



ประชาสัมพันธ์ : โครงการฝึกอบรมส่งเสริมอาชีพเกษตรกรตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

กองส่งเสริมการเกษตร จัดโครงการฝึกอบรมส่งเสริมอาชีพเกษตรกรตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ระหว่างวันที่ 18 - 20 มีนาคม พ.ศ. 2567 โดยมีกิจกรรมการบรรยายและฝึกอบรม ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลหนองจะบก วิสาหกิจชุมชนสมุนไพรกระเทียมดำ (กลุ่มพัฒนาอาชีพบ้านทุ่งทอง) ต.ท่าทอง อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ศูนย์กสิกรรมธรรมชาติท่ามะขาม ต.ท่ามะขาม อ.เมือง จ.กาญจนบุรี และ หอมขจรฟาร์ม สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี ต.โคกโคเต่า อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี





ประชาสัมพันธ์ : มาตรการส่งเสริมเกษตรกรเข้มแข็ง ยั่งยืน อยู่ดีมีสุข



มาตรการส่งเสริมเกษตรกรเข้มแข็ง ยั่งยืน อยู่ดีมีสุข

 <p>พัฒนาเครื่องมือบริหารจัดการน้ำ และพื้นที่เกษตรกรรม</p>	 <p>สนับสนุนที่ดินจัดสรร เพื่อการเกษตรให้สอดคล้องกับการใช้ที่ดิน</p>	 <p>จัดตั้งกลุ่มผู้ใช้น้ำ หรือ องค์การบริหารจัดการน้ำจังหวัด</p>
 <p>จัดตั้งศูนย์พัฒนาตนเอง เพื่อสร้างความเข้มแข็ง/พัฒนาองค์ความรู้</p>	 <p>ศูนย์เครือข่ายบริหารจัดการน้ำ ที่สอดคล้องกับตลาดและเกษตรกรรม</p>	 <p>พัฒนาระบบราคากลางสินค้าเกษตร ที่เหมาะสมทำให้ต้นทุนการลงต้นทุนคืนค่ากับปริมาณน้ำ</p>
 <p>ปรับรูปแบบการทำเกษตรกรรมพืชประมง ปศุสัตว์ ให้สอดคล้องกับปริมาณน้ำดินคุณภาพการณ</p>	 <p>พัฒนาอ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่ กลาง เล็ก และชุดสระ ชุดบ่อบาดาล ตามศักยภาพของพื้นที่เพื่อเพิ่มแหล่งน้ำต้นทุน</p>	 <p>มีระบบแหล่งน้ำของตนเอง เพื่อการใช้น้ำภาคเกษตร อุตสาหกรรม และการอุปโภคบริโภค</p>
 <p>ส่งเสริมการเก็บกักน้ำฝน ไว้ไว้เป็นแหล่งน้ำต้นทุนสำรอง</p>		 <p>การปลูกพืชหลากหลาย/เกษตรทฤษฎีใหม่ Zoning เศรษฐกิจพอเพียง</p>

ข่าวสาร : 6 ทางเลือกในการปรับตัวของเกษตรกร

เกษตรผู้รู้กับพื้นที่
Step 1 ความสำเร็จ

6 ทางเลือกในการปรับตัวของเกษตรกร ต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

ทางเลือกที่ 1 **ปรับเปลี่ยนเทคนิคหรือวิถีการผลิต**
เช่น เปลี่ยนเปลี่ยนปฏิทินการปลูกพืช การเหลือเวลาปลูก พันธ์พืช ชนิดพืช การลดพื้นที่การปลูกพืชเชิงเดี่ยว และระบบการให้น้ำ เป็นต้น

ทางเลือกที่ 2 **ปรับปรุงและพัฒนาแหล่งน้ำ และระบบส่งจ่ายน้ำ**
เช่น การกักเก็บน้ำสำรองในพื้นที่ของตนเอง การขุดลอกอ่างเก็บน้ำ และแหล่งต้นน้ำ เป็นต้น

ทางเลือกที่ 3 **บริหารจัดการที่ดินอย่างเหมาะสม**
เช่น การปลูกข้าวในพื้นที่ต่ำก่อนปลูกในพื้นที่สูง เพื่อเก็บเกี่ยวก่อนน้ำท่วม การเช่าที่ดินในพื้นที่น้ำท่วมไม่ถึง เพื่อปลูกพืชอายุสั้น เป็นต้น

ทางเลือกที่ 4 **ปรับปรุงและอนุรักษ์ดิน**
ด้วยการลดใช้สารเคมี และให้มีการใช้ปุ๋ยหรือสารชีวภาพทดแทน เป็นต้น

ทางเลือกที่ 5 **อนุรักษ์ป่าไม้และสภาพแวดล้อม**
เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ดินและบรรเทาความแห้งแล้ง เช่น การสร้างฝายชะลอน้ำ การกระตุ้นจิตสำนึกของเกษตรกร และผู้อยู่อาศัยในพื้นที่ เป็นต้น

ทางเลือกที่ 6 **ประกันภัยพืชผล**
จากภัยพิบัติตามนโยบาย/โครงการของรัฐบาล

ที่มา : ฐานข้อมูลกรมการเกษตร ปี 57 ฉบับที่ 314
เดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2567



ข่าวสาร : ปริมาณน้ำในเขื่อนประเทศไทย



<30% ระดับน้ำในเขื่อนวิกฤต
 >30% ระดับน้ำในเขื่อนน้อย
 >50% ระดับน้ำในเขื่อนปานกลาง
 >80% ระดับน้ำในเขื่อนดีมาก
 >100% ระดับน้ำล้นเขื่อน



ข่าวสาร : การจัดการดินอย่างยั่งยืน



ข่าวสารวิชาการ กอป.

ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2567



การจัดการดินอย่างยั่งยืน

(Sustainable Soil Management : SSM)

ความมั่นคงทางอาหาร
และภาวะโภชนาการ

ระบบนิเวศที่ดี

การพัฒนา
ที่ยั่งยืน

การปรับตัว
และลดปัญหา
ต่อการเปลี่ยนแปลง
สภาพภูมิอากาศ

ทรัพยากรดินมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ พืช สัตว์ สิ่งมีชีวิต รวมถึงเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ ส่วนใหญ่ใช้เพื่อการเกษตรกรรม หากขาดการจัดการที่ดีจะก่อให้เกิดสภาวะดินเสื่อมโทรม ส่งผลต่อความสามารถในการผลิตของดินลดลงที่กระทบต่อระบบการผลิต



โดยเลือกใช้วิธีการทางการเกษตรที่เหมาะสม
กับพืช พื้นที่ และสภาพแวดล้อม อาทิ

- ⇒ การตรวจวิเคราะห์ดิน
- ⇒ ใช้ปุ๋ยตามค่าวิเคราะห์ดิน
- ⇒ ใช้ปุ๋ยเคมีร่วมกับปุ๋ยอินทรีย์
- ⇒ ลดการไถพรวน
- ⇒ การใช้วัสดุคลุมดิน
- ⇒ ปรับ pH ในดิน
- ⇒ การจัดการศัตรูพืชแบบผสมผสาน
- ⇒ การปลูกพืชหมุนเวียน

การเลือกวิธีจัดการทางการเกษตรที่เหมาะสม
กับช่วงการเจริญเติบโตของพืช

- ✓ ช่วยลดต้นทุนการผลิต
- ✓ เพิ่มคุณภาพผลผลิต
- ✓ รักษาทรัพยากรดินให้สามารถผลิตพืชได้อย่างยั่งยืน

ที่มา : รศ.ดร.ณัฐพล จิตนาคย์ เอกสารประกอบการอบรม Climate-Smart Agriculture Technologies and Innovations in Crop Production

เรียบเรียงโดย : กลุ่มส่งเสริมการจัดการดินปุ๋ย

กองส่งเสริมการอารักขาพืชและจัดการดินปุ๋ย กรมส่งเสริมการเกษตร





ความรู้ : ชนิดไม้มีค่าทางเศรษฐกิจ



ชนิดไม้มีค่า

ทางเศรษฐกิจแต่ละภาค



กรมป่าไม้

แดง



สัก



พะยูน



ประดู่ป่า



ภาคเหนือ

สัก
ประดู่ป่า
ตะเคียนทอง
พะยูน
แดง
ยางนา

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

พะยูน
ประดู่ป่า
ยางนา
ตะเคียนทอง
สัก

ไม้วงศ์ยาง



ภาคใต้

ไม้วงศ์ยาง
ตะเคียนทอง
จำปาป่า
หลุมพอ
สะเดาเทียม
กันเกรา

ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ ภาคตะวันออก

ยางนา
ตะเคียนทอง
ประดู่ป่า
พะยอม
สัก
กฤษณา

จำปาป่า



หลุมพอ



สะเดาเทียม



กันเกรา



กฤษณา



ข้อมูลเพิ่มเติมและภาพประกอบ





สำนักงานวิจัยและพัฒนาการป่าไม้
ส่วนส่งเสริมและถ่ายทอดเทคโนโลยี

รักไม้ป่า Save
รักษาธรรมชาติ

ความรู้ : การปลูกผักบนพื้นปูน

“การปลูกผักบนพื้นปูน”

การทำแปลงปลูก



การทำแปลงปลูกนั้น ขนาดความกว้างและความยาวของแปลงสามารถออกแบบให้มีความเหมาะสมกับพื้นที่ได้

วิธีการทำ

1. นำเหล็ก ไม้ไผ่ ท่อพีวีซี หรืออิฐบล็อกประสานมาทำเป็นกรอบกระเบื้องตามขนาดที่ต้องการสูงประมาณ 20 - 30 เซนติเมตร
2. นำแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดตัดด้านในของกรอบกระเบื้องทั้ง 4 ด้าน ยกเว้นหากทำกรอบกระเบื้องด้วยอิฐบล็อกประสาน
3. นำผ้าพลาสติก (สีฟ้า) แบบเคลือบด้านเดียว บุพื้นด้านในให้ครบทุกด้าน

การผสม

วัสดุปลูก



1

นำท่อนะพราว หรือฟักทองเก่าแห้ง ใสลงในแปลงสูงครึ่งหนึ่งของความสูงแปลงปลูก



2

ผสมดินปลูกในอัตราส่วน ดิน 1 ส่วน ชีว 1 ส่วน แกลบดำ 1/2 ส่วน แกลบดิบ 1/2 ส่วน ท่อนะพราวสับ 1/2 ส่วน (กรณีไม่มีท่อนะพราวหรือท่อนะพราวสับสามารถใช้ใบไม้แห้งแทนได้) ใสให้พอด้วยดินแปลงปลูกรดน้ำให้ดินมีความชื้น หรือรดน้ำเช็ดชีวภาพ ผักทั้งไว้ 15 - 30 วัน



ชนิดผักที่ปลูก

ควรเป็นผักที่ระบบรากตื้น เช่น ผักโขม ผักกวางตุ้ง ผักกาด ผักคะน้า ผักสลัด โดยต้องเพาะเมล็ดในถาดเพาะกล้า ก่อน 15 - 20 วัน หรือมีใบจริง 3 - 4 ใบ จึงนำมาปลูกลงในแปลง

วิธีการปลูก



1. รดน้ำดินในแปลงปลูกให้ชุ่ม ทั้งไว้ให้หมาด พรอนดินให้ร่วนซุย และเกลี่ยหน้าดินให้เรียบเสมอกัน
2. เจาะหลุมเป็นแถว ระยะห่างตามชนิดพืช
 - ระยะห่าง 10x10 เซนติเมตร เช่น ผักดอง
 - ระยะห่าง 15x15 เซนติเมตร เช่น สลัด กวางตุ้ง คะน้า
 - ระยะห่าง 20x20 เซนติเมตร เช่น ผักกาดขาว ผักกาดเขียวปลี
 - ระยะห่าง 40x60 เซนติเมตร เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บล็อกโคลี
3. นำกล้าผักที่มีอายุประมาณ 15 - 20 วัน ปลูกลงตามหลุมที่เจาะไว้ จากนั้นรดน้ำให้ชุ่ม

คำแนะนำ!



1. เนื่องจากพื้นปูนในช่วงกลางวันมีอุณหภูมิค่อนข้างสูง จึงต้องระวังเรื่องการระเหยของน้ำในดินอย่างรวดเร็ว
2. หากมีแสงแดดจัด สามารถนำสแลนสีลอนสี (สแลนที่กรองแสง 50 - 60 %) ทำเป็นหลังคา เพื่อช่วยในการกรองแสงให้ผักเจริญเติบโตได้



@wisdomkingmuseum



พิพิธภัณฑ์การเกษตร

เฉลิมพระเกียรติฯ

www.wisdomking.or.th



ความรู้ : การใช้สารสกัดจากพืช



สารสกัดจากพืชใช้อย่างไร

คำแนะนำการใช้สารสกัดจากพืช

1. ควรระมัดระวังในการเตรียมตัวอย่างพืชไม่ให้เข้าตา เพราะอาจเกิดความระคายเคืองได้
2. ควรฉีดพ่นสารสกัดก่อนแมลงระบาดเพื่อเป็นการป้องกัน
3. ควรฉีดพ่นในเวลากลางคืนไม่มีแสงแดดจัดเนื่องจากสารสำคัญในสารสกัดจากพืชสลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อนและแสงแดด

กากเมล็ดชาน้ำมัน



สารออกฤทธิ์

เป็นซาโปนินชนิด saponin มีฤทธิ์ต่อระบบประสาท ระบบเลือด และมีผลต่อการลอกคราบของแมลง

วิธีการใช้

มีผลดีกับศัตรูรบกวน (พ่นกากชาในนาข้าว 2.5 กิโลกรัมไร่ ถัดวันฉีดน้ำในนาข้าวประมาณ 5 ชนิดเมตร และรักษาต้นน้ำ ที่กินที่อย่างน้อย 3 วัน)

ว่านน้ำ



สารออกฤทธิ์

สาร เป็นโปรตีนและสารประกอบของอินทรีย์ สารอินทรีย์ สารอินทรีย์

วิธีการใช้

คลุกเมล็ดพืชในไร่ร่วมกับ โดยใช้พรวนน้ำ 1 กิโลกรัม คลุกเมล็ดพืช 50 กิโลกรัม หรือใช้ พรวนดินเป็นผง 150 กรัมต่อน้ำ 20 ลิตร ใช้ฉีดพ่นหรือดิน 45 นาที ทั้งในขั้นและนำมาฉีดพ่น

ทางไหล



สารออกฤทธิ์

เป็นโปรตีนและสารประกอบอินทรีย์ เป็นโปรตีนและสารประกอบอินทรีย์ เป็นโปรตีนและสารประกอบอินทรีย์

วิธีการใช้

1. มีผลดีกับศัตรูรบกวน 2. เกษตรกรสกัดเองได้ (รากทางไหล 1 กิโลกรัม ต่อน้ำ 20 ลิตร) 3. พรวนทางไหลทั่วทุกเมล็ด 4. ใช้สลับกับสารฆ่าแมลง

สะเดา



สารออกฤทธิ์

azadirachtin มีฤทธิ์ในการไล่แมลง ยับยั้งการลอกคราบของแมลง

วิธีการใช้

1. มีผลดีกับศัตรูรบกวน 2. เกษตรกรสกัดเองได้ (เมล็ดสะเดา 1 กิโลกรัมต่อน้ำ 20 ลิตร) 3. การป้องกันกำจัดแมลงไว้ล่วงหน้าใช้ร่วมกับสารเคมี หรือชีววิธีอื่นๆ

หนอนต่ายหยาก



สารออกฤทธิ์

สารอัลคาลอยด์ มีฤทธิ์ในการฆ่า และยับยั้งการลอกคราบของแมลง

วิธีการใช้

รากหนอนต่ายหยากสับเป็นชิ้นเล็กๆ 1 กิโลกรัม ต่อน้ำ 20 ลิตร กวน หมักทิ้งไว้ 1-2 วัน กรองเอาน้ำไปฉีดพ่นแมลงที่กิน

บิวยหน้า



สารออกฤทธิ์

ใบบิวยหน้ามีสารอัลคาลอยด์ ชื่อ alkaloid มีความเป็นพิษ การกินเข้าไปมีผลระบบทางเดินอาหาร

วิธีการใช้

นำเมล็ด 1 กิโลกรัม มาบดให้ละเอียด ผสมกับน้ำ 20 ลิตร และแช่ทิ้งไว้ประมาณ 1-2 วัน จากนั้น กรองเอาน้ำไปฉีดพ่นในแปลงเกษตร



ความรู้ : ผำ หรือ ไข่น้ำ

ผำ หรือ ไข่น้ำ
พืชน้ำสีเขียวขนาดเล็กคล้ายไขปลาค้างคาว
ขึ้นตามแหล่งน้ำธรรมชาติ
นำไปประกอบอาหารได้ทั้งคาวและหวาน

**ผำพืชจิว
SUPER
FOOD**

มีคุณค่าทางอาหารสูง

- 1 มีโปรตีนสูงไม่แพ้ถั่วเหลือง
- 2 มีกรดอะมิโน และกลูตาเมต ช่วยเสริมสร้างกระดูก และฟัน
- 3 มีไฟเบอร์ ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร

ลักษณะ
เป็นกลมขนาดเล็กเพียง 1 มิลลิเมตร
กระจายกลุ่มเหนือผิวน้ำเป็นแพ






 พิพิธภัณฑ์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช
 161 หมู่ 10 ตำบลหนองจะบก
 อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
 @wisdomkingmuseum www.wisdomking.or.th

ความรู้ : เทคนิคการเตรียมดิน

เตรียมดินยังไง ให้ผักโต โต!

- 1. เศษผักผลไม้ กากกาแฟ เศษอาหาร :** มาย่อยเป็นชิ้นเล็กๆ
- 2. ผสมปุ๋ยคอก :** กับบรรดาเศษอาหารให้เข้ากัน
- 3. เติมน้ำตาล :** ลงไปในปริมาณที่เหมาะสม
- 4. ใส่ Nähmick ชีวภาพ :** ให้พอเปียก คลุกจนเข้ากัน
- 5. ทิ้งไว้ :** ในภาชนะที่อากาศผ่านได้ เช่น เข่ง ตะกร้า ถุงปุ๋ย
- 6. หมัก 7 วัน :** ในที่ที่มีชาชคา ไม่โดนแดดโดยตรง
- 7. ถ้ามีกลิ่นเหม็น :** ให้เอาน้ำตาลละลายน้ำพรมใส่เข้าไป
- 8. หลัง 7 วัน :** จับดินดู ถ้าไม่ร้อน คือย่อยสลายหมด พร้อมใช้
- 9. ผสมปุ๋ยหมักกับดิน :** ในอัตราส่วน 1 : 1
- 10. ใส่กระดาษ :** หย่อนเมล็ดผักลงไป

Tips

- ปุ๋ยหมัก/ปุ๋ยคอก หาซื้อได้ตามร้านต้นไม้ทั่วไป
- ระวังเมล็ดพันธุ์ที่หมดอายุ

ที่มา : จดหมายข่าวชุมชนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข เดือนกรกฎาคม 2556

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
@thaihealthcenter

ความรู้ : เทคนิคการจัดการปุ๋ย

**1**

ต้องเข้าใจหน้าที่ของธาตุอาหาร เช่น ไนโตรเจน (N) ช่วยบำรุงลำต้น ใบ ฟอสฟอรัส (P) ช่วยบำรุงราก ดอก โปแทสเซียม (K) ช่วยบำรุงผล ทำให้พืชแข็งแรง แคลเซียม (Ca) ทำให้เนื้อเยื่อพืชแบ่งตัวและแข็งแรง โบรอน (B) ช่วยในการออกดอกและการผสมเกสร เป็นต้น จากนั้นจึงเลือกปุ๋ยให้ตรงกับที่ต้องการนำไปใช้บำรุงพืช

**2**

ใช้หลัก ชื่อสูตรที่ใช้ เลือกยี่ห้อที่ชอบ ต้องจำสูตรปุ๋ย เพราะสูตรเดียวไม่ได้ใช้กับทุกพืช หรือไม่ได้ใช้กับทุกช่วงการเจริญเติบโต การซื้อปุ๋ยเลือกตราที่เชื่อถือได้ ชื่อในร้านที่ได้รับอนุญาตค้าปุ๋ย จะลดความเสี่ยงเรื่องปุ๋ยปลอมหรือปุ๋ยไม่เต็มสูตรได้

**4**

การวิเคราะห์ดินก่อนใส่ปุ๋ย จะได้ทราบว่าในดินมีธาตุอาหารอะไรตกค้างอยู่บ้างแล้ว จะได้ใส่ให้น้อยลง วิเคราะห์ว่าดินมีสภาพเป็นกรดต่างเท่าไร ดินที่กรดจัด หรือเป็นด่าง จะทำให้ปุ๋ยที่ใส่ลงไปถูกดินยึดธาตุอาหารเอาไว้ พืชเอาไปใช้ได้น้อยลง ต้องปรับสภาพดินก่อน

**5**

ใส่ปุ๋ยช่วงดินมีความชื้น จะทำให้ปุ๋ยละลายลงในดิน แต่ถ้าดินแห้ง ปุ๋ยจะสูญหายไปสู่อากาศ และใส่ในบริเวณที่มีรากฝอยอยู่มาก เช่น บริเวณตรงก้นรอบทรงพุ่ม หรือฉีดพ่นทางใบ หรือให้ทางน้ำ

**6**

ปุ๋ยชีวภาพละลายฟอสเฟต ช่วยลดต้นทุนค่าปุ๋ยฟอสเฟต เมื่อใส่ร่วมกับหินฟอสเฟตจะมีผลให้พืชได้ปุ๋ยฟอสเฟตเพิ่มขึ้น และการใส่ลงในดินที่มีปริมาณฟอสฟอรัสสูงอยู่แล้วจะทำให้ไปละลายฟอสฟอรัสที่ถูกยึดตรึงอยู่ในดินให้ออกมาเป็นประโยชน์ต่อพืชอีกครั้ง

**7**

การใส่ปุ๋ยอินทรีย์ร่วมกับปุ๋ยเคมี จะทำให้ปุ๋ยเคมีเกิดประโยชน์เพิ่มขึ้น ควรใส่ปุ๋ยอินทรีย์แห้ง ปุ๋ยอินทรีย์น้ำหรือน้ำหมักเสริม จะช่วยเสริมการเจริญเติบโต และเป็นการลงทุนที่ราคาถูก

8

การประหยัดค่าลงทุนโดยการไม่ใส่ปุ๋ย เป็นแนวทางที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากต้นทุนไม่ได้คิดจากจำนวนเงินที่ใช้ซื้อปุ๋ย แต่จะคิดจากรายได้หารด้วยค่าปุ๋ย เช่น มีรายได้ 1,000 บาท ค่าปุ๋ย 200 บาท = ใช้ค่าปุ๋ย 1 บาท ให้รายได้ 5 บาท หรือคิดจากผลผลิตหารด้วยค่าปุ๋ย เช่น ผลผลิต 400 กก. ค่าปุ๋ย 200 บาท = ใช้ค่าปุ๋ย 1 บาท ให้ผลผลิต 2 กก. เป็นต้น



เกษตรเพื่อสังคม
โดย รัชชานันท์ สະรุโณ



ความรู้ : 9 พืชควรปลูกรอบบ้านสร้างรายได้

9 พืชควรปลูก รอบบ้าน สร้างรายได้

สะเดากวาย

บำรุงธาตุ บำรุงน้ำดี
ช่วยย่อยอาหาร
ราคา 80 บาท/กิโลกรัม
ถ้าแบ่งขายมัดละ 20 บาท



ชะอม

มีวิตามินเอสูง
ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
ราคา 20 บาท/มัด

เพกาเตี้ย

ผักมีรสขม
แก้ร้อนใน กระหายน้ำ
เป็นยาบำรุงธาตุ
ราคา 20 - 30 บาท/ผัก



พ็ดกูด

บำรุงโลหิต
บำรุงสายตา
ราคา 50 บาท/กิโลกรัม
ถ้าแบ่งขายมัดละ 20 บาท

ใบพลู

นิยมนำมาเคี้ยวร่วมกับหมาก
ช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย
ระงับกลิ่นปาก
ราคา 100 บาท/กิโลกรัม
สามารถขายได้ใบละ 1 บาท



ดอกขจร

ดอก ยอด และใบอ่อน มีวิตามินเอสูง
ช่วยบำรุงสายตา
ราคา 150 - 200 บาท/กิโลกรัม

หมาก

มีรสฝาด
นิยมนำมาเคี้ยว
ร่วมกับใบพลู
ช่วยขับพยาธิ
ราคา 1-5 บาท/ลูก



พริกไทย

สมุนไพรกลิ่นหอม
จัดเป็นเครื่องเทศ
ช่วยขับลม แก้ท้องจืด
ราคา 120 บาท/กิโลกรัม
(ราคาผลอ่อน)

ผักหวานป่า

มีโบรดีน คาร์โบไฮเดรต
และแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
ราคา 200 บาท/กิโลกรัม



องค์ความรู้เพิ่มเติม

