

จดหมายข่าว

บทความเกษตร

การเพาะเลี้ยงไข่มฝำ พืชอาหารโปรตีนสูง สร้างรายได้อย่างยั่งยืน

✦ ไข่มฝำ คืออะไร?

พืชน้ำขนาดเล็กที่สุดในโลกอาหารพื้นบ้านของไทย
อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ได้รับการยกย่องเป็น
"ซูเปอร์ฟู้ดจากธรรมชาติ"

🥗 คุณค่าทางโภชนาการเด่น

- ✓ โปรตีนสูง 35-45% ของน้ำหนักแห้ง
- ✓ กรดอะมิโนจำเป็น
- ✓ วิตามินเอ บี ซี แร่ธาตุสำคัญ เช่น แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส

💧 เพาะเลี้ยงง่าย ใช้พื้นที่น้อย

- ✓ ภาชนะเลี้ยง : กะละมัง / บ่อซีเมนต์ / บ่อพลาสติก
- ✓ น้ำสะอาด + ปุ๋ยอินทรีย์
- ✓ แดดรำไร
- ✓ ใช้เวลาเพียง 5-7 วัน เก็บเกี่ยวได้

🍲 นำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย

- 🥘 แกงไข่มฝำ
- 🔍 ไข่เจียวไข่มฝำ
- 🥗 อาหารเพื่อสุขภาพ / แปรรูปเพิ่มมูลค่า

💰 สร้างรายได้อย่างยั่งยืน

- ✦ ต้นทุนต่ำ
- ✦ ตลาดต้องการสูง
- ✦ เก็บเกี่ยวได้ต่อเนื่อง
- ✦ เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดมหาสารคาม