



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือลั่น”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอุเทน

ผักที่ดี ต้องปลอดภัยระดับไหน?

ที่มาและภาพประกอบ : เรื่อง ผัก ปลอดภัย www.greenery.org



เพราะผักตามท้องตลาดทั่วไปที่เราไม่รู้ที่มา อาจเป็นผักที่ปลูกด้วยการใช้สารเคมี โดยไม่มีการตรวจสอบควบคุม ส่วนผักที่มีตรารับรองก็ไม่ได้แปลว่าปลอดภัยแบบ 100% จึงเป็นเหตุผลที่ผู้บริโภคอย่างเราต้องรู้จักเลือกและแยกแยะผักให้เป็น โดยผักปลอดภัยนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 5 ระยะ ดังนี้

ผักอนามัย คือผักที่มีตรามาตรฐานผักผลไม้อนามัย รับรองโดย กรมวิชาการเกษตร ปลูกแบบใช้สารเคมี แต่ควบคุม จึงอาจไม่ปลอดภัยจาก GMOs หรือปุ๋ย ยา และฮอร์โมนตกค้าง

ผักปลอดภัย คือผักที่มีตรารับรองคุณภาพระบบตรวจสอบสารพิษ โดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปลูกแบบใช้สารเคมี แต่ควบคุม จึงอาจไม่ปลอดภัยจาก GMOs หรือปุ๋ย ยา และฮอร์โมนตกค้าง

ผักไร้ดิน (ไฮโดรโปนิกส์) คือผักที่มีตรารับรอง GAP โดยกรมวิชาการเกษตร หรือไม่มี ปลูกในน้ำ โดยให้อาหารสังเคราะห์ทั้งเคมีและอินทรีย์ อาจเสี่ยงในเตรตตกค้าง และอาจไม่ปลอดภัยจาก GMOs หรือปุ๋ย ยา และฮอร์โมนตกค้าง

ผักไร้สาร (ปลอดสารพิษ) คือผักที่ผ่านระบบ PGS (ชุมชนรับรอง) หรือไม่มี ปลูกแบบไม่ใช้สารเคมี แต่ไม่ทุกขั้นตอนในการปลูก อาจไม่ได้ควบคุมเรื่องเมล็ดพันธุ์ ระบบการจัดการ และการตรวจสอบย้อนหลัง จึงอาจไม่ปลอดภัยจาก GMOs หรือปุ๋ย ยา และฮอร์โมนตกค้าง

ผักอินทรีย์ คือผักที่ปลูกแบบไม่ใช้สารเคมีทุกขั้นตอน ปลูกด้วยวัสดุจากธรรมชาติล้วนๆ ปลอดภัยจาก GMOs ปุ๋ย ยา และฮอร์โมน มีตรารับรองโดยเกษตรอินทรีย์ PGS มกอช. และ มกท. (IFOAM)

รู้กันแบบนี้แล้วก็ควรหันมาเลือกซื้อผักอินทรีย์ แม้จะไม่มีตรารับรอง แต่ถ้าเป็นผักที่มาจากเกษตรกรที่เรารู้จักที่มาและมั่นใจได้ว่าปลอดภัยจากเคมีตั้งแต่การคัดเลือกเมล็ด การจัดการฟาร์ม การดูแล การเก็บเกี่ยว จนมาถึงมือเรา ก็ปลอดภัยทั้งต่อตัวเราและต่อสิ่งแวดล้อมได้เช่นกัน



ผัก: ะ: ปลอดภัย

ผักที่ดี ต้องปลอดภัยระดับไหน?


www.greenery.org

ประเภทผัก	วิธีปลูก	ปลอดภัยจาก		ดีต่อ		ตรามาตรฐาน / หน่วยงานรับรอง
		GMOs	ปุ๋ย ยา ฮอร์โมน	สิ่งแวดล้อม	คนกิน	
ผักอนามัย	ใช้สารเคมี แต่ควบคุม	✗	✗	✗	อาจเสี่ยงสารเคมีตกค้าง	ตรามาตรฐาน ผักผลไม้อนามัย โดย กรมวิชาการเกษตร
ผักปลอดภัย	ใช้สารเคมี แต่ควบคุม	✗	✗	✗	อาจเสี่ยงสารเคมีตกค้าง	ตรารับรองคุณภาพระบบตรวจสอบสารพิษ โดย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
ผักไร้ดินไฮโดรโปนิกส์	ปลูกในน้ำให้อาหารสังเคราะห์	✗	✗	✗	อาจเสี่ยงสารเคมีตกค้าง	GAP โดย กรมวิชาการเกษตร (หรือไม่)
ผักไร้สารปลอดภัย	ไม่ใช้สารเคมีแต่ไม่ทุกขั้นตอน	✗	✓	อาจเสี่ยงสารเคมีตกค้าง	อาจเสี่ยงสารเคมีตกค้าง	ระบบ PGS ชุมชนรับรอง (หรือไม่)
ผักอินทรีย์	ไม่ใช้สารเคมีทุกขั้นตอนการปลูก	✓	✓	✓	✓	เกษตรอินทรีย์ • PGS • มกอช. • มกท. (IFOAM)

คำแนะนำ เพื่อความปลอดภัย

เลือกซื้อผักอินทรีย์

จากเกษตรกรที่รู้จักที่มาและมั่นใจได้ว่าปลอดภัยจากสารเคมีตั้งแต่การคัดเลือกเมล็ด การจัดการฟาร์ม การดูแล การเก็บเกี่ยว จนมาถึงมือเรา



ล้างผักด้วยวิธีง่ายๆ

- แช่ผักในน้ำสะอาด 2 นาที แล้วเปลี่ยนใส่ตะกร้า
- ล้างแบบเปิดน้ำให้ไหลผ่าน และใช้มือช่วยถูเบาๆ 2 นาที

Source: <https://bit.ly/2Sq7wr7>





“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
เราบริการสุขภาพง่าย ๆ แค่ว่าใจมันดี...ก็ดีขึ้นมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร. 044-591126 ต่อ 116