

Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนเมษายน 2562

ผักอนามัย ผักปลอดสารพิษ และผักอินทรีย์ ต่างกันอย่างไร ?

ปัจจุบันคนไทยหันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น โดยเฉพาะการรับประทานผักผลไม้ ซึ่งคนส่วนใหญ่ก็พยายามที่จะสรรหาผลิตผลทางการเกษตรที่ปลอดภัยมากที่สุดเท่าที่ตนจะหาได้ และมีกำลังทรัพย์ถึง แต่ผักที่มีขายในท้องตลาดนั้นก็ยังมีจำนวนมาก และมีการโฆษณาว่าผักของตนปลอดภัย ไร้สารพิษ สารเคมี ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง แล้วเราจะสามารถเชื่อ และเลือกบริโภคผักได้ปลอดภัยตามที่เรากำลังต้องการได้อย่างไร

ในความจริงแล้วทางวิชาการมีการนิยามหรือให้ความหมายของผักหลายอย่าง ทั้งผักอนามัย ผักปลอดสารพิษ และผักอินทรีย์หรือออร์แกนิก ซึ่งแต่ละประเภทมีรายละเอียดแตกต่างกันไป ดังนั้นถ้าเราได้รับทราบข้อมูลที่ถูกต้องแล้ว ก็จะได้นำไปใช้ประกอบการตัดสินใจเลือกผักมารับประทานได้อย่างมั่นใจมากขึ้น

1. ผักอนามัย

ผักอนามัย หมายถึงผักที่มีกระบวนการผลิตที่ใช้สารเคมีป้องกันและปราบศัตรูพืช รวมทั้งมีการใช้ปุ๋ยเคมีเพื่อการเจริญเติบโต สามารถใช้พันธุ์พืชที่ตัดแต่งพันธุกรรม (GMO) ได้ ผลผลิตที่เก็บเกี่ยวได้ยังมีสารพิษตกค้าง แต่ไม่เกินปริมาณที่กำหนด ต้องเก็บเกี่ยวทำความสะอาดและบรรจุหีบห่ออย่างดี เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค

2. ผักปลอดสารพิษ

ผักปลอดสารพิษ หมายถึงผักที่มีกระบวนการผลิตที่ใช้สารเคมีป้องกันและปราบศัตรูพืช รวมทั้งใช้ปุ๋ยเคมีเพื่อการเจริญเติบโต แต่ให้เว้นช่วงการใช้สารเคมีก่อนการเก็บเกี่ยว สามารถใช้พันธุ์พืชที่ตัดแต่งพันธุกรรม (GMO) ได้ ซึ่งผลผลิตที่ได้ยังมีสารเคมีตกค้าง แต่ไม่เกินในปริมาณที่กำหนด โดยให้มีการขอใบรับรองเพื่อให้ได้ใบรับรองผักปลอดสารพิษ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

3. ผักอินทรีย์

ผักอินทรีย์หรือผักออร์แกนิก หมายถึงผักที่มีกระบวนการผลิตแบบไม่ใช้สารเคมีใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งสารเคมีกำจัดวัชพืช ศัตรูพืช และฮอร์โมนสังเคราะห์เพื่อเร่งการเจริญเติบโต รวมทั้งไม่ใช้พันธุ์พืชที่ตัดแต่งพันธุกรรม (GMO) แต่อาจมีการใช้ปุ๋ยที่มาจากธรรมชาติ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ดังนั้นผลผลิตที่เก็บเกี่ยวได้จึงมีความปลอดภัยมากที่สุด ตามกรรมวิธีของเกษตรอินทรีย์และเป็นระบบการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

เราจะทราบได้อย่างไรว่าเป็นผักออร์แกนิก ?

ผลิตผลนั้นต้องบรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย Organic Thailand หรือมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ (มกท.) IFOAM ACCREDITED เพื่อรับรองมาตรฐานการผลิตทุกขั้นตอนตามกระบวนการธรรมชาติ



คำถามร่วมสนุกและชิงรางวัล

1. ผักที่มีการตรวจรับรองตั้งแต่ขั้นตอนการเพาะปลูก เก็บเกี่ยว ขนส่ง และการบรรจุเพื่อจัดจำหน่าย คือผักประเภทใด
2. ผักประเภทใดบ้างที่สามารถใช้พันธุ์พืชที่ใช้เทคโนโลยีการตัดแต่งพันธุกรรมได้

...กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ็ดเสมียน...

