



จดหมายข่าว มกอช.

เรื่องนำรู้มาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารปลอดภัย

ฉบับที่ 1/2565 เดือนตุลาคม - ธันวาคม 2564



มุ่งสู่การเป็นองค์กรนำ
ด้านการมาตรฐาน
สินค้าเกษตรและอาหารที่ทั่วโลกยอมรับ



E-BOOK

เรื่องนำรู้
ของมาตรฐานกาาแฟไทย



วิธีเลือกซื้อสินค้าเกษตร

การเลือกซื้อสินค้า และ สินค้าอินทรีย์



วิธีการเลือกซื้อสินค้า

1 สืบเกตจากสินค้าเกษตรที่มี
เครื่องหมาย  ติดอยู่
ที่บรรจุภัณฑ์หรือป้ายสินค้า



2 Scan QR Code

ตรวจสอบแหล่งที่มา
ของสินค้าเกษตรเพื่อความมั่นใจ



3 “เป็นเครื่องหมายที่สร้าง
ความเชื่อมั่นในการเลือกซื้อ
สินค้าแก่ผู้บริโภค”

4 เลือกสินค้าเกษตรปลอดภัย
มั่นใจเครื่องหมาย 

วิธีเลือกซื้อสินค้าอินทรีย์

สินค้าเกษตรอินทรีย์ ได้มาจากระบบการผลิต
แบบเกษตรอินทรีย์ ที่ไม่ใช้สารสังเคราะห์
เช่น ปุ๋ยเคมี สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ซึ่งไม่ใช่
พันธุพืชหรือสัตว์ที่ดัดแปรพันธุกรรม (GMO)
ระบบการผลิตที่ไม่กระทบระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม
จึงเป็นผลิตผลที่มั่นใจได้ว่าปลอดภัย ดีต่อสุขภาพ
และสิ่งแวดล้อม



“ ผู้บริโภค สืบเกตเครื่องหมายรับรอง
มาตรฐานสินค้าเกษตรอินทรีย์ที่เชื่อถือได้
ซึ่งมีทั้งเครื่องหมายรับรองในประเทศ
และต่างประเทศ ”



Scan QR Code
อ่านข้อมูลเพิ่มเติม

Editor

ฉบับนี้ต้อนรับครบรอบ 19 ปี มกอช. มีสรุปผลการดำเนินงานของ มกอช. ในปีที่ผ่านมา และความรู้เรื่องมาตรฐานที่ไม่ยากอย่างที่คิด สุดท้ายน้องคิวจึงพาไปทำอาหารคลายหนาว “ต้มส้ม” อบอวลด้วยสมุนไพรไทยสดได้คล่องคอ

อย่างไรก็ตาม แม้ในปีที่ผ่านมาเราต้องเจอกับสถานการณ์โควิด-19 มกอช. ก็ปรับตัว ปรับรูปแบบการทำงานเพื่อให้ภารกิจงานด้านมาตรฐานและการส่งเสริมการนำมาตรฐานไปใช้ตลอดห่วงโซ่อุปทานสำเร็จจุลวงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้...สำหรับปีงบประมาณใหม่นี้และปีต่อไป มกอช. และพันธมิตรเครือข่ายของเราจะยังคงจับมือร่วมกันขับเคลื่อนพัฒนางานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารของประเทศต่อไป...พบกันใหม่ฉบับหน้า... ดูแลรักษาสุขภาพและติดตามจดหมายข่าว มกอช. กันต่อไปนะคะ/ครับ



4 คนในอยากบอก

- มกอช. มุ่งสู่การเป็นองค์กรนำด้านการมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารที่ทั่วโลกยอมรับ

11 Q Cooking & Tips

- เมนูต้มส้มปลา

14 มุมสื่อประชาสัมพันธ์ มกอช.

- E-Book เรื่องน่ารู้ของมาตรฐานกาแฟไทย

จดหมายข่าว มกอช.

เรื่อนำรู้มาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารปลอดภัยเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารปลอดภัยของไทยสู่ผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน

ที่ปรึกษา

นายพิศาล	พงศาพิชน์
นายฤกษ์	อุตตะมะเวทิน
นางสาวเสาวลักษณ์	ศุภกมลเสนีย์

กองบรรณาธิการ

นางสาวสิริพร	เกตุประสิทธิ์
นางสาวอุมาภรณ์	อ่องสอาด
นางสาวสิริมา	เกื้อสกุล
นางสาวปิยณิชา	ศิริไทย

สถานที่ติดต่อ

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.)
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
เลขที่ 50 ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900
โทร 02-561-2277 ต่อ 1170, 1175
www.acfs.go.th
www.facebook.com/iacfs
E-mail: letter_acfs@outlook.com
มกอช.-2565-จดหมายข่าว-กสม.-1





มุ่งสู่การเป็นองค์กรนำ ด้านการมาตรฐาน สินค้าเกษตรและอาหารที่ทั่วโลกยอมรับ

9 ตุลาคม 2545 ถึง 9 ตุลาคม 2564 ครบรอบ 19 ปี การก่อตั้งสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) เพื่อเป็นหน่วยงานกลางด้านมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร มีภารกิจกำหนด ตรวจสอบ รับรอง ควบคุม และส่งเสริมมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร มีภารกิจกำหนด ตรวจสอบ รับรอง ควบคุม และส่งเสริมมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร ตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ เพื่อปรับปรุงและยกระดับคุณภาพสินค้าเกษตรและอาหารของไทยให้ได้มาตรฐาน รวมทั้งเพื่อให้สินค้ามีคุณภาพและความปลอดภัยตามมาตรฐานสากล สามารถแข่งขันได้ในเวทีโลก อีกทั้งช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของภาคการเกษตรไทย

สำหรับในปีที่ผ่านมา มกอช. ได้ดำเนินการขับเคลื่อนภารกิจงานให้เป็นไปตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ยุทธศาสตร์ที่ 2 ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขันทั้งด้านเกษตรปลอดภัย และด้านการพัฒนาระบบนิเวศเกษตร ดังนี้

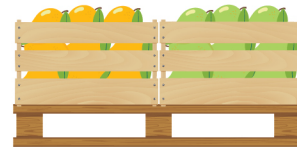
1. ด้านเกษตรปลอดภัย ในปีที่ผ่านมา มกอช. มีผลการดำเนินงานที่สำคัญ ได้แก่

1) การกำหนดมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร จำนวน 18 เรื่อง ได้แก่

- (1) น้านมควายดิบ
- (2) การปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับฟาร์มควายนม
- (3) แนวปฏิบัติในการใช้มาตรฐานสินค้าเกษตร เรื่อง การปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับฟาร์มควายนม



- (4) แนวทางปฏิบัติสำหรับการบรรจุหีบห่อและการขนส่งผักและผลไม้สด
- (5) การขึ้นสูตรโรคคอหิวด์แอฟริกาในสุกร
- (6) การปฏิบัติที่ดีสำหรับศูนย์รวบรวมน้ำยางสด
- (7) การปฏิบัติที่ดีสำหรับโรงเชือดชำแหละจระเข้
- (8) แนวปฏิบัติในการใช้มาตรฐานสินค้าเกษตร เรื่อง การปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับการทำนาเกลือทะเล
- (9) แนวปฏิบัติในการใช้มาตรฐานสินค้าเกษตร เรื่อง การปฏิบัติทางการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำที่ดีสำหรับฟาร์มเลี้ยงสัตว์น้ำเพื่อการบริโภค
- (10) การปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับปาล์มน้ำมัน
- (11) การปฏิบัติที่ดีสำหรับโรงสีข้าวและโรงปรับปรุงสภาพข้าว
- (12) เห็ดหอมแห้ง
- (13) หลักการทั่วไปเกี่ยวกับสุขลักษณะอาหาร : การปฏิบัติทางสุขลักษณะที่ดี
- (14) ระบบการวิเคราะห์อันตราย และจุดวิกฤตที่ต้องควบคุมและแนวทางในการนำไปใช้
- (15) สตรอร์เบอร์รี่
- (16) เกษตรอินทรีย์ : การผลิต การแปรรูป การแสดงฉลาก และการจำหน่ายผลิตผล และผลิตภัณฑ์อินทรีย์
- (17) การปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับพืชอาหาร
- (18) แนวปฏิบัติในการใช้มาตรฐานสินค้าเกษตร เรื่อง การปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับพืชอาหาร



2) การตรวจประเมินเพื่ออนุญาตและขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบการตรวจสอบมาตรฐาน :

- หน่วยรับรอง 24 ราย
- หน่วยตรวจ 5 ราย
- ห้องปฏิบัติการ 104 ราย

3) ติดตาม/กำกับดูแล การบังคับใช้มาตรฐานบังคับที่มีผลบังคับใช้แล้ว 7 เรื่อง



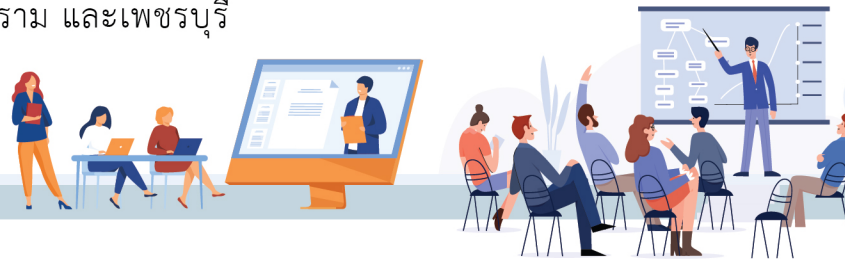
คือ (1) ปริมาณสารอะฟลาทอกซินในเมล็ดถั่วลิสงแห้ง (2) กระบวนการรมผลไม้สดด้วยซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (3) การปฏิบัติทางการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำที่ดีสำหรับฟาร์มผลิตลูกกุ้งขาวแวนนาไม่ปลอดโรค (4) การปฏิบัติที่ดีสำหรับศูนย์รวมน้ำนมดิบ (5) หลักปฏิบัติสำหรับการผลิตเชื้อเห็ด (6) การปฏิบัติที่ดีสำหรับการผลิตทุเรียนแช่เยือกแข็ง และ (7) การปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับฟาร์มไก่ไข่ โดยได้ออกใบอนุญาตผู้ผลิต ผู้นำเข้า ผู้ส่งออก รวม 1,677 ฉบับ

4) ส่งเสริมการนำมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารไปใช้ ได้แก่

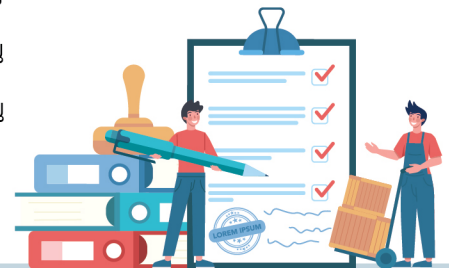
- (1) ขยายการเรียนรู้ด้านอาหารศึกษา ในวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี 23 แห่ง ในโครงการเกษตรเพื่อชีวิต “เกษตรกรุ่นใหม่ ใส่ใจมาตรฐาน” และโครงการโรงเรียนอาหารปลอดภัย (Q Canteen)



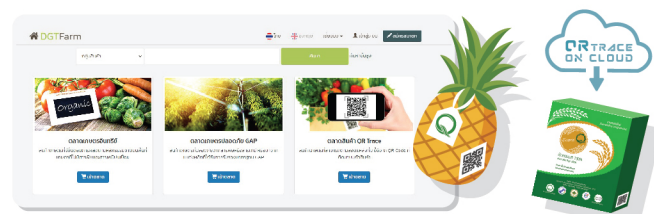
- (2) ถ่ายทอดความรู้ในการผลิตตามมาตรฐาน GAP แก่เกษตรกร เช่น การผลิตปาล์มน้ำมันและน้ำมันปาล์มอย่างยั่งยืน จ.พังงาและพื้นที่ใกล้เคียง รวม 40 คน ปางช้างใน จ.เชียงใหม่ ภูเก็ต กรุงเทพฯ และชลบุรี รวม 156 คน การทำนาเกลือ รวม 42 คน ใน จ.เพชรบุรี และพัฒนาแปลงต้นแบบนาเกลือทะเล 7 แปลง ในพื้นที่ จ.จันทบุรี ชลบุรี ฉะเชิงเทรา สมุทรสาคร สมุทรสงคราม และเพชรบุรี



- (3) รองรับการถ่ายโอนภารกิจการตรวจรับรองมาตรฐานสินค้า เช่น การพัฒนาศักยภาพองค์กร (CB/IB) เพื่อเตรียมความพร้อมด้านการตรวจสอบและรับรองมาตรฐานสินค้าเกษตรเรื่อง GAP สมุนไพร และเกษตรอินทรีย์ เล่ม 1 รวม 192 คน สร้าง/พัฒนาบุคลากรด้านการตรวจประเมินตามมาตรฐานสากลและมาตรฐานสินค้าเกษตร รวม 254 คน สร้างผู้ตรวจประเมินตามมาตรฐาน GAP และเกษตรอินทรีย์สำหรับอาจารย์ผู้สอน (Train Of the Trainer: TOT) รวม 129 คน



- (4) ขยายผลการใช้งานระบบตรวจสอบย้อนกลับ QR Trace โดยมีผู้สมัครใช้งานเพิ่มขึ้น รวม 2,117 ราย



5) การเข้าร่วมประชุม/เจรจาเพื่อร่วมกำหนดมาตรฐานระหว่างประเทศ

อาทิ การประชุมคณะกรรมการโคเด็กซ์ ครั้งที่ 43 Codex Alimentarius Commission และการประชุมคณะกรรมการโคเด็กซ์ในสาขาต่างๆ เช่น สาขาระบบการตรวจสอบและการรับรองสินค้านำเข้าและส่งออก (CCFICS) สาขาสมุนไพรและเครื่องเทศที่ใช้ในอาหาร (CCSCH) สาขาสารปนเปื้อนในอาหาร (CCCF) สาขาสารพิษตกค้าง (CCPR) เป็นต้น การประชุม ASEAN Food Safety Regulatory Framework Agreement (TF AFSRF) การประชุมสมัชชาใหญ่องค์การสุขภาพสัตว์โลก (OIE) การประชุมคณะกรรมการมาตรการสุขอนามัยพืช ภายใต้อนุสัญญา IPPC ที่ให้การรับรองร่างมาตรฐานระหว่างประเทศด้านสุขอนามัยพืช (ISPMs) รวม 11 เรื่อง เป็นต้น

6) และการเชื่อมโยงการผลิตและการตลาดสินค้าเกษตร ได้แก่



(1) ตรวจรับรองแหล่งจำหน่าย
สินค้ามาตรฐาน Q Restaurant
มากกว่า 2,858 ร้าน



(2) Q Market 1,129 แผง



(3) Q Modern trade 757 แห่ง



(4) ตลาดสินค้าเกษตรออนไลน์
DGT Farm.com ที่มีสินค้ากว่า
710 ประเภท

7) โครงการส่งเสริมการผลิตและสินค้าเกษตรอินทรีย์

มีผลการดำเนินงานที่สำคัญ ได้แก่

(1) โครงการยกระดับเกษตรอินทรีย์แบบมีส่วนร่วมเข้าสู่ระบบการรับรองมาตรฐานในพื้นที่ 4 จังหวัด ได้แก่ จ.นครนายก สระแก้ว จันทบุรี และระยอง รวม 250 คน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในระบบการรับรองตามมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์รวมทั้งพัฒนากลุ่มเกษตรกรให้เข้าสู่ระบบการรับรองแบบมีส่วนร่วม

(2) การพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการส่งเสริมมาตรฐาน เช่น โครงการพัฒนาที่ปรึกษาเกษตรกรโดยพัฒนาเจ้าหน้าที่ของกรมส่งเสริมการเกษตรที่ปฏิบัติหน้าที่เป็นที่ปรึกษาเกษตรกรทั่วประเทศ รวม 204 คน (นับตั้งแต่ปี 2560-2564 รวม 678 คน)

(3) การยกระดับและส่งเสริมการนำมาตรฐาน (GMP) ไปใช้ในสถานประกอบการ โดยการพัฒนาด้านแบบสำหรับโรงแปรรูปกาแฟของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนผู้ผลิตและแปรรูปคุณภาพบ้านแม่เหาะ อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน

(4) การรับรองสถานที่จำหน่ายสินค้าเกษตรอินทรีย์ที่ได้มาตรฐาน จำนวน 11 แห่ง 434 สาขา ได้แก่ องค์การตลาดเพื่อสินค้าเกษตรกร (อ.ต.ก.) โซนสินค้าเกษตรอินทรีย์ ตลาดเขียวโยธธ บ.เดอะมอลล์ กรุ๊ป จำกัด บ.แดรี่โฮม ออร์แกนิก เอ้าท์เลท บ. เซ็นทรัล ฟู้ด รีเทล จำกัด (ท็อปส์) บ.บิ๊กซีซูเปอร์เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) บ.สังคมสุขภาพ จำกัด (เลมอนฟาร์ม) บ.สยามแม็คโคร จำกัด (มหาชน) บ.ต้นตราภรณ์ ซูเปอร์มาร์เก็ต (1994) จำกัด (ริมปิงซูเปอร์มาร์เก็ต) บ.ฟู้ดแลนด์ซูเปอร์มาร์เก็ต จำกัด และจริงใจ Farmers Market เชียงใหม่



2. ด้านการพัฒนาระบบนิเวศเกษตร มกอช. ได้ดำเนินโครงการระบบส่งเสริมเกษตรแบบแปลงใหญ่ มีผลการดำเนินงานที่สำคัญ คือ

(1) การยกระดับการผลิตสินค้าเกษตรตามมาตรฐาน เช่น จัดสัมมนาให้ความรู้เรื่อง GAP พืชอาหาร มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ปาล์มน้ำมันยั่งยืน ระบบควบคุมภายในแบบกลุ่ม

(2) การพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการส่งเสริมมาตรฐาน เช่น โครงการพัฒนาที่ปรึกษาเกษตรกร ด้านมาตรฐาน GAP พืชอาหาร รวม 251 คน โครงการ Q อาสา เพื่อเป็นอาสาสมัครเกษตร จ.ชัยนาท นครสวรรค์ เชียงราย และชัยภูมิ รวม 141 คน และ Q อาสาเพื่อประกอบธุรกิจ รวม 249 คน

(3) การยกระดับมาตรฐานแหล่งแปรรูป (โรงสี/โรงคัดบรรจุ/โรงรวบรวม) ตามมาตรฐาน GMP เช่น - ผักและผลไม้สด จ.เชียงใหม่/ สับปะรดผลสด สัมโอ กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม ขนุน มะพร้าว น้ำมะพร้าวบรรจุขวด มะม่วง - จ.ราชบุรี / ผัก- จ.ชัยภูมิ / กล้วยไม้ - นครปฐม สมุทรสาคร และกรุงเทพฯ



อีกหนึ่งบทบาทสำคัญ คือ การลงนามพิธีสารว่าด้วยข้อกำหนดในการกักกันโรค และตรวจสอบสำหรับการส่งออกและนำเข้าผลไม้ผ่านประเทศที่สาม ระหว่างประเทศไทย และสาธารณรัฐประชาชนจีน ระหว่างกระทรวงเกษตรและสหกรณ์แห่งราชอาณาจักรไทย และสำนักงานศุลกากรแห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน ส่งผลให้มีด่านนำเข้าและส่งออกสินค้าเกษตร เพิ่มขึ้น จำนวน 16 ด่าน ซึ่งนับเป็นผลงานความสำเร็จระดับประเทศ

นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบบริหารราชการ (กพร.) ประกาศให้ มกอช. ได้รับรางวัลเลิศรัฐ ประจำปี 2564 “สาขาการบริหารราชการแบบมีส่วนร่วม ประเภทเปิดใจใกล้ชิด ประชาชน ระดับดีเด่น” โดยผลงานการทำงานร่วมกับภาคประชาชนในกระบวนการจัดทำ มาตรฐานบังคับ ทุเรียนแช่เยือกแข็งเพื่อการส่งออก นำไปสู่การจัดทำมาตรฐาน เรื่องการปฏิบัติที่ดี สำหรับการผลิตทุเรียนแช่เยือกแข็ง (มกษ. 9046-2560) รวมทั้งส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ข้อมูล ด้านมาตรฐานให้เกษตรกร/ผู้ประกอบการ ในการนำมาตรฐานไปใช้ ส่งผลให้มีพื้นที่ปลูกทุเรียน ที่ได้รับการรับรอง GAP เพิ่มสูงขึ้น และสามารถส่งออกทุเรียนแช่เยือกแข็งไปยังตลาดโลกได้ คิดเป็นมูลค่ากว่า 6,400 ล้านบาท นับเป็นความภาคภูมิใจและเป็นอีกหนึ่งบทพิสูจน์ความสำเร็จ ในการบริหารราชการ ของ มกอช. อย่างเป็นรูปธรรม

สำหรับในปี 2565 มกอช. ยังคงขับเคลื่อนภารกิจงานให้สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ และนโยบายภาครัฐ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการยกระดับคุณภาพสินค้าเกษตรและอาหารของไทย ให้ได้มาตรฐาน โดยได้ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือโครงการส่งเสริมและสนับสนุนการนำ มาตรฐานสินค้าเกษตรไปปฏิบัติใช้สำหรับตลาดกลาง ระหว่าง มกอช. กับ สมาคมการค้าตลาดกลาง คำส่งสินค้าเกษตรไทย รวมทั้งเดินทางขับเคลื่อนโครงการสำคัญ โครงการส่งเสริม ยกระดับการผลิต สินค้าเกษตรและการเตรียมความพร้อมเพื่อขอการรับรองตามมาตรฐาน เช่น พืชสมุนไพร เกลือทะเล ปาล์มน้ำมันยังยืน เกษตรอินทรีย์ ระบบการออกใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบการตรวจสอบมาตรฐาน ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ การประชุมเจรจาจัดทำร่างข้อบทมาตรการสุขอนามัยและสุขอนามัยพืช ภายใต้ FTA ไทย-ตุรกี ตลอดจนโครงการเชื่อมโยงสินค้าเกษตรมาตรฐาน-ออนไลน์ (DGTFarm) ส่งตรงถึงผู้บริโภคด้วย e-logistic เพื่อให้สินค้าเกษตรปลอดภัยส่งตรงถึงมือผู้บริโภคได้อย่างสะดวก และรวดเร็ว...ก้าว 19 ปี มกอช. มุ่งสู่องค์กรนำด้านการมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารที่ทั่วโลกยอมรับ





ต้มส้มปลา

ฤดูหนาว แม้ปัจจุบันประเทศไทยจะไม่ได้หนาวยาวนานเหมือนเมื่อก่อน แต่คนไทยก็ได้คิดค้นอาหารที่จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นมาได้เมื่อต้องเจอกับอากาศหนาวๆ เช่น น้ำขิง มันต้มน้ำตาล ไข่หวาน ถั่วเขียวต้มน้ำตาล และเมื่อนั่งไฟผัสดูความหนาวก็จะเผามัน เผาเผือก ทำขนมเปี๊ยะ ขนมครก และข้าวเกรียบปากหม้อรับประทานกัน เป็นต้น



สำหรับอาหารคลายหนาว Cooking Trip ฉบับนี้ น้องคิวจึงขอแนะนำ ต้มส้ม ซึ่งเป็นแกงอย่างหนึ่งนิยมใช้เนื้อปลา เช่น ปลาเนื้ออ่อน ปลาช่อน ปลาหมอ ต้มในน้ำแกงที่ปรุง ใส่กะปิ ขิง หัวหอม พริกไทย น้ำมะขามเปียก และน้ำตาล มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน มีรสจัดเหมือนต้มยำ ต่างกันตรงที่ต้มส้มจะมีการใส่ขิง จึงมีกลิ่นรสของขิงนำ รสชาติเข้ากันอย่างลงตัว หอมสดชื่น ชดคล่องคอ ถ้าไม่ชอบปลาใช้เนื้อไก่แทนได้

ส่วนผสม

- ปลาอินทรีหั่นชิ้นเสต็ก.....3 ชิ้น
- ชিংอ่อนซอย.....1/4 ถ้วย
- หอมเล็ก.....2 หัว
- รากผักชี.....2 ราก
- ตะไคร้ซอย.....1 ต้น
- กะปิ.....1/2 ช้อนชา
- พริกไทยป่น.....1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปีบ.....1/4 ถ้วย
- น้ำมะขามเปียก.....1/3 ถ้วย
- น้ำปลา.....3-4 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า.....3 ถ้วย
- ต้นหอมหั่นท่อน.....2 ต้น
- ผักชีเด็ดใบ.....1 ต้น

“ปรุงอาหารอย่างมั่นใจ
เลือกใช้สินค้า

วิธีทำ

1. โขลกหอม รากผักชี ตะไคร้ กะปิ และพริกไทยป่น รวมกันจนเนื้อละเอียด
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อปลาและเครื่องที่โขลกไว้ลงไป ตามด้วยชিংซอย
3. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ ชิมรสให้ได้สามรส หรือตามชอบ โรยต้นหอมและใบผักชี

เทคนิคการประกอบอาหาร: ต้มน้ำให้เดือดพล่าน ก่อนใส่เนื้อปลาเพื่อลดกลิ่นคาว และควรใช้ชিংอ่อนจะได้ไม่เผ็ดมาก

ขอบคุณข้อมูลอ้างอิง:

http://www.khokeaw.go.th/index.php?op=articlecenter_detail&art_id=1538&id=18760

<https://sou-dai.com/2020/07/19>

<https://acuisineth.com/recipe>

ข้อมูลสูตร : 100 สำหรับตำหรับไทย สำนักพิมพ์ AMARIN CUISINE

<https://www.honestdocs.co/benefits-of-ginger>



ขิง (Ginger) สมุนไพรที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู อีกทั้งยังมากไปด้วยสรรพคุณทางยาที่ช่วยในการรักษาโรคได้เป็นอย่างดี รสชาติเผ็ดร้อน แต่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย



GAP ขิง
มกษ. 3501-2558

- แก้อาการเมาเรือ เมาเรือ
- ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม และกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- บรรเทาอาการไมเกรน
- ลดความเสี่ยงของความดันโลหิตสูง เนื่องจากเป็นสมุนไพรที่มีโซเดียมต่ำมาก
- ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ช่วยทำให้เซลล์มะเร็งในรังไข่ตายได้ เพราะสารเคมีในขิงจะไปกระตุ้นเอนไซม์กลูตาไธโอน-เอส-ทรานสเฟอเรส ซึ่งเอนไซม์ชนิดนี้ คือ สารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้

คุณค่าทางโภชนาการของขิง

ขิง 100 กรัม :

- ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี
- โปรตีน 0.4 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 4.4 กรัม
- ไขมัน 0.6 กรัม
- เส้นใยอาหาร 0.8 กรัม
- ธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม
- แคลเซียม 18 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัม
- เบต้า-คาโรทีน 10 ไมโครกรัม
- วิตามินซี 1 มิลลิกรัม
- ไขมัน 0.02 มิลลิกรัม
- ไนอะซิน 1 มิลลิกรัม
- โลโบฟลาวิน 0.02 มิลลิกรัม

ข้อควรระวังในการกินและการใช้ขิงที่ควรรู้

- แม้ว่าขิงจะมีประโยชน์หลากหลาย แต่อย่าลืมนะว่าขิงมีฤทธิ์เผ็ดร้อน หากรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดแผลในปากได้
- มีการค้นพบว่า ขิงมีสรรพคุณด้านการแข็งตัวของเลือด เพราะฉะนั้นหากคุณมีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบไหลเวียนของเลือด รวมถึงรับประทานยาละลายลิ่มเลือดอยู่ ไม่ควรรับประทานขิงเป็นอันตราย หรือควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานจะดีที่สุด
- เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จึงไม่ควรรับประทานขิง อย่างไรก็ตามบางการศึกษา กลับให้ข้อมูลว่า ขิงไม่ส่งผลเสียแต่อย่างใด ดังนั้นเพื่อความมั่นใจ ควรปรึกษาแพทย์จะดีที่สุด

E-BOOK เรื่องน่ารู้ ของมาตรฐานกาแฟไทย



กาแฟเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของประเทศไทย และกาแฟยังสร้างรายได้ให้กับเกษตรกรและผู้ประกอบการเป็นอย่างมาก ซึ่งในปัจจุบันค่านิยมการบริโภคกาแฟมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น รวมทั้งอุตสาหกรรมกาแฟไทยก็มีแนวโน้มเติบโตไปในทิศทางเดียวกัน สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) ในฐานะเป็นหน่วยงานกำหนดมาตรฐานสินค้าเกษตรและเสริมสร้างองค์ความรู้ด้านการผลิตสินค้าเกษตรและอาหารปลอดภัย ให้กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องตลอดห่วงโซ่การผลิต ได้นำไปใช้ควบคุมการผลิตกาแฟให้มีคุณภาพ มาตรฐาน และความปลอดภัย

มกอช. จึงได้จัดทำ E-book "เรื่อนำรู้ของมาตรฐานกาแฟไทย" ขึ้น เพื่อใช้เป็นสื่อในการถ่ายทอดความรู้แก่เจ้าหน้าที่และเกษตรกรให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ โดยมีมาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับกาแฟ ประกอบไปด้วย การปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับกาแฟ (มกษ. 5903-2553) มาตรฐานสินค้าเกษตร เรื่อง เมล็ดกาแฟโรบัสตา (มกษ. 5700-2561) มาตรฐานสินค้าเกษตร เรื่อง เมล็ดกาแฟอะราบิกา (มกษ. 5701-2561) และหลักเกณฑ์การปฏิบัติ: หลักการทั่วไปเกี่ยวกับสุขลักษณะอาหาร (มกษ. 9023-2550)

ผู้ที่สนใจ E-book "เรื่อนำรู้ของมาตรฐานกาแฟไทย"

Scan QR Code



อ่านเพิ่มเติม



หรือสนใจ
E-book เรื่องอื่นๆ
สแกนอ่านเพิ่มเติม



ติดตามข่าวสารมาตรฐานสินค้าเกษตร ผ่านช่องทางออนไลน์



Facebook: @IACFS

: สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ-มกอช.
www.facebook.com/iACFS



: มาตรฐานเกษตรน่านู โดย มกอช.
www.facebook.com/acfsch



Youtube channel

: มาตรฐานเกษตรน่านู โดย มกอช.
www.bit.ly/2w6z1Jm



Line official



@ACFS มาตรฐานเกษตรน่านู



E-book: เอกสารเผยแพร่ มกอช.



<http://e-book.acfs.go.th/>



www.acfs.go.th

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

