไม่ถูกต้อง ไม่ควรทำ แล้วยังชักชวนคนอื่นให้ช่วยกันต่อต้านการกระทำดังกล่าว โดยไม่สนใจว่าจะก่อให้เกิดความเสียหาย หรือผลกระทบต่อใครบ้าง จะด้วยเล่ห์เหลี่ยมทางการค้า หรือการแสวงหาประโยชน์ให้กับองค์กรของ ตนเอง เป็นเรื่องที่ต้องเขียนเครื่องหมายคำถามตัวใหญ่ ๆ ว่า ใคร? กันแน่ ที่ไม่ถูกต้อง และ ไม่ควรทำ

แต่ที่แน่ ๆ คือ ผู้ประกอบการ และเกษตรกรชาวสวนมะพร้าว ต้องช่วยกันทำ GAP Monkey Free Plus กันต่อไป.....เพื่อให้ก้าวผ่าน ปัญหานี้ไปได้



การแข่งขันโบว์ลิ่งสมาคมพิชสวนแห่งประเทศไทยประจำปี 2567

เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2567 นายวิโรจน์ หิรัญญิกพรณ์ นายกสมาคมพิชสวนแห่งประเทศไทย เป็นประธานเปิดการแข่งขันโบว์ลิ่ง สมาคมพิชสวนแห่งประเทศไทย ประจำปี 2567 ณ เมเจอร์ โบว์ล รัชโยธิน โดยมี นายสุพล ธนุรักษ์ เลขาธิการสมาคมฯ กล่าวรายงาน ทั้งนี้มีทีมเข้าแข่งขันรวม 38 ทีม มีทีมกิตติมศักดิ์ รวม 6 ทีม



ท่านสมาชิกที่รัก

วัน เวลา หมุนเวียนผ่านไปอย่างรวดเร็ว ปี พ.ศ.2567 กำลังจะผ่านพ้นไป อีกแล้ว ปีที่ผ่านมาเรามีเหตุการณ์เกิดขึ้นในบ้านเมืองเราหลายเหตุการณ์ บางเหตุการณ์ เป็นสิ่งที่น่าประทับใจ หลายเหตุการณ์เป็นสิ่งที่ไม่ยากให้เกิดขึ้น แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับ ตัวเราโดยตรง แต่เป็นสิ่งที่สะท้อนความเป็นไปของสังคม ค่านิยม และการดำเนิน ชีวิตของผู้คนบางกลุ่มที่หลายคนยังมีคำถามว่า ถูกต้องหรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นคดีฉ้อโกง และฟอกเงินของแม่ตึก ของบอสทั้งหลาย ของทนายคนดัง รวมทั้งคดีบทรพย์ของ นักร้อง (เรียน) ซึ่งต้องตามกันยาวไปว่าจะลงเอยอย่างไร

สิ่งที่เป็นมงคลสำหรับปีนี้ คือ โอกาสที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบ พสกนิกรทุกหมู่เหล่าจัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติฯ มากมายทั่วประเทศ ล่าสุดประชาชนชาวไทย และชาวต่างประเทศยังได้ชื่นชม พระบารมี และความยิ่งใหญ่อย่างล้นเกล้าของ ขบวนเรือพระที่นั่ง ในโอกาสที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินทางชลมารคไปในการพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศลถวายผ้า พระกฐิน ณ วัดอรุณราชวรารามฯ เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2567 ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นภาพ ประทับใจคนไทยทั้งประเทศเท่านั้น แต่ยังเป็นภาพที่ตื่นตาตื่นใจชาวโลกด้วย

ในปีมหามงคลนี้ สมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทย ยังได้รับเกียรติให้เป็น ส่วนหนึ่งของการจัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติฯ ร่วมกับ สยามพารากอน ฟลอว์ พาร์ค อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา และ Chengdu Lvwo Agriculture Co., Ltd. นครเฉิงตู มณฑลเสฉวน สาธารณรัฐประชาชนจีน ระหว่างวันที่ 5-15 ธันวาคม 2567 ในงานแสดงกุหลาบ “กุหลาบรวมน้ำใจ เทิดไท้องค์ราชัน” ซึ่งจะได้นำบรรยากาศ ของงานครั้งนี้มาเสนอในข่าวสารสมาคมพืชสวนฯ ฉบับต่อไป

เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2567 ที่ผ่านมา สมาคมพืชสวนฯ ได้จัดโบลิ่ง การกุศล ประจำปี 2567 เพื่อหารายได้สำหรับการดำเนินงานด้านวิชาการและ สาธารณประโยชน์ของสมาคมฯ ซึ่งปรากฏว่ามีผู้สมัครเข้าแข่งขัน และผู้ให้การ สนับสนุนกิจกรรมในครั้งนี้ รวมเป็นเงิน 378,000 บาท รวมรายได้หลังหักค่าใช้จ่าย เป็นเงิน 239,774 บาท สมาคมฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการะคุณทุกท่านไว้ ณ ที่นี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะให้การสนับสนุนสมาคมฯ ในกิจกรรมต่าง ๆ ที่สมาคมฯ จะจัดให้มีขึ้นในโอกาสต่อไป

ใกล้วาระดีปีใหม่ใหม่ สมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทย ขออาราธนา คุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งที่ท่านเคารพนับถือ จงอำนวยการให้สมาชิกทุกท่าน พร้อมทั้งครอบครัว ประสบแต่ความสุข เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย สมฤทธิผลในสิ่งที่ปรารถนาทุกประการ

พบนกันใหม่ฉบับหน้า

สารานุกรม

คณะผู้จัดทำ ข่าวสารสมาคมพืชสวน

ที่ปรึกษา : อนันต์ ดาโคม, สุรพงษ์ โกสิยะจินดา, วิจิตร วังโน, วิโรจน์ หิริญญปรกรณ์
บรรณาธิการ : พรรณนีย์ วิชชาชู
ประจำกองบรรณาธิการ
ฝ่ายวิชาการ : กนกรัตน์ สิทธิพนัง, เศรษฐพงษ์ เลขาวัฒนะ, ปิยนุช นาคะ,
สุนิสา บุญญะปฎิภาค
บันทึกข้อมูล : สร้อยดาว วัฒนธำจรเกียรติ
ประสานงาน : ดวงรัตน์ ศิวสุชาติ / กาญจนา ไชยรักษ์

วัตถุประสงค์ของสมาคมฯ

- ส่งเสริม สนับสนุนวิชาการพืชสวนและวิชาการสาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพืชสวนให้ครบวงจร
- เป็นแหล่งแลกเปลี่ยนและเพิ่มพูนความรู้เรื่องพืชสวนในหมู่นักวิชาการ นักธุรกิจ เกษตรกร และผู้สนใจทั่วไป
- เป็นแหล่งบริการความรู้เรื่องพืชสวนแก่เกษตรกร และองค์กรต่างๆ ของรัฐและเอกชนที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับพืชสวนในประเทศไทย
- เป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนและร่วมมือในการค้นคว้าและวิจัยปัญหาทางพืชสวนทั้งภายในและภายนอกประเทศ



คณะกรรมการบริหาร

สมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทย

นายกิตติมศักดิ์ สมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทย

นายอนันต์ ดาโคม

คณะกรรมการที่ปรึกษา

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร	อธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพืชสวน	นายถาวร เชษฐกุล
รศ.วิจิตร วังโน	ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา
ดร.สุรพงษ์ โกสิยะจินดา	ศาสตราจารย์สมเกียรติ เกษมทรัพย์
นายกองเอก ปลั่งศักดิ์ ประกาศเกสซ์	คุณหญิงประไพศรี พิทักษ์ไพรวรรณ
นายวิรัช จันทรัมย์	ดร.วิระชัย ณ นคร
นางลักขณา นะวีโรจน์	นายเย็นลือชา วีระวัฒนเมธิน
นางพวงผกา คมสัน	นายมนตรี คงตระกูลเทียน
นายบรรจง ประเทืองวงศ์	ดร.ทรงพล สมศรี
ดร.สุวิทย์ ชัยเกียรติยศ	นายสกล มงคลธรรมากุล
ผศ.ดร.ณ นพชัย ชำญศิลป์	นายอรอนพ ทองคุ้ม
นายอุดม ฐิตวัฒนะสกุล	รองศาสตราจารย์สุรศักดิ์ กังขาว
นายโอฬาร พิทักษ์	นายกสมาคมกล้วยไม้โคราช

คณะกรรมการบริหาร

นายกสมาคมฯ	นายวิโรจน์ หิริญญปรกรณ์
อุปนายก	นางกนกรัตน์ สิทธิพนัง
	นางสาวพรรณนีย์ วิชชาชู
	นายไกรสิทธิ์ ไร่องานเกษตรชัย
เลขาธิการ	นายสุพล ธนุรักษ์
เหรัญญิก	นางกนกรัตน์ สิทธิพนัง
นายทะเบียน	นางดวงรัตน์ ศิวสุชาติ
สารานุกรม	นางสาวพรรณนีย์ วิชชาชู
กรรมการฝ่ายต่างประเทศ	นางสุนิสา บุญญะปฎิภาค
กรรมการฝ่ายประชุม/สัมมนา และทัศนศึกษา	นางปิยนุช นาคะ
กรรมการกลาง	
นายนิยมรัฐ ไตรศรี	ดร.เศรษฐพงศ์ เลขาวัฒนะ
รศ.ดร.พัชรียา บุญกอกแก้ว	นางมาริสสา แสนกุลศิริศักดิ์
นางสาวมณฑกาฬ สิม่า	นายศุภเชษฐ์ บุญประสพ
นายณัฐ กันตรัตน์กุล	นายรัฐพล โพธิ์นิยม

เจ้าหน้าที่สมาคม

ผู้จัดการสมาคม	นางดวงรัตน์ ศิวสุชาติ
ผู้ช่วยผู้จัดการสมาคม	นางสร้อยดาว วัฒนธำจรเกียรติ
ผู้ช่วยผู้จัดการสมาคม	นางกาญจนา ไชยรักษ์
เจ้าหน้าที่สมาคม	นางนิตยา บุณยวิทย์

สถานที่ติดต่อ สมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทย

ตึกสมาคมพืชสวนแห่งประเทศไทย

บริเวณสถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร

ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม. 10900

โทร. 0-2940-6578 โทรสาร 0-2940-6579

<http://www.hsst.or.th>



55th
ROYAL PROJECT

เทศกาลสินค้า โครงการ หลวง Color of table



ชวนเหล่านักช็อปเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ใหม่

ผักสดๆ ผลไม้ ชา กาแฟ ผลผลิตที่ส่งตรงจาก
ยอดดอย อดแน่นด้วยคุณภาพ สินค้าแปรรูป
สินค้าหัตถกรรม ไม้ดอก ไม้ประดับ จากเกษตรกร
ที่ต่อยอดการพัฒนา

8 NOV 2024 - 29 NOV 2024

ที่ GOURMET MARKET
(ทุกสาขาทุกวัน STAND ALONE)

8 NOV 2024 - 14 NOV 2024

ที่ M GRAND HALL ชั้น G
สาขาเดอะมอลล์ไลฟ์สไตล์ บางกะปิ

14 NOV 2024 - 20 NOV 2024

ที่ PROMOTION SQUARE
สาขา เดอะมอลล์นครราชสีมา

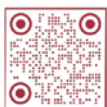
21 NOV 2024 - 29 NOV 2024

ที่ M GRAND HALL และ
M FASHION HALL 1 ชั้น G
สาขา เดอะมอลล์ไลฟ์สไตล์ บางแค

เหล่านักชิมไม่ควรพลาด!!

ลิ้มชิมรส เมนูอร่อย พร้อมทาน ปรั่งสดๆ
จากวัตถุดิบโครงการหลวง
และร้านค้าชื่อดัง อีกมากมาย

*ตรวจสอบเงื่อนไขเพิ่มเติม



1480



@gourmetmarketth

ช้อปผ่านโทรศัพท์และไลน์ได้ตั้งแต่ 9.00-20.00 น.

ดี อร่อย

GOURMET EATS ที่กูร์เมต์ มาร์เก็ต





ส่งเสริมเกษตรกรไทย ให้ก้าวไกล อย่างมั่นคง



สมาคมการค้าปุ๋ยและธุรกิจการเกษตรไทย

THAI FERTILIZER AND AGRICULTURAL SUPPLIES ASSOCIATION

106 ถนนฉิมพลี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์/โทรสาร (02)448-7616

106 Chimphli Road, Chimphli, Taling Chan, Bangkok 10170 Tel. & Fax : (02)448-7616 E-mail : thaifertasso@gmail.com

โชว์รูมรถใหม่

โตโยต้า
เกตรา

ศูนย์ซ่อมตัวถังและสี

ศูนย์บริการ

รับเทิร์นและซื้อรถเก่า

ประกันภัย

รถเช่า



ALL-NEW
CAMRY

Toyota President's Award
รางวัลยอดขายและบริการยอดเยี่ยม

Excellent Dealership
รางวัลผลการดำเนินงานดีเด่น



บริหารงานโดย นายอนันต์ เกตรา KU.32
อดีตนายกสมาคมบิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์
Ex-MBA.5 / วปอ.4515



สาขาบางพลี

02-979-6111

สาขารังสิต

02-958-1888

สาขาลาดหลุมแก้ว

02-150-7888



MAZDA CERTIFIED
PRE-OWNED

มาสด้า เกตรา



BY
MAZDA
PETRA

MAZDA CERTIFIED PRE-OWNED

บริหารงานโดย นายอนันต์ เกตรา KU.32
อดีตนายกสมาคมบิสิตเก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์
Ex-MBA.5 / วปอ.4515

ซื้อ - ขาย แลกเปลี่ยนรถยนต์ ทุกรุ่น

บริการต่อ พรบ ประกันภัยทุกประเภท

รถผู้บริหาร Executive Car

รับรีไฟแนนซ์ สินเชื่อสำหรับรถยนต์

รถมาสด้า ใช้แล้วคุณภาพดี

รถทดลองขับ Demo Car



099-408-4040 | 089-811-5710



Mazda Petra



@xxr7753o

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

3 steps การดูแลสวนสวย



ป้องกันกำจัด แมลง...
สตาร์เกิล จี

สำหรับ
รองกันหลุม
หรือ โรยรอบโคนต้น

ป้องกันกำจัด

เพลี้ยชนิดต่างๆ เช่น เพลี้ยแป้ง เพลี้ยหอย
เพลี้ยอ่อน เพลี้ยไฟ ฯลฯ

ใส่ปุ๋ย บำรุง...

ออสโมโค้ท 13-13-13
ออสโมโค้ท 12-25-6

ใส่เพียงครั้งเดียว
พืชได้รับธาตุอาหารต่อเนื่องนาน 3-6 เดือน

บำรุง... **ต้น ใบ ดอก**
ให้สมบูรณ์ สวยงาม

ปลอดภัยต่อระบบราก ใบไม้ไหม้ ดินไม่แข็ง

ป้องกันกำจัด โรค...
จอยท์

ป้องกันและยับยั้ง
การเจริญเติบโตของเชื้อรา

“พ่น” ได้ “ราด” ได้
ดูดซึมเข้าสู่ต้นได้ทั้งทางใบและทางราก

ป้องกันกำจัด

โรคใบจุดดำ โรคราสนิม โรคราแป้ง ฯลฯ



สอตัส
ผลิตภัณฑ์คุณภาพ

บริษัท สอตัส อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด
อาคารโซตัส เลขที่ 77 หมู่ 9 เมืองทองธานี ถ.แจ้งวัฒนะ ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120
โทรศัพท์ 02 984 0999 โทรสาร 02 984 0997-8

