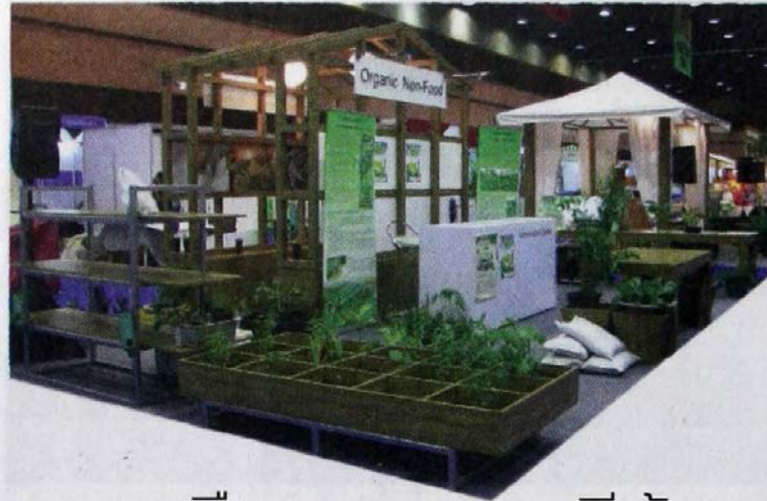


ปีที่ 26 ฉบับที่ 8988 วันพฤหัสบดีที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2556 หน้า 2



## ฉลาดเลือก สุขภาพดีด้วย วิถีออร์แกนิก

**ท**หลายคนรู้ว่าถ้าอยากสุขภาพดีต้องหมั่นดูแลเรื่องอาหาร อากาศ และการออกกำลังกาย ซึ่งถือเป็นสามหัวใจที่จะทำให้คุณห่างไกลโรค แต่ในยุคที่ผู้บริโภคถูกโอบล้อมไปด้วยพิษภัยจากสารเคมีตกค้าง อันตรายที่แทรกซึมอยู่ในทุกอณูของการใช้ชีวิต ทั้งจากอาหาร เครื่องดื่ม ของใช้ หรือแม้กระทั่งอากาศที่เราหายใจเข้าไปทุกวันล้วนซ่อนความเสี่ยงต่อการเกิดสารพัดโรค ไม่ว่าจะเป็น มะเร็ง โรคหัวใจ เบาหวาน หอบหืด ภูมิแพ้ และโรคผิวหนัง

ทำให้ทุกวันนี้ คนเรามีความตื่นตัวเรื่องของการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น โดยหันมาเลือกรับประทานอาหารและของใช้ที่ไม่มีพิษภัยต่อสุขภาพ ซึ่งทางเลือกที่ดีที่สุดของคนรักสุขภาพ คงต้องยกให้สินค้าอินทรีย์ หรือ Organic Product ที่กำลังกลายเป็นเทรนด์การบริโภคที่ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว

**นันท์วัลย์ ศกุนตนาค** รองปลัดกระทรวงพาณิชย์กล่าวถึงแนวโน้มการบริโภคสินค้าอินทรีย์ที่ขยายวงกว้างขึ้นเรื่อยๆ เพราะผู้คนส่วนใหญ่เริ่มตระหนักถึงพิษภัยอันตรายจากสารเคมีตกค้างกันมากขึ้น อีกทั้งต้องการบริโภคสินค้าสะอาดเพื่อลดการเบียดเบียนธรรมชาติให้น้อยลงด้วย เนื่องจากกระบวนการผลิตสินค้าอินทรีย์ที่ไร้มลพิษจากสารเคมีใดๆ แต่เน้นใช้วิธีการดูแลตามธรรมชาติ ตลอดจนควบคุมการเก็บเกี่ยวแปรรูปผลิตภัณฑ์อย่างพิถีพิถันทุกขั้นตอน



จึงปลอดภัยต่อผู้บริโภค ผู้ผลิตและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง

ถ้าพูดถึงสินค้าอินทรีย์ เชื่อว่าหลายคนคงนึกถึงพืช ผัก ผลไม้ นม เนย เนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ เพราะถือเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิต หากเปรียบเทียบในแง่คุณค่าสารอาหาร จากการวิจัยของ The Soil Association ประเทศอังกฤษพบว่าในปริมาณและน้ำหนักที่เท่ากัน อาหารที่ผ่านการผลิตแบบอินทรีย์จะมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าอาหารทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นวิตามินซีที่สูงกว่าถึง 27% ธาตุเหล็กสูงกว่า 21% และสารแมงกานีสที่สูงกว่าถึง 29% แกมมาอาหารอินทรีย์ยังมีส่วนช่วยต้านทานโรคต่างๆ เช่น มะเร็ง ภูมิแพ้ ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง และยังทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ดีในปริมาณที่สูงกว่าอาหารทั่วไป เนื่องจากคุณค่าของอาหารยังคงความสมบูรณ์และสดนานกว่าอาหารที่ไม่ได้ปลูกด้วยวิธีธรรมชาติ

นอกจากอาหารสะอาดแล้ว ชาวของเครื่องใช้ที่ไร้ยาฆ่าตัวเราอยู่ทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็น เสื้อผ้า

(ต่อด้านหลัง)



เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์สปา ผ้าฝ้าย สำลี ก็ควรเลือกใช้ที่มีมาตรฐานความปลอดภัย เพื่อให้มั่นใจว่าผลิตภัณฑ์ที่ใช้จะไม่มีส่วนผสมของสารละลาย หรือสารกันเสียของเครื่องสำอาง ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เกิดการแพ้หรือระคายเคืองได้ง่าย โดยผลงานวิจัยในสหรัฐอเมริกาพบว่า น้ำผลไม้ออร์แกนิกจะซึมซาบสู่ชั้นผิวได้ดีกว่า น้ำผลไม้ธรรมดาถึงร้อยละ 50 และช่วยลดอัตราการแพ้หรือระคายเคืองได้ดี ถ้าเปรียบเทียบกับ การรับประทานผลไม้สด ซึ่งมีคุณค่าสารอาหาร สูงกว่าผลไม้กระป๋อง ผิวที่ได้ทาครีมที่มีส่วนผสมของน้ำผลไม้ออร์แกนิกก็ย่อมได้รับประโยชน์ ที่ดีกว่าครีมทั่วไปและร่างกายยังไม่มีสารเคมีตกค้างในระยะยาวอีกด้วย

ทุกวันนี้ การซื้อสินค้าอินทรีย์เป็นเรื่องสะดวกมากขึ้น มีการส่งเสริมแหล่งจำหน่ายทั้งใน ซูเปอร์มาร์เก็ต โมเดิร์นเทรด ร้านขายสินค้าสุขภาพเฉพาะทาง รวมถึงตลาดนัดเกษตรอินทรีย์ในท้องถิ่น ส่วนวิธีการเลือกซื้อสินค้าอินทรีย์ที่ได้มาตรฐาน มีหลักสังเกตง่ายๆ ควร

เลือกสินค้าที่มีตรารับรองมาตรฐานติดอยู่บนผลิตภัณฑ์ เช่น ตรา มกท. ซึ่งรับรองมาตรฐานโดยสหพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ (IFOAM) ตรา Organic Thailand ที่รับรองโดยกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ สำหรับสินค้าที่เน้นขายในประเทศ นอกจากนี้ ยังมีเครื่องหมายรับรองในต่างประเทศ เช่น USDA Organic ของสหรัฐอเมริกา เป็นต้น งานแสดงสินค้าอินทรีย์ ธรรมชาติ

Organic & Natural EXPO 2013 ซึ่งสำนักงานปลัดกระทรวงพาณิชย์ จัดขึ้นในวันที่ 9-12 พฤษภาคมนี้ ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ตั้งแต่เวลา 10.00-20.00 น. ในปีนี้ยิ่งใหญ่กว่าทุกปีเนื่องจากมีการผนึกกำลังกับ งานกรีนแฟร์ ซึ่งจะจัดคู่ขนานไปพร้อมกัน รวมผู้ประกอบการเข้าร่วมจำหน่ายทั้งสิ้นกว่า 300 คูหา ในงานมีการจำหน่ายสินค้าอินทรีย์ และสินค้าธรรมชาติจากผู้ประกอบการทั่วประเทศ มาให้เลือกอย่างหลากหลาย ทั้งข้าว ผัก ผลไม้ อาหารแปรรูป ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว เครื่องสำอาง ผ้าฝ้าย สำลี รวมทั้งบริการอินทรีย์ เช่น โรงแรม สปา ร้านอาหาร ร้านกรีน ที่นำมาให้เลือกซื้อกันอย่างเต็มที่

อีกทั้งยังมีกิจกรรมสัมมนาเกษตรอินทรีย์ Organic Symposium ในวันที่ 10-11 พฤษภาคม 2556 เวลา 8.30 - 17.00 น. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับเกษตรอินทรีย์อย่างเจาะลึก การสาธิตการปรุงเมนูอาหารออร์แกนิก การสาธิตสิ่งประดิษฐ์ DIY จากธรรมชาติ และกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย สนใจติดต่อได้ที่ 0 2507 6936, 0 2507 6929 หรือ [www.organicnaturalexpo.com](http://www.organicnaturalexpo.com)