



# ผักสุขภาพ สู่อาหาร

ปลอดภัยทั่วโลก



การปลูก  
แบบโถะปลูก  
สร้างโรงเรือนมาตรฐาน  
มีทั้งระบบน้ำ ปรับอุณหภูมิ  
และการเก็บผลผลิต  
ที่ปลอดภัย



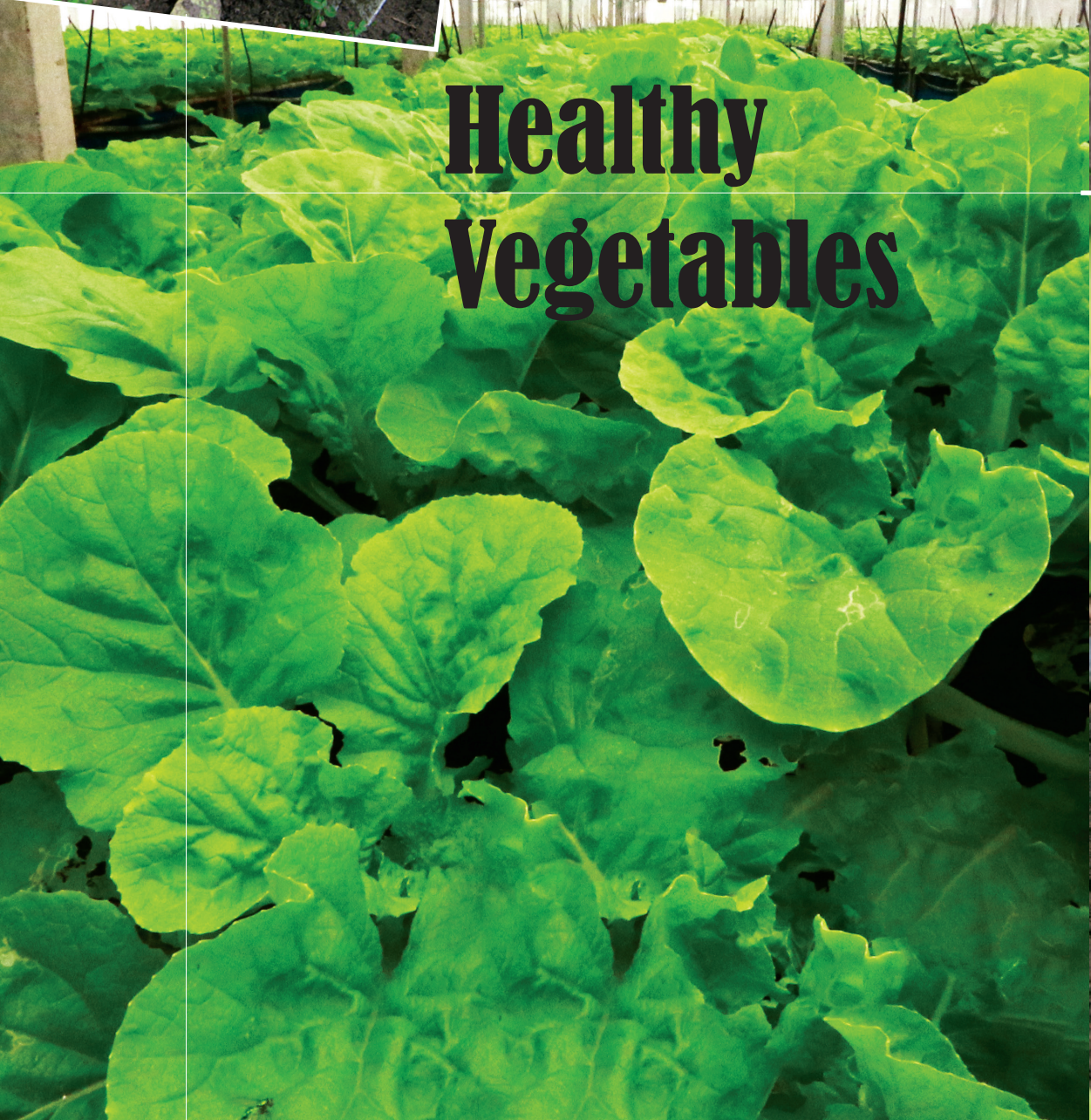
โดย...มนตรี แสบสุข



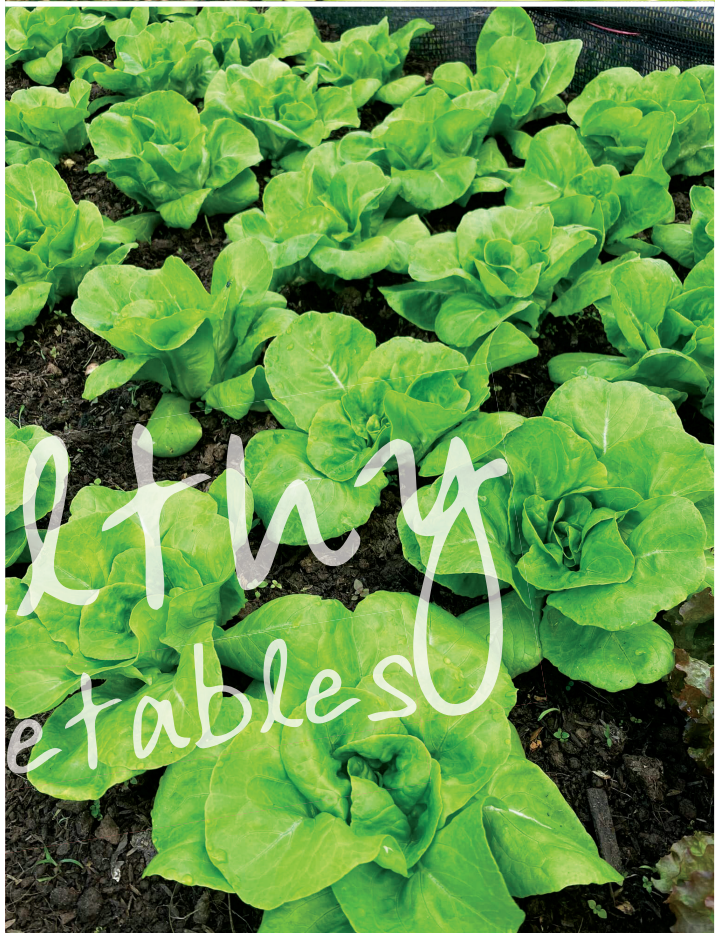




# Healthy Vegetables







Healthy  
Vegetables

# ผักสุขภาพ

สู่อาหาร

ปลอดภัยทั่วโลก



โดย...มนตรี แสบสุข

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรมนตรี

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

เลขที่ 81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

## ผักสุขภาพ สู่อาหารปลอดภัยทั่วโลก

มนตรี แสนสุข

ราคา 175 บาท

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

มนตรี แสนสุข

ผักสุขภาพ สู่อาหารปลอดภัยทั่วโลก.--กรุงเทพฯ : เพชรมนตรี, 2566.

128 หน้า

1. ผัก. I. ชื่อเรื่อง.

635

ISBN 978-616-578-738-3

ที่ปรึกษากฎหมาย : อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.

บรรณาธิการอำนวยการ : วิชาวิ เชลิมชัยวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : วังไพร สีสั่งข์

เรียบเรียง : มนต์รี แสนสุข

บรรณาธิการต้นฉบับ : มนต์รี แสนสุข

กองบรรณาธิการ : มาริสา ไกรถาวร มนตรา อัสราเลิศศรีคม

นิตานารถ ไซติมาภรณ์ พัทธธีรวิา เจริญหทัยรัตน์

พิสูจน์อักษร : จิวิสา กำเนิด

ศิลปกรรม : มะจิง Miss J.

พิมพ์ที่ : บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด

เลขที่ 372-378 ซอยเจริญนคร 46 ถนนเจริญนคร

แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน

แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0 2826 8000 โทรสาร 0 2826 8356-9

Homepage : <http://www.se-ed.com>

# ค น เก ษ ต ร

หัวใจปลอดสาร

ปลูกผักเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค



# คำนำ สำนักพิมพ์

ประชาชนทั่วทุกมุมโลก กำลังงานรับกับกระแสการบริโภค  
ผักเพื่อสุขภาพ และปลอดภัยจากสารพิษกันอย่างแพร่หลาย  
เมื่อเป็นเช่นนี้ เกษตรกรไทยจะต้องคำนึงและปรับตัวหันหน้า  
เข้าสู่กระแสการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยกันอย่างจริงจังมาก  
ขึ้น

ผักทุกชนิดบนโลกนี้ ล้วนมีประโยชน์กับร่างกายด้วย  
กันทั้งนั้น และทุกวันนี้มีการรณรงค์ให้บริโภคผักด้วยแล้ว ยิ่ง  
มีการบริโภคผักมากยิ่งขึ้น ความต้องการก็มีมากขึ้นตามไป  
อีก

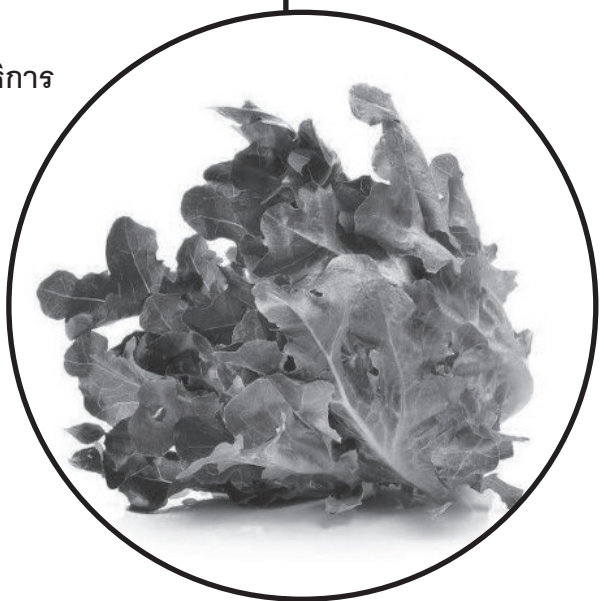
## ผักสุขภาพ สู่อาหารปลอดภัยทั่วโลก

เล่มนี้ ท่านผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ทำเป็นธุรกิจปลูกผัก  
ปลอดจากสารพิษหรือปลอดสารเคมีได้ เพียงท่านลองอ่าน  
เพิ่มเติมในรายละเอียดของหนังสือเล่มนี้ ท่านก็จะทราบถึง  
กระบวนการปลูกผักปลอดสารพิษ

ซึ่งเป็นคำแนะนำง่ายๆ ให้กับเหล่าเกษตรกร  
ทั้งมือใหม่หัดปลูก และท่านที่ปลูกผักเป็นอยู่แล้ว ให้  
หันมาทำเกษตรแบบปลอดภัยจากสารพิษ เพื่อรับกับ  
ความต้องการของผู้บริโภค

หนังสือเล่มนี้จึงได้นำเสนอแนวคิด มุมมองการ  
ปลูกผัก ตั้งแต่การสร้างโรงเรือนที่ถูกต้อง แม้กระทั่ง  
ปุ๋ยที่จะนำมาใช้ การทำปุ๋ยหมัก การเพาะเมล็ดปลูก  
การดูแล การกำจัดศัตรูพืชที่จะมารบกวนผัก ขั้นตอน  
การเก็บเกี่ยว ไปจนถึงการบริโภค

### บรรณาธิการ



# คำนำ ผู้เขียน

خانรับการเปิดประเทศ...

## สู่โลกใหม่ของการทำเกษตร

หลังจากที่สถานการณ์ตลาดผักเพื่อสุขภาพ หรือผัก  
ปลอดภัยจากสารพิษซบเซามานานเกือบ 3 ปีเต็ม

ผู้ปลูกผักปลอดสารฯ หรือผักอินทรีย์ ที่ทำเป็นฟาร์ม  
ผักมาตรฐานขนาดใหญ่มีตลาดลูกค้าที่ส่งออกต่างประเทศ  
หลายรายต้องปิดตัวลง ที่เหลืออยู่ก็เป็นการปลูกผักป้อน  
ตลาดลูกค้าของตนเองภายในประเทศเท่านั้น

ตลาดผักที่ซบเซาเกิดจากกำลังซื้อของผู้บริโภคลดลง  
จากสถานการณ์โควิด-19

มาครั้งนี้... หลังโควิด-19 โอกาสจึงเป็นของ "ผัก  
สุขภาพ" อีกครั้งหนึ่ง เมื่อมีนักท่องเที่ยวมาเยือนประเทศไทย  
มากขึ้น กำลังการท่องเที่ยวจากผู้คนก็มากขึ้น จะส่งผลดีต่อ  
ตลาดผักสุขภาพแน่นอน

ผักสุขภาพ สู่อหารปลอดภัยไปทั่วโลก เล่มนี้  
เป็นข้อมูลส่งเสริมให้ผู้สนใจและรักการปลูกผัก หรือผู้  
ที่คิดจะปลูกผักเพื่อสุขภาพได้มีข้อมูลฝากไว้เป็นข้อคิด  
ได้บ้างไม่มากก็น้อย

ขอบคุณด้วยความจริงใจ และด้วยใจจริง กับการ  
ติดตามผลงานกันนะครับ

ขอบคุณและขอบคุณ  
มนตรี แสนสุข



# สารบัญ



## บทที่ 1

จากอดีต...  
แลไปข้างหน้า

14

## บทที่ 2

พักปลอดสารฯ

24

## บทที่ 3

ปลูกด้วยดินบนโต๊ะปลูก

34

## บทที่ 4

โรงเรือนดีมีชัยกว่าครึ่ง

44

## บทที่ 5

ระบบน้ำและอุณหภูมิ

56

บทที่ 6  
ว่าด้วยเรื่องของปุย

66

บทที่ 7  
เพาะเมล็ดลงแปลงปลูก

76

บทที่ 8  
การดูแลผักบนโต๊ะ

88

บทที่ 9  
ศัตรูของผัก

94

บทที่ 10  
ขั้นตอนการเก็บผัก

108

บทที่ 11  
ผักสู่ผู้บริโภค

116



# บทที่ 1

## จากอดีต... แลไปข้างหน้า

---

