



ข่าวเศรษฐกิจการเกษตร

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7 จังหวัดชัยนาท

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

เลขที่ 238 หมู่ 4 ตำบลบางหลวง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท โทรศัพท์/โทรสาร 0-5640-5007, 0-5640-5005
ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2559 <http://zone7.oae.go.th> E-mail :Zone7@oae.go.th

ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ จังหวัดชัยนาท สิงห์บุรี ลพบุรี และอ่างทอง



คำขวัญ : รวมใจเป็นหนึ่ง เข้าถึงปัญหา สร้างแนวทางพัฒนา นำพาเกษตรไทย



ใช้ในราชการสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

กรุณาส่ง

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 38/2521
ปณจ.ชัยนาท

(นางอัญชณา ตราโช)
ผู้อำนวยการสำนักงาน
สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ ๗

บรรณาธิการแถลง

พบกันอีกครั้งสำหรับข่าวเศรษฐกิจ การเกษตร ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2559 ซึ่งเดือนกรกฎาคมก็ยังเป็นเดือนที่มีวันสำคัญทางศาสนา ถึง 2 วัน ได้แก่ วันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษาซึ่งประชาชนส่วนใหญ่ก็ได้เข้าวัด ทำบุญ ตลอดจนเวียนเทียนร่วมกัน ในส่วนของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7 ได้เดินทางขึ้นเศรษฐกิจการเกษตรอาสาเป็นมืออาชีพในด้านข้อมูล โดยการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการจัดทำข้อมูลราคาสินค้าเกษตรและสถานการณ์การผลิตให้กับเศรษฐกิจการเกษตรอาสา (สกอ.) ในพื้นที่รับผิดชอบ รวม 80 คน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักเกณฑ์ ขั้นตอน และแนวทางวิธีการดำเนินงานการจัดทำข้อมูลราคาสินค้าเกษตรและสถานการณ์การผลิตอย่างชัดเจน

ประเด็นที่สำคัญ :	หน้า
บรรณาธิการแถลง	2
ภาวะการผลิต การตลาด และราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ	
- ข้าวนาปี	3
- มันสำปะหลังโรงงาน	4
- ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ รุ่น 1	5
- สุกร	6
- ไก่ไข่	7
- โคนม	8
ตารางราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ ณ ไร่เนา	9
เกร็ดความรู้ทั่วไป	10
ข่าวประชาสัมพันธ์	11

ค่านิยมร่วม OAE.

- O (Openness) การเปิดกว้างทางความคิด
- A (Awakening) การตื่นตัว ตื่นรู้
- E (Effectiveness) การทำงานที่มีประสิทธิผล

ที่ปรึกษา : นางอัญชณา ตรีโช
 นายฉกาจ ฉันทจิระวัฒน์
 บรรณาธิการ : นางสาวสมบัติ พุทธา
 ผู้ช่วยบรรณาธิการ: นายศรณีย์ บุพศิริ
 นางสาวนงลักษณ์ ขวัญบัว
 กองบรรณาธิการ : กลุ่มสารสนเทศการเกษตร
 เจ้าของ : สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7 จังหวัดชัยนาท
 เลขที่ 238 หมู่ 4 ตำบลบางหลวง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท
 โทรศัพท์/โทรสาร 0-5640-5007, 0-5640-5005
 E-mail : Zone7@oae.go.th

ภาวะการผลิต การตลาด และราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ

ประจำเดือน กรกฎาคม 2559

ข้าวนาปี

ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิต เนื้อที่เพาะปลูกข้าวนาปี ปีเพาะปลูก 2559/60 รวมทั้งประเทศ 58,223,676 ไร่ เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 1.58 เนื้อที่เก็บเกี่ยว 56,370,021 ไร่ เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 2.96 ผลผลิตรวมทั้งประเทศ 25,025,259 ตัน เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 4.60 ผลผลิตต่อไร่ของเนื้อที่เก็บเกี่ยว 444 กิโลกรัม เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 3.12 ต้นทุนการผลิตข้าวนาปี 7,715 บาท/ตัน

ในพื้นที่ที่รับผิดชอบ สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7 ประกอบด้วย จังหวัดชัยนาท สิงห์บุรี ลพบุรี และอ่างทอง อยู่ในช่วงเพาะปลูกและเจริญเติบโต

จังหวัด	เนื้อที่เพาะปลูก (ไร่)			เนื้อที่เก็บเกี่ยว (ไร่)			ผลผลิต (ตัน)			ผลผลิตต่อไร่ (กิโลกรัม)		
	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -
ชัยนาท	689,827	701,539	1.70	688,655	694,524	0.85	453,169	470,031	3.72	658	677	2.89
ลพบุรี	614,873	595,426	-3.16	601,098	583,517	-2.92	314,834	309,622	-1.66	524	531	1.34
สิงห์บุรี	266,472	270,863	1.65	266,073	268,154	0.78	179,996	184,187	2.33	676	687	1.63
อ่างทอง	310,949	311,852	0.29	306,366	308,732	0.77	199,791	202,080	1.15	652	655	0.46



มันสำปะหลังโรงงาน

ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิตมันสำปะหลัง เนื้อที่เก็บเกี่ยวปี 2559 รวมทั้งประเทศ 8,899,140 ไร่ ลดลงจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 0.69 ผลผลิตรวมทั้งประเทศ 30,909,871 ตัน ลดลงจากปีที่ผ่านมาร้อยละ 4.47 ผลผลิตต่อไร่ต่อเนื้อที่เก็บเกี่ยว 3,473 กิโลกรัม ลดลงจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 3.82 ต้นทุนการผลิตมันสำปะหลังคละทั้งประเทศ 1,908 บาท/ตัน

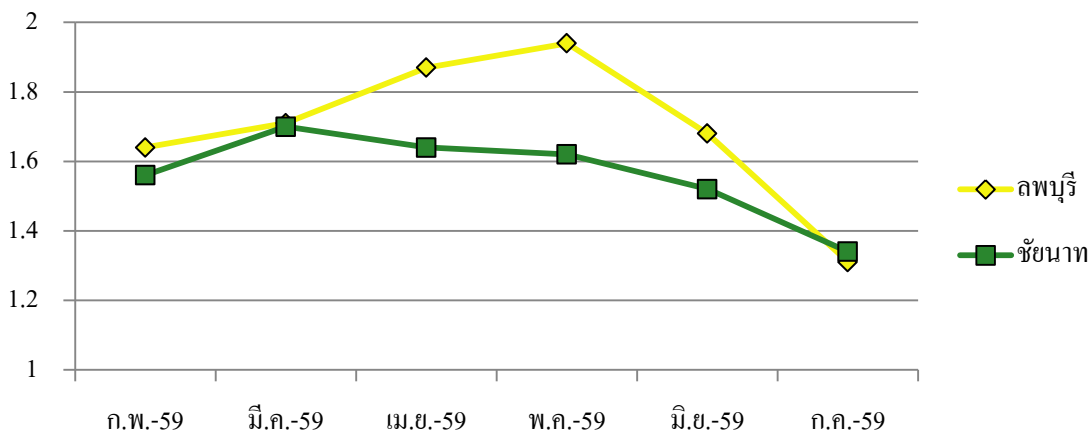
ในพื้นที่ที่รับผิดชอบ สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7 ประกอบด้วย จังหวัดชัยนาท และลพบุรี คงเหลือพื้นที่เก็บเกี่ยวเล็กน้อย ซึ่งเป็นมันสำปะหลังที่ปลูกปลายฤดู

จังหวัด	เนื้อที่เก็บเกี่ยว (ไร่)			ผลผลิต (ตัน)			ผลผลิตต่อไร่ (กิโลกรัม)		
	2558	2559	% + -	2558	2559	% + -	2558	2559	% + -
ชัยนาท	66,859	63,571	-4.92	212,713	193,764	-8.91	3,182	3,048	-4.21
ลพบุรี	248,043	251,144	1.25	856,450	814,961	-4.84	3,453	3,245	-6.02

ตารางที่ 2 มันสำปะหลังโรงงาน : เนื้อที่เก็บเกี่ยว ผลผลิต และผลผลิตต่อไร่

ราคาที่เกี่ยวข้องขายได้ ณ ไร่นา ราคาหัวมันสำปะหลังสดคละ เดือนกรกฎาคม 2559 ของ จังหวัดชัยนาท ราคาเฉลี่ย 1.34 บาท/กก. ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมาร้อยละ 11.84 จังหวัดลพบุรี ราคาเฉลี่ย 1.31 บาท/กก. ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมาร้อยละ 22.02 รายละเอียดดังภาพที่ 2

บาท : กก.



ภาพที่ 2 แสดงราคาหัวมันสำปะหลังสดคละที่เกษตรกรขายได้เดือนกุมภาพันธ์ ถึง กรกฎาคม 2559

ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ รุ่น 1

ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิต เนื้อที่เพาะปลูกข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ รุ่น 1 ปีเพาะปลูก 2559/60 รวมทั้งประเทศ 6,562,423 ไร่ ลดลงจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 2.73 ผลผลิตรวมทั้งประเทศ 4,276,215 ตัน ลดลงจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 1.01 ผลผลิตต่อไร่เนื้อที่เก็บเกี่ยว 667 กิโลกรัม เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 1.06 ต้นทุนการผลิตข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ทั้งประเทศ 6,890 บาท/ตัน

ในพื้นที่ที่รับผิดชอบ สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7 ประกอบด้วย จังหวัดชัยนาท และลพบุรี อยู่ในช่วงเพาะปลูก

จังหวัด	เนื้อที่เพาะปลูก (ไร่)			เนื้อที่เก็บเกี่ยว (ไร่)			ผลผลิต (ตัน)			ผลผลิตต่อไร่ (กิโลกรัม)		
	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -
ชัยนาท	3,378	3,444	1.95	3,331	3,402	2.13	2,000	2,060	3.00	600	606	1.00
ลพบุรี	216,891	215,533	-0.63	196,089	204,348	4.21	112,566	117,465	4.35	574	575	0.17



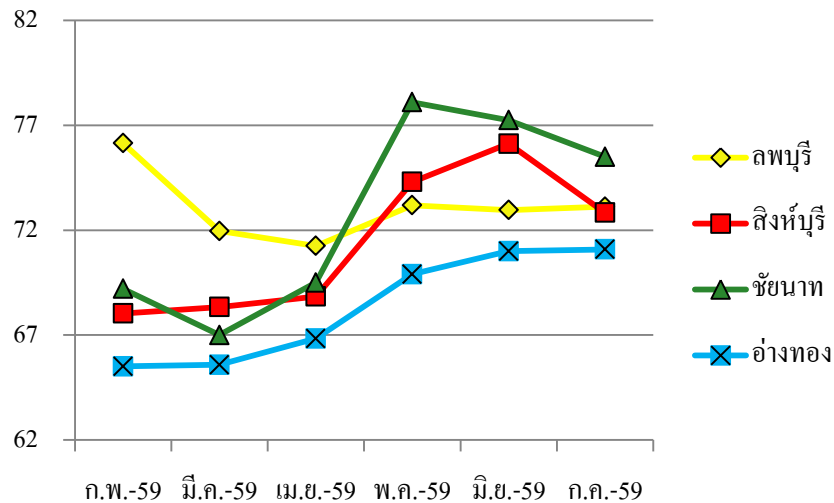
สุกร

ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิต จำนวนสุกร ณ วันที่ 1 ม.ค. 2559 รวมทั้งประเทศ 7,793,545 ตัว เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมาร้อยละ 1.55 ปริมาณการผลิตในรอบปี 14,170,755 ตัว เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 4.46 ต้นทุนการผลิตสุกรขุนน้ำหนัก 100 กก. 67.36 บาท/กก.

จังหวัด	จำนวนตัว ณ 1 ม.ค. (ตัว)			ปริมาณการผลิต (ตัว)		
	2558	2559	% + -	2,558	2559	% + -
ชัยนาท	37,994	38,320	0.86	110,864	118,492	6.88
ลพบุรี	138,713	139,158	0.32	337,664	371,169	9.92
สิงห์บุรี	42,446	42,712	0.63	66,781	71,094	6.46
อ่างทอง	44,469	44,900	0.97	130,462	138,093	5.85

ตารางที่ 3 สุกร : จำนวนตัว ณ 1 ม.ค. และปริมาณการผลิต

บาท : กก.



ราคาที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา ราคาสุกรฟาร์มอิสระ น้ำหนัก 100 กก. ขึ้นไป เดือนกรกฎาคม 2559 ของ จังหวัดชัยนาท ราคาเฉลี่ย 75.50 บาท/กก. ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 2.27 จังหวัดลพบุรี ราคาเฉลี่ย 73.12 บาท/กก. ปรับตัวเพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 0.22 จังหวัดสิงห์บุรี ราคาเฉลี่ย 72.84 บาท/กก. ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 4.32 จังหวัดอ่างทอง ราคาเฉลี่ย 71.08 บาท/กก. ปรับตัวเพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 0.11 รายละเอียดดังภาพที่ 3

ภาพที่ 3 แสดงราคาสุกรฟาร์มอิสระน้ำหนัก 100 กก. ขึ้นไป ที่เกษตรกรขายได้ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ถึง กรกฎาคม 2559

ไก่ไข่

ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิต จำนวนไก่ไข่ ณ วันที่ 1 ม.ค. 2558 รวมทั้งประเทศ 49,350,437 ตัว เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 4.51 ปริมาณการผลิต 12,399,738,132 ฟอง เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 5.93 และอัตราการให้ไข่ 297 ฟอง/ตัว/ปี เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 0.68 ต้นทุนรวมไก่ไข่ระยะก่อนไข่ 131.62 บาท/ตัว และต้นทุนระยะไข่ 2.80 บาท/ฟอง

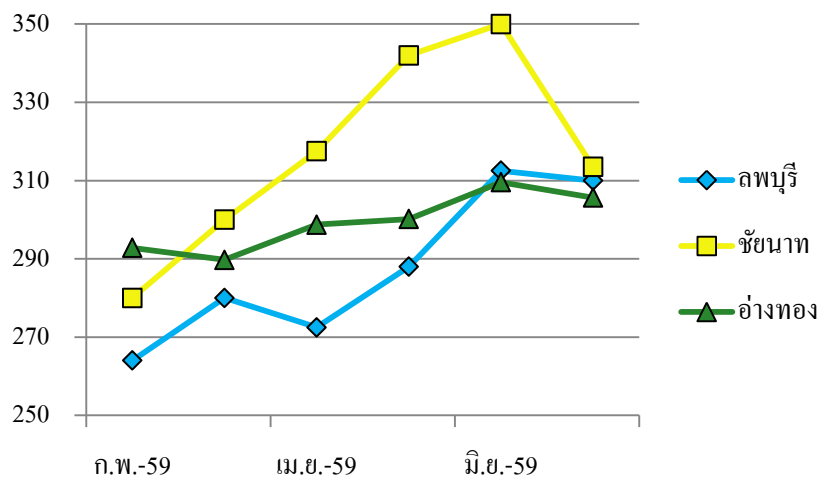
จังหวัด	จำนวนตัว ณ วันที่ 1 ม.ค. (ตัว)			ปริมาณการผลิต (ฟอง)			อัตราการให้ไข่ (ฟอง/ตัว/ปี)		
	2557	2558	% + -	2557	2558	% + -	2557	2558	% + -
ชัยนาท	66,224	66,435	0.32	14,781,338	14,896,735	0.78	286	287	0.35
ลพบุรี	397,618	400,878	0.82	112,740,254	116,442,000	3.28	298	300	0.67
สิงห์บุรี	44,714	45,991	2.86	13,386,300	13,822,823	3.26	300	301	0.33
อ่างทอง	693,291	694,147	0.12	151,161,405	152,522,322	0.90	291	293	0.69

ตารางที่ 4 ไก่ไข่ : จำนวนตัว ณ 1 ม.ค. ปริมาณการผลิต และ อัตราการให้ไข่

ราคาที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา ราคาไข่ไก่แต่ละ เดือนกรกฎาคม 2559 ของ จังหวัดชัยนาท ราคาเฉลี่ย 313.50 บาท/ร้อยฟอง ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมาร้อยละ 10.43 จังหวัดลพบุรี ราคาเฉลี่ย 310.00 บาท/ร้อยฟอง ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมาร้อยละ 0.80 จังหวัดอ่างทอง ราคาเฉลี่ย 305.63 บาท/ร้อยฟอง ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมาร้อยละ 1.28

รายละเอียดดังภาพที่ 4

บาท : ร้อยฟอง



ภาพที่ 4 แสดงราคาไข่ไก่แต่ละ ที่เกษตรกรขายได้ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ถึง กรกฎาคม 2559

โคนม

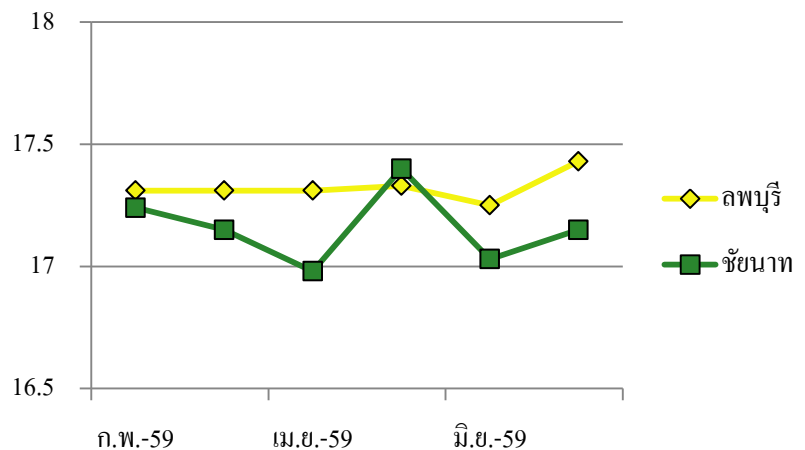
ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิต จำนวนโคนม ณ วันที่ 1 ม.ค. 2559 รวมทั้งประเทศ 616,420 ตัว เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมาร้อยละ 1.32 ปริมาณการผลิตน้ำนมดิบในรอบปี 1,111,247 ตัน เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 2.50 จำนวนโครีดนม 236,200 ตัว เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 1.76 และน้ำนมเฉลี่ย 12.89 กก./ตัว/วัน เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 0.70 ต้นทุนการผลิตน้ำนมดิบ 14.17 บาท/กก. (ต้นทุนปี 2558)

จังหวัด	จำนวนตัว ณ 1 ม.ค. (ตัว)			การผลิตน้ำนมดิบ (ตัน)			จำนวนโครีดนม (ตัว)			น้ำนมเฉลี่ย (กก./ตัว/วัน)		
	2558	2,559	% + -	2558	2,559	% + -	2558	2,559	% + -	2558	2,559	% + -
ชัยนาท	806	767	-4.84	619	590	-4.83	157	149	-5.10	10.81	10.84	0.28
ลพบุรี	71,772	72,741	1.35	134,208	141,617	5.52	27,156	28,487	4.90	13.54	13.62	0.59
สิงห์บุรี	298	286	-4.03	368	359	-2.55	87	85	-2.30	11.59	11.56	-0.26
อ่างทอง	200	196	-2.00	265	256	-3.47	62	60	-3.23	11.70	11.67	-0.26

ตารางที่ 5 โคนม : จำนวนตัว ณ 1 ม.ค. ปริมาณการผลิตน้ำนมดิบ จำนวนโครีดนม และ น้ำนมเฉลี่ย

ราคาที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา ราคา น้ำนมดิบ ที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา เดือน กรกฎาคม 2559 ของ จังหวัดชัยนาท ราคาเฉลี่ย 17.15 บาท/กก. ปรับตัวเพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 0.70 จังหวัดลพบุรี ราคาเฉลี่ย 17.43 บาท/กก. ปรับตัวเพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมาเพียงร้อยละ 1.04 รายละเอียดดังภาพที่ 5

บาท : ก.ก.



ภาพที่ 5 แสดงราคาน้ำนมดิบ ที่เกษตรกรขายได้ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ถึง กรกฎาคม 2559

ตารางราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ ณ ไร่นา

9

ประจำเดือน กรกฎาคม 2559

รายการ	หน่วย	จังหวัด	จังหวัด	จังหวัด	จังหวัด
	(บาท)	ลพบุรี	สิงห์บุรี	ชัยนาท	อ่างทอง
ข้าวเปลือกเจ้านาปรังความชื้น 15%	ตัน	-	-	-	-
ข้าวเปลือกเจ้านาปรังพันธุ์หอมปทุมธานีความชื้น 15%	ตัน	-	-	-	-
อ้อยโรงงาน	ตัน	-	-	-	-
หัวมันสำปะหลังสดคละ	กก.	1.31	-	1.34	-
ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ทั้งฝักแกะเปลือก ความชื้น 30%	กก.	-	-	-	-
สุกร ฟาร์มอิสระ นน. 100 กก. ขึ้นไป	กก.	73.12	72.84	75.50	71.08
ไข่ไก่คละ	ร้อยฟอง	310.00	-	313.50	305.63
น้ำมันดิบ	กก.	17.43	-	17.15	-



1. ข้าวไรซ์เบอร์รี่

ช่วยยับยั้งมะเร็งต้านอนุมูลอิสระ ลดหลอดเลือดหัวใจอุดตัน เบาหวาน ทำให้กระดูก และฟันแข็งแรง



2. ข้าวกล้อง

ทำให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันมะเร็งลำไส้ ป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย



3. ข้าวเบญจรงค์

ทำให้ระบบขับถ่ายดี ต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายแข็งแรง



4. ข้าวหอมบิล

จะมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่า ข้าวทั่วๆ ไปถึง 7 เท่า และลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งได้ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด



5. ข้าวกล้องงอก

ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ทำให้ผ่อนคลายหลังสบาย ลดความดันโลหิต

6. ข้าวซ้อมมือ

ป้องกันระบบประสาท อักเสบ บำรุงสมอง ป้องกันการเป็นตะคริว



7. ข้าวเหนียว

ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด ไขมันในร่างกาย



ข้าว 9 อย่าง สุกภาพดี วิถีไทย



8. ข้าวขาว

สามารถป้องกันท้องผูก มีธาตุเหล็ก ช่วยสร้างเม็ดโลหิตช่วยป้องกันการเป็นโลหิตจาง



9. ข้าวแดง

ช่วยป้องกันเหน็บชา, ปากนกกระจอก และโรคผิวหนังต่างๆ

เกร็ดความรู้ทั่วไป

พลังของผักผลไม้หลากสี

พลังของผักผลไม้ทั้ง 5 สี

สีเขียว เป็นสีแรกที่ทุกคนจะนึกถึงเมื่อพูดถึงผัก สารที่ให้สีเขียวในผักก็คือคลอโรฟิลล์ นอกจากนี้ยังมีสารประกอบอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพ เช่น ลูทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการเกิดความเสี่ยงของจอประสาทตา เป็นต้น

ผัก ผลไม้สีเขียว : ผักใบเขียวทุกชนิด เช่น บล็อกโคลี คะน้า ผักโขม กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ชะอม
สีเหลือง สีส้ม ในกลุ่มสี นี้มีสารต้านอนุมูลอิสระหลายตัวด้วยกัน ตัวสำคัญ ๆ ก็ เช่น เบต้า-แคโรทีน ฟลาโวนอยด์ วิตามินซี ซึ่งช่วยดูแลรักษาสุขภาพหัวใจ หลอดเลือด และระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเรา และลดโอกาสการเกิดมะเร็ง กระตุ้นการกำจัดเซลล์มะเร็งของร่างกายด้วยค่ะ

ผัก ผลไม้สีเหลือง ส้ม : ฟักทอง ขนุนข้าวโพด แครอท แคนตาลูป มะม่วง มะละกอสุก สับปะรด
สีแดง สารตัวเหลืองชื่อในกลุ่มนี้ก็คือไลโคปีน เพราะมีการค้นพบว่าช่วยลดการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากของคุณผู้ชายได้ และลดปริมาณไขมันแอลดีแอลในเลือด นอกจากนี้อาหารสีแดงยังช่วยดูแลสุขภาพหัวใจ หลอดเลือด และระบบทางเดินปัสสาวะ ลดความเสี่ยงจากการเกิดมะเร็ง

ผัก ผลไม้สีแดง : แดงโม มะเขือเทศ สตรอว์เบอร์รี่ เซอร์รี่ ชมพู่แดง ดอกกระเจี๊ยบ ปีทูรุษ
สีม่วงแดง ในผักผลไม้กลุ่มสีนี้มีสารแอนโทไซยานิน ช่วยปกป้องผักผลไม้จากการทำลายของรังสีอัลตราไวโอเล็ต เลยทำให้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผนังหลอดเลือด ช่วยชะลอการเกิดการอุดตันในเส้นเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัว

ผักผลไม้สีม่วงแดง : กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง หอมแดง ถั่วดำ/แดง ข้าวเหนียวดำ ข้าวแดง มันสีม่วง เผือก ดอกอัญชัน ลูกพรุน ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น องุ่นแดง บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ เป็นต้น

สีขาว สารประกอบในผักผลไม้กลุ่มนี้มีหลายชนิดและเป็นที่น่าสนใจของนักวิจัย เพราะมีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง หอมหัวใหญ่ กระเทียมมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสียหายของเซลล์และอวัยวะในร่างกาย ชิงและข่ามีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยดูแลความดันเลือด และป้องกันโรคหัวใจหลอดเลือดอุดตัน เป็นต้น

ผัก ผลไม้สีขาว : แอปเปิ้ล ฝรั่ง เงามะ ลินจี่ หัวไชเท้า ลูกเดือย ข่า ชิง กระเทียม หอมหัวใหญ่

ดู ๆ แล้วคุณประโยชน์ของอาหารแต่ละกลุ่มสี ก็ได้ทั้งที่ห่างกันเท่าไรเลย แต่การแบ่งกลุ่มสีก็เพื่อให้ง่ายและสนุกกับการเลือกกินมากยิ่งขึ้น ยังไงลองดูนะคะ 1 วันกินให้ได้ 5 สี สลับหมุนเวียนชนิดในแต่ละสีไป นอกจากได้สารอาหารหลากหลายที่ดีกับสุขภาพเราแล้ว เราเองก็ไม่รู้สึกเบื่อด้วย

ที่มา : โรงพยาบาลพญาไท

ข่าวประชาสัมพันธ์

“๔ จังหวัดภาคกลางตอนบน จัดเต็ม โครงการพัฒนาการเกษตรครบวงจร ปี ๒๕๕๙”

วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙ สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ ๗ (สศท.๗) จัดประชุม คณะอนุกรรมการกำกับ ติดตาม และคณะอนุกรรมการประกวดโครงการพัฒนาการเกษตรครบวงจร ในพื้นที่ที่มีศักยภาพเขตตรวจราชการที่ ๒ ณ ห้องประชุม สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ ๗ จังหวัดชัยนาท โดยมี นางนฤมล พนาวงค์ ผู้ตรวจราชการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์เขต ๒ เป็นประธานในการประชุม นางอัญชญา ตราโช ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ ๗ เป็นเลขานุการ และคณะอนุกรรมการฯ และตัวแทนจากหน่วยงานราชการในสังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ที่เป็นอนุกรรมการฯ เข้าร่วมประชุม ในปี ๒๕๕๙ มีจังหวัดในเขตตรวจราชการที่ ๒ ที่ดำเนินโครงการพัฒนาการเกษตรครบวงจรฯ คือ จังหวัดสิงห์บุรี อ่างทอง ลพบุรี และจังหวัด ชัยนาท ซึ่งการประชุมครั้งนี้เป็นการติดตามความก้าวหน้าและผลการดำเนินโครงการฯ พิจารณา แผนการปฏิบัติงานลงพื้นที่ รวมทั้งการเสนอชื่อโครงการฯ ที่จะส่งเข้าประกวด

