

เรื่องเล่า
สำนัก 6

41%

ของผักผลไม้ปัจจุบันพบว่า มีสารเคมีตกค้างกว่ามาตรฐาน จึงเป็นอีกหนึ่งความเสี่ยงต่อสุขภาพของผู้บริโภคได้

ซึ่งสารเคมีที่พบ ได้แก่

- สารฆ่าเชื้อรา
- คาร์เบนดาซิม
- โดยมีผลต่อระบบสืบพันธุ์

- รองลงมา คือ
- ไฮเปอร์เมทริน
 - อิมิดาคลอร์พรีด
 - คลอร์ไพริฟอส
 - ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการสมองของเด็ก

รู้แล้ว
อย่าเหยียบไว้

วงล้อปฏิทินปลูกผัก

การปลูกผักตามฤดูกาลในสภาพอากาศที่เหมาะสมกับผักแต่ละชนิดจะทำให้ผักเติบโตได้ดีโดยไม่ต้องใช้สารเคมีเพื่อเร่งการเจริญเติบโต



ข้อแนะนำการปลูกผักตามฤดูกาล



ฤดูร้อน
แตงกวา บวบ ฟัก ผักกาดขาว และผักเลื่อยทั่วไป

ด้วยอากาศที่ร้อนอบอ้าว ควรรดน้ำมากเป็นพิเศษ เลือกปลูกผักที่มีฤทธิ์เย็น เพราะจะช่วยแก้อาการร้อนในได้



ฤดูฝน
คะน้า กวางตุ้ง ผักปลัง ดอกขจร ผักกูด โสน

สภาวะความชื้นสูง ต้องระวังไม่ให้พืชเน่าเสีย นอกจากผักที่ปลูกทั่วไปแล้ว ผักพื้นบ้านก็เจริญเติบโตได้ดีในฤดูนี้



ฤดูหนาว
ผักพื้นบ้านและพืชผักทั่วไป เช่น ดอกแค สะเดา กุยช่าย หอมแบ่ง ผักชี

เป็นช่วงเวลาที่ทองของผักสลัด เช่น ผักสลัด กะหล่ำ ผักคอส กรีนโอ๊ค เรดโอ๊ค เหมาะกับการปลูกพืชผักประเภทหัว เช่น แครอท

