

ประหยัดชีวิต...พิชิตด้วยผักตามฤดูกาล

นำเสนอเมื่อ : 30 เม.ย. 2552

ผักที่บอกว่าปลอดภัย ใส่ถุงสวยก็มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ...ยังเชื่อไม่ได้ว่าปลอดภัยจริง **ดร.จิรพล สิ้นฐานาวา** อนุนายกสมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม บอกว่าในโลกนี้มีอยู่แห่งเดียวที่เราเชื่อใจได้พื้นเปอร์เซ็นต์ปลูกผักปลอดภัยแน่...นั่นคือ บ้านเรา



ลงมือปลูกเอง เชื่อได้แน่ ปลอดภัย

ผักซื้อหา ไม่มีทางเชื่อใจได้ว่าจะปลอดภัยจริง...แต่ถ้าอยากกินผักแบบไม่เสี่ยงสารพิษ **อ.จิรพล** แนะนำให้กินผักตามฤดูกาล อย่าอวดอุตริอยากกินผักนอกฤดูกาล

กินผักตามฤดูกาลนี้ได้กำไร 2 ต่อ

ต่อแรก ประหยัดเงิน....ผักออกตามฤดูกาลผลผลิตมีมาก ราคาย่อมถูก

กำไรต่อที่สอง...ประหยัดชีวิต ได้ผักปนสารพิษน้อยกว่าผักนอกฤดูกาล

ก็ธรรมชาติที่นั่นรู้กันดี พืชผักจะออกดอกให้ลูกผลตามฤดู แต่พอมีคนไปคิดหาวิธีบังคับพืชผักออก

ผลผลิตผิดฤดูกาล

ไปฝืนธรรมชาติ พืชผักนั้นจะไม่แข็งแรง ไม่ทน โรค ไม่ทนแมลง... คนปลูกเลยต้องประเคน **อัด** สารพิษ สารเคมีมากกว่าฤดูปกติ

**รู้มากิน เรามีสิทธิได้สารพิษมากเป็นพิเศษ...
นี่แหละตัวการสำคัญที่ก่อปัญหาพิษผักเป็นสารพิษ**

ยกตัวอย่างง่าย ๆ ผักคะน้า... รู้ไหมคะจริงๆ แล้ว โดยธรรมชาติ ผักคะน้ามีฤดูกาลให้เก็บเกี่ยว ปีหนึ่งแค่ 2 เดือน....มกราคม กับมิถุนายน

แต่ที่มีวางขายให้เราซื้อได้ทุกวันทั้งปี...คะน้าหลงฤดูทั้งนั้น จะมีสารพิษปนมากหรือน้อย คิดเอาเองละกัน



กินยังงี้ให้ได้ผักปลอดสารพิษ เดือนไหนมีอะไรให้เลือกซื้อตามฤดูกาล
สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมเขาทำรายการให้เลือกซื้อเลือกกิน

มกราคม...คะน้า ขึ้นฉ่าย ช่อสะเดา ดอกแค กระเจี๊ยบ ผักกาดขาวปลี

กุมภาพันธ์...ผักขม แตงกวา มะเขือเทศ มะดัน พริกยักษ์

มีนาคม...ยอดกระโดน มะม่วงดิบ ใบมะขามอ่อน กวางตุ้ง เห็ดฟาง

เมษายน...หอมหัวใหญ่ กระท่อน ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ

พฤษภาคม...มะเขือเปราะ ถั่วพลู่ มะนาว มะละกอดิบ

มิถุนายน...พืชผักตามฤดูกาล มีมะเขือยาว ชะพลู คื่นห่าน ดอกกุยช่าย

กรกฎาคม...ผักบุ้งไทย ยอดตำลึง ผักกระเฉด ดอกขจร ผักแว่น

สิงหาคม...มะขามอ่อน หัวปลี ผักกระเฉด ข้าวโพด

กันยายน...บวบ ดอกโสน ผักกวางตุ้ง น้ำเต้า ผักกระเฉด

ตุลาคม...ถั่วพลู่ มะระ แห้ว พริกหยวก

พฤศจิกายน...กระชาย มะนาว ขมิ้นขาว ผักกาดขาว

ธันวาคม...ถั่วลันเตา ผักกาดขาวปลี ถั่วแขก ดอกแค มะรุม

รู้อย่างนี้แล้ว เราสามารถกินผักตามฤดูกาลกันดีกว่า จะได้ห่างไกลจากสารพิษ ดังคำขวัญที่ว่า
"ประหยัดชีวิต...พิชิตด้วยผักตามฤดูกาล"

