

## มุมนี้ สี่ทางเลือก

มีเรื่องผักจะเป็นเรื่องที่พูดถึงบ่อยมาก แต่บางคนก็แยกแยะไม่ออกว่าผักชนิดใดมีสารพิษ

ถ้าเป็นผักทั่วไปที่ซื้อหาตามท้องตลาดได้ ซึ่งส่วนใหญ่ผลิตโดยใช้สารเคมี ไม่ทราบที่มาของแหล่งผลิต ไม่มีข้อมูล และการรับรองมาตรฐานความปลอดภัย

ส่วนผักปลอดภัยจากสารพิษ เป็นผักที่ปลูกโดยยังใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมีกำจัดศัตรูพืช โดยมีช่วงเว้นระยะการใช้สารเคมีก่อนเก็บเกี่ยวประมาณ 7-14 วัน โดยจะตรวจวัดปริมาณสารตกค้างของสารเคมีเหล่านั้นว่าเป็นอันตรายต่อมนุษย์หรือไม่ หากมีค่าการตกค้างต่ำ หรือไม่มีเลย ถือว่าปลอดภัย เช่น ผักที่จดทะเบียนการผลิตในระบบ GAP (Good Agriculture Produce) ซึ่งขึ้นทะเบียนไว้กับกรมส่งเสริมการเกษตร

ส่วนผักไฮโดรโปนิกส์ คือผักที่ปลูกในน้ำสารละลายปุ๋ยเคมี โดยทั่วไปผักในกระบวนการนี้ไม่ใช้สารเคมีกำจัดแมลงศัตรูพืช เพราะมักปลูกในโรงเรือนปิด

อีกชนิดที่ขอแนะนำคือ ผักอินทรีย์ เป็นผักที่ปลูกตามธรรมชาติ ไม่ใช้สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิด คือไม่ใช้ปุ๋ยเคมี สารเคมีกำจัดศัตรูพืช



## อาหารเพื่อชีวิต

ทุกชนิดรวมทั้งไม่มีฮอร์โมนเร่งและให้มีความสำคัญในด้านการจัดสมดุลของสิ่งแวดล้อม และเน้นความสำคัญในการบำรุงดิน

โดยผักที่ปลูกตามระบบธรรมชาติหรือเกษตรอินทรีย์ เป็นการทำการเกษตรที่เคารพธรรมชาติ รักษาชีวิต มุ่งผลิตพืชผักที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด โดยคำนึงถึงสวัสดิภาพและความสมดุลยั่งยืนของ พืช คน สัตว์ สิ่งแวดล้อม และโลก

หลักสำคัญของเกษตรอินทรีย์ หรือเกษตรธรรมชาติคือ ดินดี เป็นดินที่มีชีวิต มีธาตุอาหารสมบูรณ์ตามธรรมชาติ มีจุลินทรีย์และสิ่งมีชีวิตที่ช่วยย่อยสลายอินทรีย์วัตถุ ปล่อยธาตุอาหารให้

พืช และมีความร่วนซุยอย่างเพียงพอให้รากพืชสามารถชอนไชหาอาหารได้กว้างขวาง พืชจึงได้รับสารอาหารมากกว่า

เนื่องจากดินดีและแข็งแรง จึงทำให้มีระบบรากที่แข็งแรง มีศักยภาพดูดซับพลังดินที่สะอาด ปราศจากสารเคมี ได้ธาตุอาหารสูง ดูดซับพลังน้ำที่บริสุทธิ์ และพลังแสงอาทิตย์ ก่อเกิดเป็นพืชผักที่เติบโต มีเซลล์แข็งแรง มีคุณค่าทางโภชนาการ

หมายเหตุ: ข้อมูลจาก คู่มือ go Organic Community เลมอน ฟาร์ม