



# ข่าวเศรษฐกิจการเกษตร

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

ที่ 7 ชัยนาท

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

ปีที่ 7 ฉบับที่ 8 ประจำเดือนสิงหาคม

2558 <http://www.oae.go.th/zone7/>

ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดชัยนาท อ่างทอง สิงห์บุรี และลพบุรี

เคล็ดลับสุขภาพ \_\_\_\_ วิธีจักรยานที่ถูกต้องให้ปลอดภัย

บทความฉบับเดือนสิงหาคม 2558 ฉบับที่ 8 ประจำเดือนสิงหาคม 2558



ใช้ในราชการสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน

ใบอนุญาตที่ 38/2521

ไปรษณีย์ชัยนาท

กรุณาส่ง

(นางอัญชญา ตราไช)

ผู้อำนวยการสำนักงาน

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ ๗

# เคล็ดลับ

## วิธีที่จักรยานที่ถูกต้องให้ปลอดภัย

1. ใส่หมวกกันน็อคเสมอโดยหมวกที่ใส่ควรจะได้มาตรฐานและต้องสวมใส่และรัดอย่างถูกต้องซึ่งการใส่ที่ถูกต้องจะสามารถให้หมวกปกป้องศีรษะของคุณได้อย่างทั่วถึง เพื่อที่จะลดอัตราการเสียชีวิตหากเกิดอุบัติเหตุขึ้น จากสถิติของประเทศไทย ๗๔% ของการบาดเจ็บเกิดขึ้นที่ศีรษะ
2. จักรยานต้องมีไฟและสิ่งสะท้อนแสงไม่ว่าจะเป็นไฟในตำแหน่งต่างๆและอุปกรณ์ที่ช่วยสะท้อนแสง สิ่งเหล่านี้จะทำให้รถที่ขับผ่านไปมาเห็นคุณและระมัดระวังได้ดีขึ้น
3. ใช้สัญญาณให้เป็นเป็นที่น่าแปลกใจว่านักขี่จักรยานไทยส่วนใหญ่ใช้สัญญาณไม่เป็น ทั้งๆที่เป็นตัวช่วยลดอุบัติเหตุได้เยอะมาก คุณควรจะต้องรู้วิธีใช้สัญญาณดังกล่าวนี้ และควรใช้แต่เมื่อจำเป็นอีกด้วย
4. ตื่นตัวเสมอหากคุณขี่จักรยานตามท้องถนน คุณต้องคิดเสมอเหมือนการขับรถในที่สาธารณะ ดังนั้นคุณจะต้องตื่นตัวและมองสิ่งต่างๆรอบข้างว่าสามารถเกิดอันตรายกับคุณได้หรือไม่
5. ขับให้ถูกทิศทางน่าแปลกใจว่าผู้ขับขี่จักรยานในกทม.หลายคนชอบขี่สวนเลนหรือขี่บนทางเท้า นี่เป็นสิ่งที่ห้ามทำเด็ดขาด ระวังเสมอว่าคุณคือผู้ขี่คนหนึ่งในถนนและควรจะขับในทิศทางเดียวเหมือนกับคนอื่นๆ
6. ใช้สามัญสำนึกของความปลอดภัยในการขับคุณควรจะต้องมีSense ด้านความปลอดภัยว่าทิศทางแบบไหนที่ไม่ควรขับ โดยทั่วไปแล้วมีกรณีศึกษาที่คุณควรทำตามดังนี้
  - 6.1 ไม่ควรขับขนานไปกับรถบรรทุกขนาดใหญ่ เพราะรถใหญ่จะมีจุดที่มองไม่เห็น (Blind Spot) ของคนขับเสมอ และเขาอาจมาชนคุณได้ง่ายๆเพราะเขาไม่เห็นคุณ
  - 6.2 ไม่ควรขับแทรกไปกับรถบรรทุกขนาดใหญ่ โดยเฉพาะรถเมล์เมื่อเวลาจะเข้าจอดที่ป้าย เพราะรถอาจเคลื่อนเข้ามากระแทกคุณ
  - 6.3 ไม่ควรขับชิดรถที่จอดข้างทางเกินไป เพราะคุณอาจเจอคนเดินหรือเปิดประตูออกมาอย่างกะทันหัน ทางที่ดีแล้วคุณควรจะขับห่างรถที่จอดไว้อย่างน้อยประมาณ ๑ เมตร
  - 6.4 ขับในตำแหน่งที่รถยนต์เห็นคุณได้ง่ายๆ เพื่อลดความเสี่ยงจากการที่พวกเขาจะขับไปชนคุณอย่างไม่ตั้งใจ และคุณควรเผื่อระยะไว้ให้เหมาะสม (ตามความเร็วในแต่ละระดับ) เพื่อที่ทั้งคุณและเขาจะได้มี Margin of Safety พอที่จะหยุดอุบัติเหตุได้ เช่นการหยุดรถกะทันหัน เป็นต้น
๗. มีสมาธิเช่นเดียวกับการขับรถ คุณไม่ควรใช้โทรศัพท์หรือฟังเพลงในการขี่จักรยาน
๘. เคารพกฎจราจรคุณก็เป็นผู้ใช้ถนนเหมือนคนอื่นๆไม่ว่าคุณขี่จักรยานแล้วคุณสามารถสร้างกฎเกณฑ์ของตัวเองได้
๙. เช็คสภาพจักรยานเสมอเช่นเดียวกับรถยนต์ คุณต้องหมั่นดูสภาพของพาหนะของคุณตลอดให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์

ที่มา : [www.ohlor.com/](http://www.ohlor.com/)

## บทความด้านการเกษตร

### บุก ๕๘ จังหวัด เกษตรคิดโครงการสร้างรายได้ฯ หลังสิ้นสุดโครงการ สศก. แจงผลประเมินในพื้นที่

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรลงพื้นที่โครงการสร้างรายได้และพัฒนาการเกษตรแก่ชุมชนเพื่อบรรเทาปัญหาภัยแล้ง หลังสิ้นสุดการดำเนินโครงการ เจาะพื้นที่โครงการของชุมชน ๕๑๖ โครงการ ทั้ง ๕๘ จังหวัด เผย ช่วยเพิ่มรายได้ให้เกษตรกรได้เป็นอย่างดี ตั้งแต่รายละ ๓๐๐ บาท ไปจนถึงหลักหมื่นบาท

นายเลอศักดิ์ รวีตระกูลไพบูลย์ เลขาธิการสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร (สศก.) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เปิดเผยว่า จากการที่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้ดำเนินงานโครงการสร้างรายได้และพัฒนาการเกษตรแก่ชุมชนเพื่อบรรเทาปัญหาภัยแล้ง ซึ่ง สศก. รับผิดชอบประเมินผลโครงการดังกล่าวในช่วงระหว่างการทำงานโครงการ โดยได้ลงสำรวจข้อมูลในพื้นที่โครงการของชุมชน ๕๑๖ โครงการ จากทั้งหมด ๖,๕๙๘ โครงการ รวม ๕๘ จังหวัด พบว่า แต่ละโครงการ ชุมชนได้มีการจัดจ้างแรงงาน ตั้งแต่ ๕ คนถึงกว่า ๙๐๐ คนต่อโครงการ ขึ้นอยู่กับลักษณะโครงการที่ชุมชนเสนอ แรงงานได้ค่าจ้างทั่วไป ๒๐๐-๔๐๐ บาทต่อวัน โดยแรงงานฝีมือจะได้ถึง ๕๐๐ บาทต่อวัน หรือมีการจ้างเหมาจ่ายเป็นชิ้นงาน เป็นการเพิ่มรายได้ให้เกษตรกรโดยตรง ตั้งแต่รายละ ๓๐๐ บาท ไปจนถึงหลักหมื่นบาท ในบางราย

ทั้งนี้ การดำเนินงานโครงการของชุมชนได้สิ้นสุดเมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ซึ่งขณะนี้กลุ่มเกษตรกรและศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรประจำตำบล (ศบกต.) ที่เป็นผู้รับผิดชอบโครงการชุมชนอยู่ระหว่างการจัดทำเอกสารรายงานต่างๆ เพื่อสรุปผลหลังสิ้นสุดกิจกรรมโครงการ ดังนั้น สศก. จึงได้จัดเจ้าหน้าที่ทั้งในส่วนกลางและสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ ๑ - ๑๒ และส่วนแยก ลงพื้นที่โครงการครอบคลุมใน ๕๘ จังหวัด ระหว่างวันที่ ๑๓ กรกฎาคม - ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘ เพื่อประเมินผลลัพธ์ และผลกระทบจากโครงการ

ด้านนายสุรศักดิ์ พันธุ์นพ รองเลขาธิการและโฆษก สศก. กล่าวเสริมว่า ในเบื้องต้น จากการลงพื้นที่จังหวัดสระแก้ว ช่วงระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ได้สำรวจโครงการชุมชนต่างๆ จำนวน ๖ โครงการ จากทุกลักษณะโครงการที่เสนอ เช่น โครงการกำจัดวัชพืชในแหล่งน้ำอุปโภคบริโภค ในพื้นที่ตำบล ศาลาลำดวน อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว พบว่า เกษตรกรกว่า ๑๐๐ ครัวเรือน มีแหล่งน้ำประปาหมู่บ้านที่น้ำใสสะอาดขึ้น และปริมาณน้ำในอ่างเพิ่มมากขึ้น เกษตรกรสามารถเก็บไหลบัว และผักบัวขาย สร้างรายได้นอกเหนือจากอาชีพประจำ และแรงงาน ๒๕ ราย ที่ช่วยกันทำงานในโครงการได้ค่าจ้างคนละ ๒,๐๐๐ บาท ในการทำงาน ๑๐ วัน

ด้านโครงการผลิตปุ๋ยอัดเม็ด ในพื้นที่ตำบลไทรทอง อำเภอคลองหาด ซึ่งมีครัวเรือนเกษตรกร ๑๐๑ ครัวเรือน ได้รับประโยชน์จากโครงการ ซึ่งได้ผลิตปุ๋ยอินทรีย์จากมูลวัว นำมาอัดเม็ดได้ประมาณ ๕๗๐ กระสอบ จำหน่ายกระสอบละ ๒๐๐ บาท ถูกกว่าราคาท้องตลาดที่จำหน่ายในราคา ๓๐๐ บาท โดยมีผู้ใช้แรงงานในโครงการประมาณ ๒๐ ราย ได้รับค่าจ้างในการจัดทำปุ๋ย วันละ ๓๐๐ บาทต่อคน ได้ค่าจ้างคนละ ๕,๑๐๐ บาท ในการทำงานประมาณ ๒๐ วัน ซึ่งเกษตรกรส่วนใหญ่รู้สึกพึงพอใจมาก

อย่างไรก็ตาม หากการสำรวจข้อมูลในทุกพื้นที่แล้วเสร็จ สศก. จะนำเสนอผลการประเมินต่อคณะกรรมการบริหารโครงการฯ ระดับกระทรวง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาเสนอคณะรัฐมนตรีใช้ประกอบแนวทางแก้ไขปัญหาในปีต่อไปด้วย

\*\*\*\*\*

# ราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ ที่เกษตรกร ขายได้ที่ไรนา



ข้าว

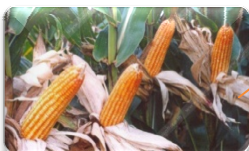
**ข้าวนปี** ปี 2558/59 สถานการณ์การผลิตอยู่ในระยะตั้งท้องและเริ่มออกรวง การเจริญเติบโตไม่ดีเนื่องจากปริมาณน้ำไม่เพียงพอพื้นที่เพาะปลูกลดลงจากปีที่แล้ว เนื่องจากปีนี้ฝนมาช้าปริมาณน้ำในแหล่งน้ำมีน้อย ทำให้บางพื้นที่ต้องปลูกข้าวช้าส่งผลให้ปลูกได้เพียงรอบเดียว และมีบางพื้นที่ไม่ได้ทำการ

ราคาที่เกษตรกรขายได้ ข้าวเปลือกเจ้านาปรัง ความชื้น 15% พันธุ์ กข. ต้นละ 8,350 บาท ความชื้น 14-15% พันธุ์หอมปทุมธานี 1 ต้นละ 12,037.50 – 12,337.50 บาท



มันสำปะหลังโรงงาน

**มันสำปะหลังโรงงาน** ปี 2558 แหล่งผลิตที่สำคัญได้แก่ จังหวัดลพบุรี ชัยนาทอยู่ในระยะเจริญเติบโตแต่การเจริญเติบโตไม่ดีนัก เนื่องจากฝนทิ้งช่วงปริมาณน้ำไม่เพียงพอ มันสำปะหลังบางส่วนตายแล้งเกษตรกรไถทิ้งรอฝนเพื่อปลูกพืชอื่นทดแทน



ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์

**ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์รุ่น 1** ปีเพาะปลูก 2558/59 จังหวัดชัยนาทเริ่มเพาะปลูก จังหวัดลพบุรีอยู่ในระยะเจริญเติบโตและออกดอกหัว การเจริญเติบโตไม่ดีเนื่องจากปริมาณน้ำไม่เพียงพอ บางพื้นที่ขึ้นต้นตาย เกษตรกรไถทิ้งและเตรียมปลูกใหม่



อ้อยโรงงาน

**อ้อยโรงงาน** ปี 2558 เดือนกรกฎาคม อยู่ในช่วงระยะการเจริญเติบโต การเจริญเติบโตไม่ดีนักเนื่องจากฝนทิ้งช่วงปริมาณน้ำไม่เพียงพอ บางพื้นที่ขึ้นต้นตายแล้ง เกษตรกรไถทิ้งเพื่อรอฝน และเตรียมปลูกพืชชนิดอื่นทดแทน

# ราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ ที่ เกษตรกรขายได้ที่ไรนา



สุกร

**สุกร** สถานการณ์ตลาดสุกรยังคงคึกคักและคล่องตัว ราคาสุกรมีชีวิตที่เกษตรกรขายได้สูงขึ้น เนื่องจากปริมาณสุกรออกสู่ตลาดไม่มากนัก ขณะที่ความต้องการบริโภคมีมากขึ้น ราคาสุกรฟาร์มเล็กอิสระ(หมูบ้าน) ที่เกษตรกรขายได้ กก.ละ 61.25 , 60.25, 68.88 และ 63.00 บาท ตามลำดับ



ไข่ไก่

**ไข่ไก่** สถานการณ์ราคาไข่ไก่สูงขึ้นเล็กน้อยผลผลิตไข่ไก่ออกสู่ตลาดมีไม่มาก เนื่องจากความต้องการบริโภคไข่ไก่ยังคงมีมากขึ้นและต่อเนื่อง

ราคาไข่ไก่เบอร์คละที่เกษตรกรขายได้ที่ฟาร์ม ร้อย ฟองละ 267.00, 247.50, และ 288.75 บาท ตามลำดับ



น้ำนมดิบ

**น้ำนมดิบ** สถานการณ์ราคาน้ำนมดิบราคาสูงขึ้นเล็กน้อย เนื่องจากเกษตรกรเก็บรักษาแม่โคไว้และปรับสัดส่วนของแม่โครีดนมในฝูงให้เหมาะสมโดยการปลดแม่โคอายุมากที่ให้น้ำมน้อยออกแล้วหาโคสาวเข้ามาทดแทนทำให้อัตราการให้น้ำนมดิบอยู่ในเกณฑ์ดีราคาน้ำนมดิบที่เกษตรกรขายได้ จังหวัดลพบุรี กก.ละ 17.35 บาท จังหวัดชัยนาท กก.ละ 17.13 บาท

# ราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ ที่เกษตรกร ขายได้ที่ไรนา

## ข้าวเปลือกเจ้านาปรัง

ชนิด	จังหวัด			
	ชัยนาท	สิงห์บุรี	ลพบุรี	อ่างทอง
พันธุ์ กข ความชื้น 15%	8,350.00	8,350.00	8,350.00	8,350.00
พันธุ์ กข ความชื้น 24-25%	7,087.50	7,087.50	7,087.50	7,087.50
พันธุ์หอมปทุมธานี 1 ความชื้น 14-15%	12,037.5 0	12,037.5 0	12,037.5 0	12,337.5 0
พันธุ์หอมปทุมธานี 1 ความชื้น 24-25%	12,212.5 0	10,212.5 0	10,212.5 0	10,462.5 0

## ไข่ไก่เบอร์คละ (บาท/ร้อยฟอง)

จังหวัด	เดือน		
	พฤษภาคม 2558	มิถุนายน 2558	กรกฎาคม 2558
ชัยนาท	264.88	267.00	267.00
สิงห์บุรี	300.00	-	-
ลพบุรี	225.00	235.00	247.50
อ่างทอง	290.00	283.50	288.75

## สุกรฟาร์มเล็ก (บาท/กก.)

จังหวัด	เดือน
---------	-------

	พฤษภาคม 2558	มิถุนายน 2558	กรกฎาคม 2558
ชัยนาท	55.00	57.40	61.25
สิงห์บุรี	59.75	60.00	60.50
ลพบุรี	65.88	67.70	68.88
อ่างทอง	60.88	61.30	63.00

น้ำนมดิบเกรด A (บาท/กก.)			
จังหวัด	เดือน		
	พฤษภาคม 2558	มิถุนายน 2558	กรกฎาคม 2558
ลพบุรี	17.33	17.31	17.35
ชัยนาท	17.25	16.00	17.13

ข่าวเศรษฐกิจการเกษตร ๖

# สารความรู้

## มะระขี้นก สมุนไพรใกล้รั้ว แก่พิษร้อน ด้านเบาหวาน

มะระขี้นก หนึ่งในสมุนไพรตระกูลมะระ สมุนไพรรสชาติขมปื้ที่ใครได้ยิบชื่อก็ไม่อยากจะลอง แต่ถ้าไม่อยากจะพลาดของดีต้องลองอ่านสักนิดแล้วตัดสินใจใหม่

**สรรพคุณมะระขี้นก** ประโยชน์สุดเจ๋งภายในผลเล็ก ๆ

มะระขี้นกถือว่าเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ไม่ว่าจะเป็นปริมาณฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และวิตามินชนิดต่าง ๆ รวมทั้งไนอะซิน ที่ดีต่อร่างกาย ขณะที่สรรพคุณทางยาของมะระขี้นกเองก็ไม่ใช่น้อย ๆ เช่นเดียวกัน เพราะไม่ว่าจะส่วนไหนของมะระขี้นกก็สามารถช่วยรักษาอาการป่วยและโรคต่าง ๆ ได้ทั้งนั้นเลยละ

รากและเถา - ใช้แก้ร้อน แก่พิษ ถ่ายยบิตเป็นเลือด หรือแม้แต่รักษาฝีบวมอักเสบ และปวดฟัน

ใบ - ใช้รักษาโรคกระเพาะ บิด บรรเทาแผลฝีบวมอักเสบ ขับพยาธิ

ดอก - มีรสขมและเย็นจัด สามารถช่วยรักษาโรคบิดได้

เมล็ด - ใช้เป็นยากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ บำรุงธาตุ และบำรุงกำลัง

ผลสด - ใช้แก้พิษร้อน และอาการร้อนใน รักษาโรคบิด ตามวมแดง บรรเทาแผลบวมเป็นหนองและฝีอักเสบ

ผลแห้ง - ช่วยรักษาอาการของโรคหิด

ไม่เพียงสรรพคุณทางยาเท่านั้น สาร Momodicine ในมะระขี้นกก็มีสรรพคุณในการช่วยกระตุ้นความรู้สึกลอยจากอาหาร และกระตุ้นให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการท้องผูกเป็นประจำและนอกจากสารเคมีชนิดนี้แล้ว ทางอายุรเวทยังได้มีการนำมะระขี้นกมาใช้ในการรักษาโรคตับ บรรเทาอาการของโรคเกาต์ และข้ออักเสบได้

**มะระขี้นก กับเบาหวาน สมุนไพรโคตรเด่นลดน้ำตาลได้ดีเยี่ยม**

การศึกษาในปี 1962 ได้พบว่า สารชาแรนติน (Charatin) ในผลมะระขี้นกสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือด ด้านอาการของโรคเบาหวานในหลาย ๆ กลไก ได้แก่ ช่วยเพิ่มการหลั่งของอินซูลินจากตับอ่อน ลดการสร้างน้ำตาลจากตับ กระตุ้นการเผาผลาญน้ำตาล และเพิ่มความทนทานจากกลูโคส และยับยั้งการหลั่งของกลูโคสในลำไส้เล็ก รวมทั้งยับยั้งเอนไซม์กลูโคไซด์เลส อันเป็นสาเหตุของอาการเบาหวานได้อีกด้วย

ที่น่านมหัศจรรย์ไปยิ่งกว่านั้นคือ มะระสามารถชะลอความผิดปกติของไต และความเสื่อมของเส้นประสาทภายในร่างกายที่เกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงสะสมเป็นเวลานาน นอกจากนี้ยังช่วยชะลอการเกิดโรคต่อกระดูกในผู้ป่วยเบาหวานได้อีกด้วย ซึ่งถ้าหากรับประทานเป็นประจำก็สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติได้อีกด้วย

**ข้อควรระวังในการรับประทานมะระขี้นก** ถึงแม้จะมีสรรพคุณมากมาย แต่การรับประทานมะระขี้นกก็ยังมีข้อจำกัดในคนบางกลุ่ม เนื่องจากมะระขี้นกมีฤทธิ์เย็น การรับประทานมากเกินไปอาจส่งผลเสียได้ เช่น สตรีมีครรภ์ เด็กหรือผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานมะระขี้นกโดยเด็ดขาด เนื่องจากมะระขี้นกมีสารที่ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง หากรับประทานเข้าไปอาจจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงได้ โดยเฉพาะคนท้องที่อาจจะเป็นอันตรายทั้งต่อตัวคุณแม่เองและเด็กในครรภ์





# สารความรู้

## มะระขี้นก สมุนไพรใกล้รั้ว แก่พิษร้อน ต้านเบาหวาน (ต่อ)

นอกจากนี้ยังไม่ควรรับประทานมะระติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ เพราะอาจจะทำให้ร่างกายเกิดการเสียสมดุล ควรเว้นระยะในการรับประทาน อีกทั้งผลสุกของมะระขี้นกก็ควรหลีกเลี่ยง เพราะผลสุกของมะระขี้นกมีสารไซยาไนด์ และสารซาโปนินที่ส่งผลโดยตรงต่อระบบประสาท รับประทานเข้าไปแล้วอาจจะทำให้เกิดอาการระบบประสาทผิดปกติ ทำให้เกิดการอาเจียน ท้องร่วงหรือท้องอืดได้

### รู้ไว้ใช่ว่า มะระทำอะไรไม่ให้ขม ?

ไม่ว่าจะมะระสายพันธุ์ไหนก็ขึ้นชื่อในเรื่องของความขมแทบทั้งนั้นจนบางคนอาจจะรับประทานแทบไม่ได้ แต่นั่นไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป แค่เพียงใช้เกลือแกง โดยหากจะนำมะระไปต้มสุกก็ควรที่จะเติมเกลือแกงลงไปในพื้นที่ใช้ต้มมะระด้วยก็จะทำให้ความขมลดลง แต่ถ้าอยากรับประทานสด ๆ แต่ไม่อยากลิ้มรสขชาติขม ๆ ก็เพียงนำมะระมาทำความสะอาด ผ่าครึ่งและควักเมล็ดออก จากนั้นนำมาคลุกกับเกลือแกงทิ้งไว้สักครู่ แล้วนำไปล้างน้ำออก เกลือก็จะช่วยให้ดูดความขมออกไปได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก :

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หมอชาวบ้าน

หมอชาวบ้าน

สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



สัมพั

ยนจาก





## ศูนย์บริการข้อมูลเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7

ให้บริการแก่กลุ่มผู้บริหารนักวิชาการ ประชาชนทั่วไป และเกษตรกร

✚ ข้อมูลการผลิตการตลาดสินค้าเกษตร :  
เนื้อที่เพาะปลูก ผลผลิต ราคา ต้นทุน นำเข้า ส่งออก ฯลฯ

- ✚ ภาวะเศรษฐกิจการเกษตรและแนวโน้ม : มูลค่าและอัตราการเจริญเติบโตภาคเกษตรรายสาขา
- ✚ องค์ความรู้และข้อมูลประกอบการตัดสินใจการผลิต :  
ผลตอบแทนของการลงทุน แนวทางเลือกแผนการผลิต เทคโนโลยีการผลิต
- ✚ เตือนภัยเกษตรกร และรับเรื่องร้องเรียน : ภัยธรรมชาติ ภัยเศรษฐกิจ คัดรูดินและโรครณะบาด
- ✚ อื่น ๆ : การวิเคราะห์สถานการณ์สินค้าเกษตร ต้นทุนการผลิตและราคา ปฏิทินการผลิต ฯลฯ
- ✚ ตู้บริการข้อมูลข่าวสารการเกษตร (Kiosk) : ให้ความรู้ข้อมูลการเกษตรในด้านต่าง ๆ เช่น ข้อมูลการผลิต ราคา ต้นทุน ข่าวสาร ภัยพิบัติทางการเกษตร ฯลฯ สามารถให้บริการตู้ Kiosk ได้ที่ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) ที่ธนาคารสาขากระจายทั่วประเทศ

### สอบถามและติดต่อขอข้อมูลได้ที่

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7 หมู่ 4 ตำบลบางหลวง อำเภอสุรพญา จังหวัดชัยนาท 17150

ผู้รับบริการติดต่อทางโทรศัพท์ หมายเลข 056-405005-8

ผู้รับบริการติดต่อทาง [www.oae.go.th](http://www.oae.go.th) E-mail : [zone7@oae.go.th](mailto:zone7@oae.go.th)

<https://www.facebook.com/pages/สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรเขต-7>

และ เศรษฐกิจการเกษตรอาสา (ศกอ.) ในพื้นที่รับผิดชอบ 4 จังหวัด

จำเอนสมบัติ วิสูตรพันธ์ เลขที่ 121 หมู่ 1 ตำบลหนองแวง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท 17130

นางนงนุช คำคง เลขที่ 55/2 หมู่ 2 ตำบลบ้านแห อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง 14000

นางสาวประอรรัตน์ พัดลม เลขที่ 2/1 หมู่ 3 ตำบลโพทะเล อำเภอดำรงวิทยารจัน จังหวัดสิงห์บุรี 16150

นายอำนาจ มอญพันธ์ เลขที่ 128 หมู่ 3 ตำบลหนองผักแว่น อำเภอท่าหลวง จังหวัดลพบุรี 15230

