



การผลิตพืช

ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๘ จังหวัดสงขลา
กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

- ชื่อเอกสาร :** การผลิตพืชตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- เจ้าของ :** สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๘ จังหวัดสงขลา
กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
- ที่ปรึกษา :** ศักดิ์โสภณ อึ้งสกุล
ผู้อำนวยการ สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๘
- ผู้แต่ง :** รัชธาวินท์ สະรุโณ
- พิมพ์ครั้งที่ ๑ :** มกราคม ๒๕๕๘
- จำนวน :** ๔๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์ตามโครงการ บริการวิชาการเทคโนโลยีการเกษตร
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
กิจกรรม ขับเคลื่อนผลงานวิจัยสู่การใช้ประโยชน์กรมวิชาการเกษตร ปี ๒๕๕๘
สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๘ จังหวัดสงขลา
และกลุ่มวิเคราะห์การใช้ประโยชน์ผลงานวิจัย กองแผนงานและวิชาการ
กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

- พิมพ์ที่ :** ร้านแจ่วดีไซน์
๑๗ ถ.โป๊ะหมอพัฒนา ๕ ต.บ้านพรุ อ.หาดใหญ่
จ.สงขลา ๙๐๒๕๐ โทร. ๐๙๑-๖๓๘๔๐๐๙





สารบัญ

บทที่ ๑	หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและพระราชดำริในการพัฒนา	๔
บทที่ ๒	ความจำเป็นในการพัฒนาสู่ความพอเพียงและยั่งยืน	๘
บทที่ ๓	การประยุกต์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้ในการพัฒนาการผลิตพืชและการดำรงชีพอย่างยั่งยืน	๑๔
บทที่ ๔	การเพิ่มประสิทธิภาพ การลดต้นทุน และสร้างมูลค่าเพิ่ม ให้เพียงพอต่อการดำรงชีพ	๒๓
บทที่ ๕	หลักการปลูกพืชผสมผสานเพื่อความยั่งยืนและพอเพียง	๓๘
บรรณานุกรม		๔๑
ภาคผนวก		๔๓



บทที่ ๑

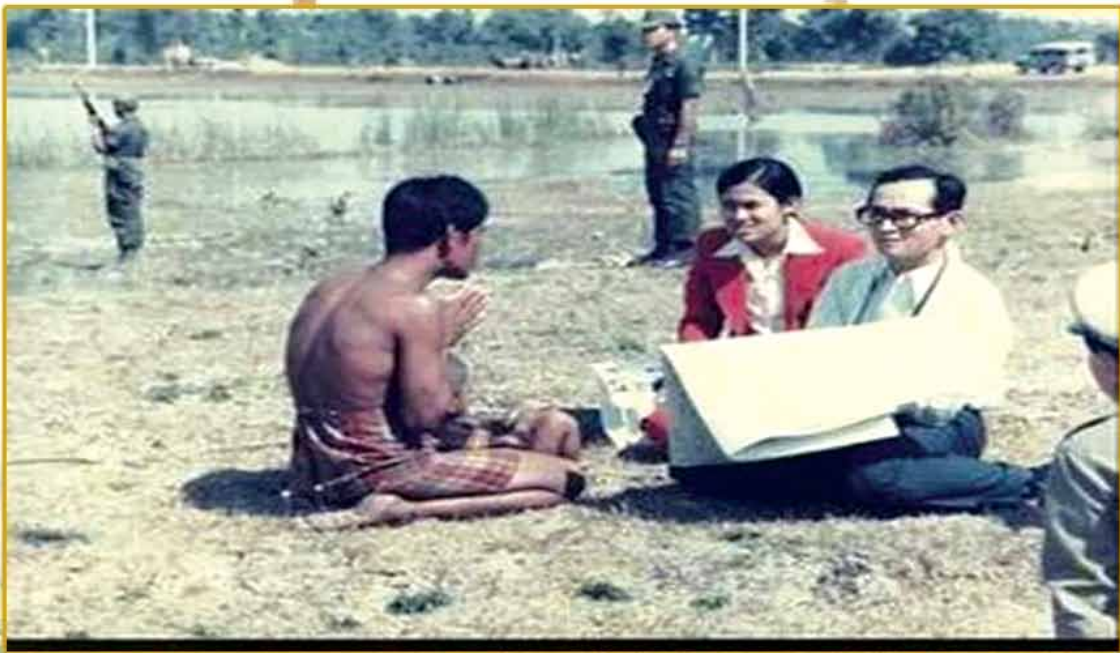
หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียงและ พระราชดำริในการพัฒนา



พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๓ และ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๖ ตอนหนึ่งความว่า

“เศรษฐกิจพอเพียง แปลเป็นภาษาอังกฤษว่า sufficiency economy หมายความว่า ประหยัดแต่ไม่ใช่ ขี้เหนียวทำอะไรด้วยความอะลุ่มอล่วยกันทำอะไรด้วยเหตุ และผลจะเป็นเศรษฐกิจพอเพียงแล้วทุกคนจะมีความสุข”

“เศรษฐกิจพอเพียงขอย้ำว่าเป็นการทั้งเศรษฐกิจ หรือความประพฤติที่ทำอะไรเพื่อให้เกิดผลโดยมีเหตุและ ผลคือถ้าทำเหตุที่ดีสิ่งที่ดีติดตามเหตุก็จะเป็นการกระทำที่ดี และผลของการกระทำที่ดีดีแปลว่ามีประสิทธิภาพดีแปลว่า มีประโยชน์ดีแปลว่าทำให้มีความสุขเศรษฐกิจพอเพียง ที่ก้าวหน้า ไม่ใช่เพียงแต่ปลูกพอกินมันต้องมีพอที่จะ ตั้งโรงเรียนแม้แต่ศิลปะเกิดขึ้นถือว่าประเทศไทยเจริญ ในทุกทางไม่หิวมีกินคือไม่จนมีกินมีอาหารใจ”



สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๘

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

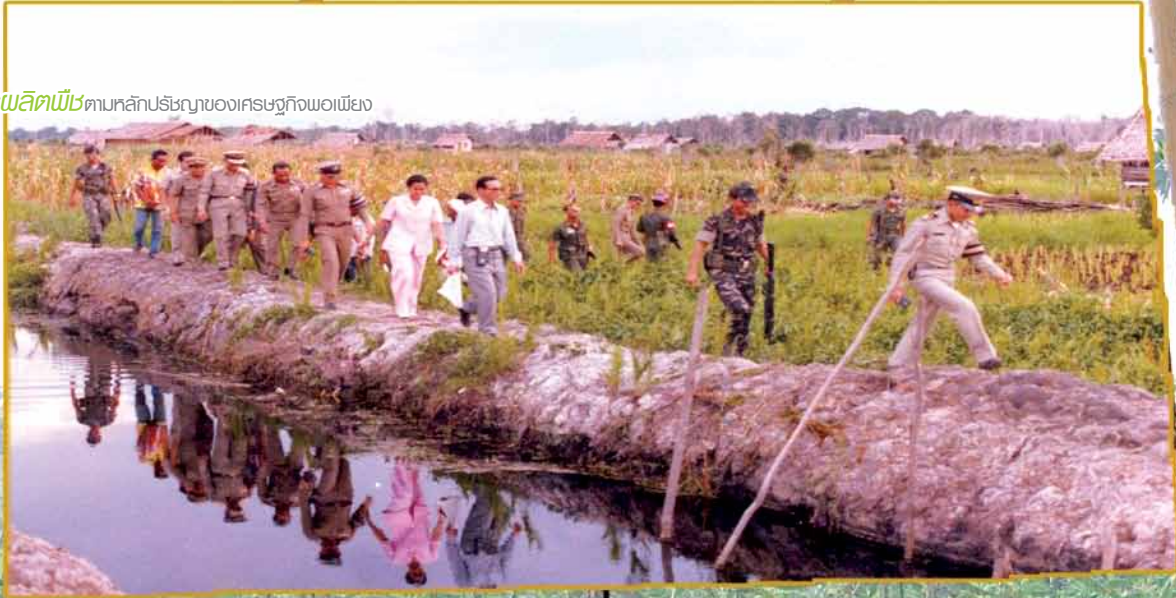
“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยสรุปเนื้อหาสำคัญมีดังนี้

๑. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไปในมิติต่างๆ ของการกระทำ ๕ ประการ คือ **ด้านจิตใจ** คือ เริ่มต้นจากตนเองต้องตั้งสติ มีปัญญา มีจิตสำนึกที่ดี มีเมตตา มีความเอื้ออาทร มีความเข้าใจและประนีประนอม คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวม เข้มแข็งและพึ่งตนเองได้ **ด้านสังคม** คือ การสร้างความพอดีในทุกระดับของสังคม โดยเริ่มจากครอบครัว ชุมชนและสังคม ซึ่งต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน รู้จักฝึกกำลัง และที่สำคัญมีกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากฐานรากที่มั่นคงและแข็งแรง **ด้านเศรษฐกิจ** คือ ต้องอยู่อย่างพอดี พอมี พอกิน ไม่หุนหันพุ่มเฟิย **ด้านเทคโนโลยี** คือ ควรเหมาะสมสอดคล้องกับสถานะและความต้องการของประเทศ และควรพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาท้องถิ่นให้สอดคล้องเป็นประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมของเรา **ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม** คือ ใช้อย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนรณรงค์รักษาทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด

๒. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ ชี้อตรงและไม่โลภอย่างมาก

๓. การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

๔. เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้นต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรม เป็นพื้นฐาน กล่าวคือ **เงื่อนไขความรู้** ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงเพื่อประกอบการวางแผนและการใช้ความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ **เงื่อนไขคุณธรรม** ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำรงชีวิต



สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๘

เดินตามพ่อ.....ปฏิบัติตามหลักการทรงงาน
ของในหลวงคือเทคนิคการพัฒนาการเกษตร
และการทำงานให้ประสบความสำเร็จ

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงาน
โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริได้เผยแพร่หลักในการ
ทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ๒๓ ประการ ดังนี้

๑. **ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ :** ศึกษาข้อมูล
รายละเอียดอย่างเป็นระบบจากข้อมูลพื้นฐาน
จากเอกสารต่าง ๆ แผนที่ และการสอบถามเป็นต้น
เพื่อให้ได้รายละเอียดที่ถูกต้อง
๒. **ระเบิดจากข้างใน :** ต้องมุ่งพัฒนาเพื่อสร้างความ
เข้มแข็งให้คนและครอบครัวในชุมชนที่เข้าไป
พัฒนาให้มีสภาพพร้อมที่จะรับการพัฒนาเสียก่อน
แล้วจึงค่อยออกมาสู่สังคมภายนอก มิใช่การ
นำเอาความเจริญจากสังคมภายนอกเข้าไปหา
ชุมชนและหมู่บ้าน

๓. **แก้ปัญหาที่จุดเล็ก :** มองปัญหาในภาพรวม
(Macro) ก่อนเสมอ แต่การแก้ปัญหาจะเริ่มจาก
จุดเล็ก ๆ (Micro) คือ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่
คนมักจะมองข้าม ดังพระราชดำรัสความตอนหนึ่ง
ว่า “...ถ้าปวดหัวก็คิดอะไรไม่ออกเป็นอย่างนั้น
ต้องแก้ไขการปวดหัวก่อนเพื่อที่จะให้อยู่ในสภาพที่
คิดได้วิธีทำต้องค่อย ๆ ทำจะระเบิดหมดไม่ได้.”
๔. **ทำตามลำดับขั้น :** ต้องสร้างพื้นฐานคือ
ความพอมีพอกินพอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่
เป็นเบื้องต้นก่อน ใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด
และถูกต้องตามหลักวิชาการ
๕. **ภูมิสังคม :** การพัฒนาจะต้องเป็นไปตาม
ภูมิประเทศทางภูมิศาสตร์ และภูมิประเทศ
ทางสังคมศาสตร์ในสังคมวิทยา คือ นิสัยใจคอ
ของคนเรา จะไปบังคับให้คนอื่นคิดอย่างอื่น
ไม่ได้ เราต้องแนะนำ เราเข้าไปช่วยโดยที่จะคิด
ให้เขาเข้ากับเราไม่ได้ แต่ถ้าเราเข้าไปแล้ว เราเข้าไป
ดูว่าเขาต้องการอะไรจริง ๆ แล้วก็อธิบายให้เขา
เข้าใจหลักการของการพัฒนานี้ก็จะเกิดประโยชน์
อย่างยิ่ง

๖. **องค์รวม** : มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดอย่างเป็นระบบครบวงจร มองทุกสิ่งเป็นพลวัตที่ทุกมิติเชื่อมต่อกัน ดังเช่นกรณีของ **“ทฤษฎีใหม่”** ชั้นที่ ๑-ชั้นที่ ๓ ตั้งแต่การบริหารจัดการที่ดินและแหล่งน้ำอันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการประกอบอาชีพ จนถึงจะต้องรู้จักวิธีการจัดการและการตลาด รวมถึงการรวมกลุ่มรวมพลังชุมชนให้มีความเข้มแข็ง
๗. **ไม่ติดตำรา** : การพัฒนาที่อนุโลมและรวมชอมกับสภาพธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และสภาพของสังคมจิตวิทยาของชุมชน เป็นการใช้ตำราอย่างอะลุ่มอล่วยกัน ไม่ผูกติดกับวิชาการและเทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสม คือ **“ไม่ติดตำรา”**
๘. **ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด**
๙. **ทำให้ง่าย** : สอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่และระบบนิเวศโดยรวม ตลอดจนสภาพทางสังคมของชุมชนนั้น ๆ ทำสิ่งที่ยากให้กลายเป็นง่าย ทำสิ่งที่สลับซับซ้อนให้เข้าใจง่าย อันเป็นการแก้ปัญหาด้วยการใช้กฎแห่งธรรมชาติเป็นแนวทางนั่นเอง
๑๐. **การมีส่วนร่วม** : จะต้องหัดทำให้กว้างขวางหนักแน่น รู้จักรับฟังความคิดเห็น แม้กระทั่งความวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นอย่างฉลาด เพราะการรู้จักรับฟังอย่างฉลาดนั้นแท้จริงคือการระดมสติปัญญาและประสบการณ์อันหลากหลายมาอำนวยความสะดวกการบริหารงานให้ประสบความสำเร็จที่สมบูรณ์นั่นเองอธิบายถึงความจำเป็นและผลกระทบที่เกิดกับประชาชน รวมทั้งผู้นำชุมชนในท้องถิ่น
๑๑. **ประโยชน์ส่วนรวม**
๑๒. **บริการรวมที่จุดเดียว**
๑๓. **ใช้ธรรมชาติ ช่วยธรรมชาติ** : เช่น **“การปลูกป่า ๓ อย่าง ประโยชน์ ๔ อย่าง”** ได้แก่ ปลูกไม้เศรษฐกิจ ไม้ผลและไม้ฟืน นอกจากได้ประโยชน์ตามประเภทของการปลูกแล้วยังช่วยสร้างความชุ่มชื้นให้แก่พื้นดินด้วย พระองค์จึงทรงเข้าใจธรรมชาติและมนุษย์ที่อยู่อย่างเกื้อกูลกัน ทำให้คนอยู่ร่วมกับป่าไม้ได้อย่างยั่งยืน

๑๔. **ใช้ธรรมชาติปราบธรรมชาติ** : เช่น การนำน้ำดิบไปให้น้ำเสีย หรือเจือจางน้ำเสียให้กลับเป็นน้ำดีตามจังหวะการขึ้นลงตามธรรมชาติของน้ำ การบำบัดน้ำเน่าเสียโดยใช้ผักตบชวาซึ่งมีตามธรรมชาติ ให้ดูดซับสิ่งสกปรกปนเปื้อนในน้ำ
๑๕. **ปลูกป่าในใจคน** : ปลูกจิตสำนึกให้แก่คน ดังพระราชดำรัสความตอนหนึ่งว่า **“...เจ้าหน้าที่ป่าไม้ควรจะปลูกต้นไม้ลงในใจคนเสียก่อน แล้วคนเหล่านั้นก็จะพากันปลูกต้นไม้ลงบนแผ่นดิน และรักษาต้นไม้ด้วยตนเอง...”**
๑๖. **ขาดทุนคือกำไร** : การเสีย คือ การได้ **“การให้”** และ **“การเสียสละ”** เป็นการกระทำอันมีผลเป็นกำไร คือความอยู่ดีมีสุขของราษฎร
๑๗. **การพึ่งตนเอง** : **“...การช่วยเหลือสนับสนุนประชาชนในการประกอบอาชีพและตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ก่อนอื่นเป็นสิ่งสำคัญยิ่งยวด เพราะผู้มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งพาตนเองได้ ย่อมสามารถสร้างความเจริญในระดับสูงขึ้นไป...”**
๑๘. **พออยู่พอกิน** : ช่วยเหลือให้มีความกินดีอยู่ดี มีชีวิตอยู่ในขั้น **“พออยู่พอกิน”** ก่อน แล้วจึงขยายขยายให้มีขีดสมรรถนะที่ก้าวหน้าต่อไปในการพัฒนานั้น
๑๙. **เศรษฐกิจพอเพียง**
๒๐. **ความซื่อสัตย์ สุจริต จริ่งใจต่อกัน**
๒๑. **ทำงานอย่างมีความสุข** : พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระเกษมสำราญและทรงมีความสุขทุกครั้งที่ช่วยเหลือประชาชน ซึ่งเคยมีพระราชดำรัสครั้งหนึ่งความว่า **“...ทำงานกับฉัน ฉันไม่มีอะไรจะให้ นอกจากการมีความสุขร่วมกัน ในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น...”**
๒๒. **ความเพียร** : ศึกษาตัวอย่างในพระราชนิพนธ์เรื่องพระมหาชนก
๒๓. **รู้ รัก สามัคคี**



บทที่ ๒

ความจำเป็นในการพัฒนา สู่ความพอเพียงและยั่งยืน

๑. ปัญหาที่เกิดจากการเกษตรพึ่งพาได้น้อยลง

เพราะการผลิตไม่สามารถก่อให้เกิดรายได้อย่างพอเพียงและมั่นคง ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายประการดังนี้

รายได้ต่ำ

น้ำท่วม

ค่าครองชีพสูง

พืชผลราคาตกต่ำ

ศัตรูพืช

ฝนแล้ง

ผลผลิตต่ำ

สารพิษตกค้าง

พ่อค้ากดราคา

ดินเสื่อมโทรม

ชุมชนอ่อนแอ

สารพิษ

รายได้ไม่พอ

คนรุ่นใหม่ไม่ชอบเกษตร

ครอบครัวมีแต่ผู้สูงอายุ

การเมืองผันผวน

ค่าจ้างแพง

ขาดน้ำ

ปัญหาสังคม

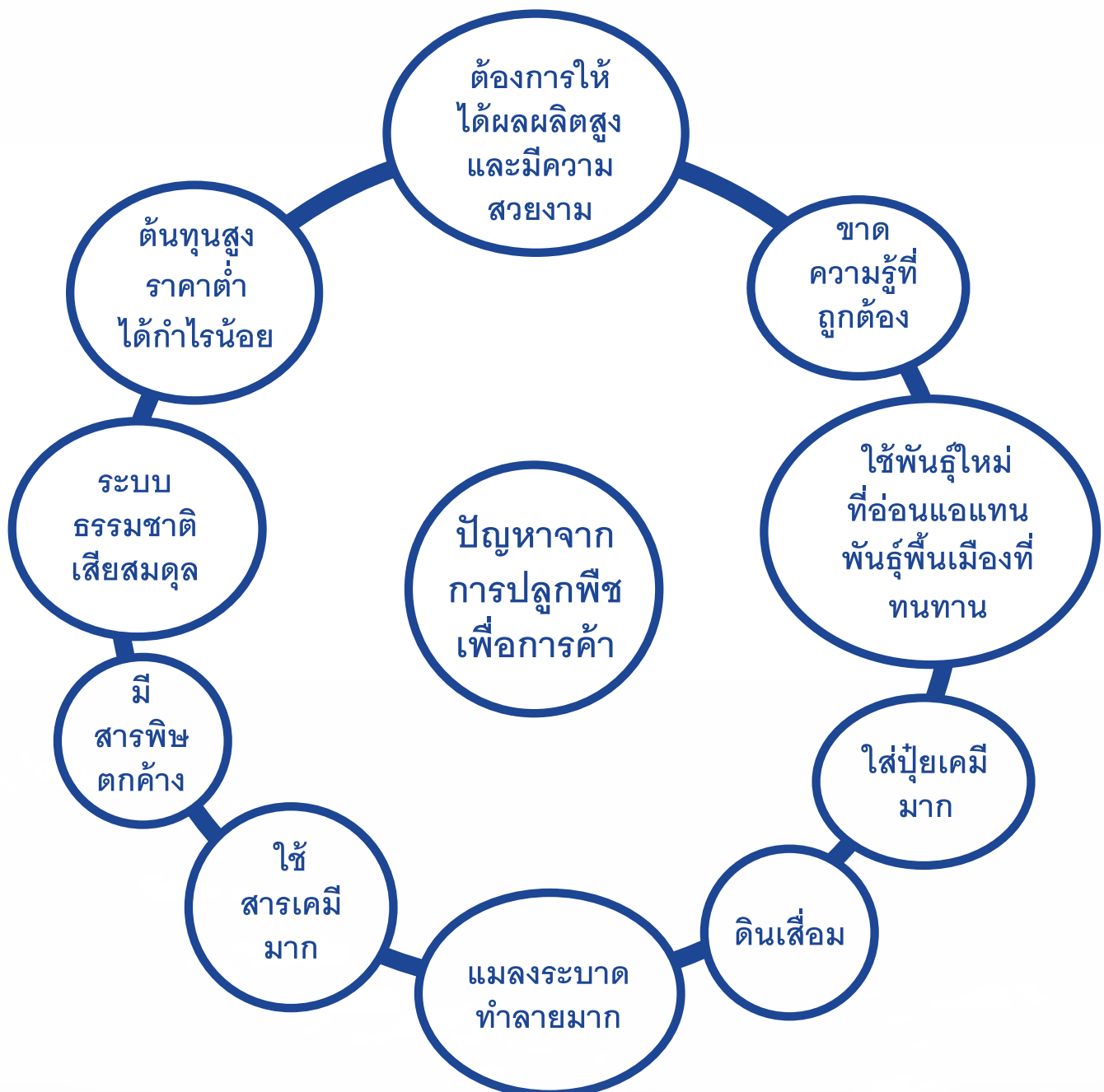
ปริมาณมากเกินไป

ขาดความรู้

ขาดการวิจัย

๒. ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการผลิตที่เน้นเพื่อขาย

เพราะความต้องการให้ได้ผลผลิตปริมาณมากและให้ได้ผลผลิตที่มีความสวยงาม จึงทำเกษตรกรให้ต้องเปลี่ยนการผลิตจากการเกษตรแบบดั้งเดิมมาทำเกษตรแบบใหม่ที่ลงทุนมาก และประสบปัญหาอื่นๆ ต่อมาอีกหลายประการ



๓. ปัญหาที่เกิดจากแรงกดดันจากภายนอกประเทศ

โลกกำลังเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ซึ่งจะมีผลทั้งด้านสร้างปัญหาและสร้างโอกาสต่อการเกษตรในประเทศไทย



๔. ปัญหาที่เกิดจากการเกษตรของประเทศอ่อนแอ

สถานการณ์ของเกษตรกรและการเกษตรในประเทศไทยยังมีปัญหาเรื้อรังหลายประการ



๕. ทางออกการแก้ปัญหาการเกษตรของประเทศไทย

คือ ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการเกษตรยั่งยืน



การผลิตพืชตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ได้มีความหมายเพียงแค่ปลูกพืชเพื่อลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ เท่านั้น แต่หมายถึงการผลิตพืชที่มุ่งให้เกิดความพอเพียงในการดำรงชีพ ทุกด้านอย่างยั่งยืน

พืชพอเพียง หมายถึงเพียงพอในด้านความพอประมาณ ทั้งทางด้านเพื่อเศรษฐกิจ สังคม และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นการจัดการผลิตที่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันผลกระทบทั้งจากภายในและภายนอก ซึ่งจะต้องดำเนินการผลิตด้วยความมีเหตุมีผล อาศัยความรู้และมีคุณธรรม



บทที่ ๓

การประยุกต์หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้ในการพัฒนาการผลิตพืช และการดำรงชีพอย่างยั่งยืน

กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการวิจัยและพัฒนารูปแบบการพัฒนาการผลิตพืชที่นำไปสู่การเพิ่มความพอเพียงในการดำรงชีพของเกษตรกรรายย่อยพบว่าเทคนิคที่ได้ผลดีที่จะทำให้เพิ่มความพอเพียงได้คือการพัฒนาตามแนวทาง **“๔ เสาหลักสู่ความพอเพียง”** ประกอบด้วย



เสาหลักที่ ๑ “หัวใจพอเพียง” คือ พัฒนาความคิด จิตใจ และความตั้งมั่น

เสาหลักที่ ๒ “๙ พืชผสมผสานพอเพียง และเกษตรผสมผสานพอเพียง”

คือ พัฒนาการปลูกพืชหรือเกษตรผสมผสานที่ยั่งยืนเพียงพอต่อความต้องการทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

เสาหลักที่ ๓ “ภูมิปัญญาวิถีวัฒนธรรมพอเพียง”

คือ พัฒนาเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับท้องถิ่น โดยการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีและองค์ความรู้ต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง

เสาหลักที่ ๔ “การดำรงชีพพอเพียง”

คือ พัฒนาวิธีการดำรงชีพตามความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน รอบรู้ และคุณธรรม



ตัวชี้วัดความพอเพียงในการผลิตพืช	ผลการประเมินตนเอง	
	มีเพียงพอ	มีไม่เพียงพอ
ด้านความพอประมาณในการผลิตพืช		
๑. การปลูกพืชแต่ละกลุ่มต่อไปนี้อย่างเพียงพอต่อการดำรงชีพ		
๑) พืชรายได้ ปลูกเพื่อขายเป็นรายได้และสร้างฐานะให้มั่นคง		
๒) พืชอาหาร		
- ปลูกข้าวเพื่อบริโภค (โดยไม่ต้องซื้อ)		
- ปลูกพืชที่ใช้ทำเครื่องแกง (โดยไม่ต้องซื้อ)		
- ปลูกพืชผักบริโภค (โดยไม่ต้องซื้อ)		
- ปลูกผลไม้บริโภค (โดยไม่ต้องซื้อ)		
๓) พืชอาหารสัตว์ ปลูกเพื่อคุณภาพดีและมีปริมาณเพียงพอตลอดปี		
๔) พืชสมุนไพร ปลูกเพื่อใช้บำรุง ป้องกัน และรักษาโรคที่จำเป็น		
๕) พืชสมุนไพรป้องกันกำจัดศัตรูพืช ปลูกเพื่อทำสารป้องกันกำจัดศัตรูพืช		
๖) พืชอนุรักษ์ดินและน้ำ ปลูกพืชเพื่อบำรุงดิน ป้องกันการชะล้าง		
๗) พืชอนุรักษ์พันธุกรรมท้องถิ่น ปลูกเพื่อรักษาพืชดั้งเดิมที่เคยมีในชุมชน		
๘) พืชใช้สอย ปลูกเพื่อใช้สร้างโรงเรียนที่อยู่อาศัยและใช้ในการเกษตร		
๙) พืชใช้เป็นพลังงาน ปลูกเพื่อเป็นเชื้อเพลิงหรือพลังงานทดแทน		
๒. สมดุลระหว่างรายได้-รายจ่ายในการปลูกพืช		
๓. การช่วยกันรับผิดชอบการปลูกพืชของสมาชิกครอบครัวทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และคนชรา		
๔. การได้ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ทั้งการให้ความรู้ ให้คำปรึกษาในการปลูกพืช หรือได้แบ่งปันพันธุ์พืชหรือแบ่งปันผลผลิต		
๕. การฟื้นฟูรักษาประเพณีเกี่ยวกับการปลูกพืชหรือการร่วมมือกับชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ ในการพัฒนาการปลูกพืชของชุมชน		
๖. การปลูกพืชเพื่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ		
๑) มีการบำรุงรักษาดินให้อุดมสมบูรณ์		
๒) มีการใช้น้ำในการปลูกพืชอย่างคุ้มค่า		
๓) มีการอนุรักษ์แมลงและสัตว์ที่คอยกำจัดศัตรูพืชตามธรรมชาติ		
๔) มีการอนุรักษ์พื้นที่ป่าและพืชพรรณในธรรมชาติ		
๕) มีการนำเศษเหลือมาของพืชมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างคุ้มค่า		
๗. การปลูกพืชกับความสุขในการดำเนินชีวิต		
๑) ความสุขใจเมื่อคิดถึงเรื่องครอบครัว เช่น ความมั่นคงในอาชีพปลูกพืช หรือความสำเร็จในการปลูกพืช		
๒) ความสุขใจเมื่อคิดถึงเรื่องภายนอก เช่น ราคาสินค้าเกษตร ราคาปัจจัยที่นำมาลงทุน นโยบายรัฐบาล เป็นต้น		
๓) สุขภาพกายที่แข็งแรงสามารถทำเกษตรได้เต็มที่		
ด้านการสร้างภูมิคุ้มกันในการปลูกพืช		
๑. ความสามารถในการรับมือกับผลกระทบต่าง ๆ ที่มีต่อการปลูกพืช		
๑) การรับมือไม่ให้พืชเสียหายเมื่อเกิดภาวะน้ำท่วม ฝนแล้ง		
๒) การรับมือไม่ให้พืชเสียหายเมื่อเกิดศัตรูพืชระบาด		

ตัวชี้วัดความพอเพียงในการผลิตพืช	ผลการประเมินตนเอง	
	มีเพียงพอ	มีไม่เพียงพอ
๔) การรับมือไม่ให้พืชเสียหายเมื่อราคาผลผลิตบางชนิดตกต่ำ		
๕) การรับมือไม่ให้พืชเสียหายเมื่อราคาปุ๋ยหรือสารเคมีสูงขึ้น		
๖) การรับมือไม่ให้พืชเสียหายเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงนโยบายภาครัฐบาล		
๒. การพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน		
๑) ทักษะและความรู้ในการปลูกพืช		
๒) การได้รับการฝึกอบรมดูงาน		
๓) ความสามารถหาแรงงานและเครื่องมือได้เพียงพอ		
๔) ความสามารถในการเป็นวิทยากร		
๕) ความสามารถในการผลิตพันธุ์พืชของตนเอง		
๖) ความสามารถในการผลิตปุ๋ยใช้เอง		
๗) ความสามารถในการผลิตสารกำจัดศัตรูพืชใช้เอง		
๘) การได้รับข้อมูลข่าวสารการเกษตรที่ทันต่อเหตุการณ์		
๙) ความสามารถในการลดการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช		
๑๐) ได้รับการช่วยเหลือทางการเงินลงทุนและปัจจัยการผลิต		
๑๑) เงินออมเพื่อไว้สำหรับลงทุนการเกษตร		
๑๒) ความสะดวกในการขนส่งผลผลิต		
๑๓) ความเพียงพอของน้ำทำการเกษตร		
๑๔) ความเพียงพอของไฟฟ้าในไร่นา		
๑๕) ความร่วมมือ และมีส่วนร่วมในชุมชนและนอกชุมชน		
๓. ด้านความมีเหตุมีผลรอบรู้และคุณธรรมในการผลิตพืช		
๑) ความสามารถในการคาดการณ์ปัญหาการปลูกพืชที่จะเกิดได้ล่วงหน้า		
๒) ความสามารถในการค้นหาสาเหตุของปัญหาการปลูกพืชที่เกิดขึ้นได้ถูกต้อง		
๓) ความสามารถในการวางแผนป้องกันแก้ไขปัญหาการปลูกพืชที่จะเกิดขึ้นได้		
๔) ความสามารถในการค้นคว้า หาความรู้ มีการปรึกษาหารือร่วมกับผู้อื่นในการปลูกพืช		
๕) ความสามารถในการประเมินผลได้ผลเสียก่อนการปลูกพืช		
๖) มีการตรวจสอบติดตาม ะมัดระวังในระหว่างการปลูกพืช		
๗) ความสามารถในการผลิตผลไม่ให้มีสารพิษตกค้าง		
๘) ความสามารถในการจัดการสารเคมีหรือของเสียในฟาร์ม		
๙) การจัดการคัดแยกผลผลิตด้วยคุณภาพออกจากที่มีคุณภาพ		
๑๐) การเปิดเผยข้อมูลการปฏิบัติดูแลรักษาในการผลิตพืชแก่ผู้อื่น		

สรุปผลการประเมินตนเอง

พบว่ายังมีด้านที่ยังไม่พอเพียงและต้องทำการพัฒนา คือด้านใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

การพัฒนาการปลูกพืชให้เพียงพอต่อการดำรงชีพตามแนวทาง ๔ เสาหลักสู่ความพอเพียง

๑. เสาหลักที่ ๑ “หัวใจพอเพียง”

“เศรษฐกิจพอเพียง ต้องเริ่มต้นที่หัวใจ” ดังคำที่ว่า **“ใจมาปัญญาเกิด”** โดย เริ่มต้นที่ใจรัก และศรัทธา และมีจิตใจ ตั้งมั่นที่จะน้อมนำคำสอนตามแนวพระราชดำรัสฯ มาใช้ในชีวิต

หัวใจพอเพียง คือความคิด จิตใจ ความตั้งมั่นในหลักเศรษฐกิจพอเพียง

ลักษณะบุคคล ชุมชน หัวใจพอเพียง

๑. เชื่อมมั่นศรัทธาในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
๒. ระลึกอยู่ในใจเสมอที่ **“จะเดินตามคำสอนของในหลวง”**
๓. ใฝ่ศึกษาเรียนรู้พระราชดำรัสและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้ลึกซึ้ง
๔. ผู้เปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้ เปิดใจที่จะรับฟังคำแนะนำอย่างปิติ เปิดใจที่จะมีความคิดแง่บวก เปิดใจที่จะเข้าใจบุคคลอื่น
๕. กล้าเป็นผู้นำ เป็นแบบอย่าง กล้าทำในสิ่งที่ถูกที่ควร
๖. รับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ มีความมุ่งมั่นทุ่มเทและลงมือทำในกิจหน้าที่อย่างจริงจัง

ขั้นตอน กิจกรรม การพัฒนาสร้าง “หัวใจพอเพียง”

๑. **ประกาศความตั้งใจ** ที่จะใช้ชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตามคำสอนของในหลวง เช่น **“เขียนบอกพ่อว่าขออยู่อย่างพอเพียง”** การเขียนด้วยตัวอักษร หรือภาพ ติดไว้ในที่พบเห็นบ่อยๆ จะทำให้ได้เตือนตนและจดจำ การบอกตนเองในช่วงก่อนนอน และตื่นนอนอยู่เสมอช่วยให้จิตใจได้สำนึกจดจำจนเป็นนิสัย
๒. **พัฒนาตนเอง** : พัฒนาทักษะความรู้ความสามารถในการประกอบอาชีพ พัฒนาไร่นา สถานที่ให้เป็นแปลงตัวอย่างเพื่อการศึกษาดูงานแก่เพื่อนบ้าน พัฒนาทักษะการเป็นผู้นำ และการเป็นวิทยากร ไปหาความรู้ ศึกษาดูงาน อบรม ไปพบปะ เชื่อมโยงกับผู้นำ และกลุ่มเครือข่าย
๓. **การสร้างอัตลักษณ์หรือเอกลักษณ์หรือความเป็นตัวตนที่ชัดเจนด้านเกษตรตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง** เช่น ทฤษฎีใหม่ เกษตรอินทรีย์ พืชพรรณ ตราสินค้า หรือมีความรู้เฉพาะด้าน พร้อมแสดงออกผ่านสื่อต่างๆ เช่น ป้าย การแต่งกายหรือแปลงตัวอย่าง
๔. **อาสา** : เป็นกรรมการ เป็นตัวแทน ทั้งในชุมชน และนอกชุมชน หรือร่วมกับภาครัฐ
๕. **เผยแพร่ผลงาน** : เผยแพร่ในไร่นาหรือไปร่วมกับเครือข่ายนอกสถานที่ ไปเป็นวิทยากร การแสดงตนในเวทีสาธารณะ หรือแสดงสินค้าในงานต่างๆ เป็นต้น



๒. เสาหลักที่ ๒ “๙ พืชผสมผสาน และเกษตรผสมผสานพอเพียง”

“บ้านพอเพียง ชุมชนพอใช้ ธรรมชาติยั่งยืน”

ลักษณะครัวเรือน และชุมชน

“๙ พืชผสมผสานพอเพียง” คือมีพืชหลากหลายเพียงพอต่อความต้องการ และความจำเป็น เพียงพอในระดับครัวเรือน พอกินพอใช้ ครบทุกด้านเพียงพอระดับชุมชน ปลุกเผื่อเผื่อเพื่อนบ้าน ช่วยให้เกิดวัฒนธรรมดีงาม เพียงพอเพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

๙ พืชผสมผสาน คือการปลูกพืช ๙ กลุ่ม ดังนี้

๑. **พืชรายได้** ปลูกให้พอขาย ปลูกหลายอย่างเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงด้านตลาด
๒. **พืชอาหาร** ปลูกให้พอกินและเหลือเผื่อเผื่อเพื่อนบ้าน
๓. **พืชอาหารสัตว์** ปลูกไว้เป็นแหล่งอาหารคุณภาพดีและเป็นคลังอาหารสัตว์สำรอง
๔. **พืชสมุนไพรสุขภาพ** ปลูกให้เป็นตุ๋ยาประจำบ้าน บำบัดโรคพื้นฐาน และโรคประจำตัว
๕. **พืชสมุนไพรป้องกันกำจัดศัตรูพืช** ปลูกเพื่อทดแทนการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช
๖. **พืชอนุรักษ์ดินและน้ำ** ปลูกเพื่อรักษาฟื้นฟูดิน รักษาหน้า
๗. **พืชอนุรักษ์พันธุกรรมท้องถิ่น** ปลูกเพื่อเอาของดีกลับมาคืนมาและไว้ให้ลูกหลานได้หวงแหน
๘. **พืชใช้สอย** ปลูกไว้ใช้สร้างชนา ทำค้ำ และสร้างบ้าน
๙. **พืชพลังงาน** ปลูกไว้พึ่งตนเองทางพลังงาน และเชื้อเพลิงในปัจจุบันและอนาคต



ขั้นตอน กิจกรรม การพัฒนาสร้าง

“๙ พืชผสมผสานพอเพียง”

๑. **ทำการสำรวจ**พืชของครัวเรือนและชุมชน ทั้งชนิดพืช พันธุ์ สภาพพื้นที่ปลูก จำนวน และผลผลิต
๒. **วิเคราะห์**ความพอเพียงของพืช ความต้อง การใช้ประโยชน์ และ ความพอเพียงของพืช
๓. **วางแผน**การพัฒนาการปลูกพืชแบบผสมผสานและเพิ่มชนิดพืชให้เพียงพอต่อความต้องการ เหมาะสมกับ ครัวเรือน และชุมชน
๔. **จัดหา**พันธุ์พืช เพาะขยายพันธุ์พืชในท้องถิ่น โดยประชาชนในท้องถิ่น
๕. **จัดทำแปลง**พัฒนาการปลูกพืชแบบผสมผสาน หรือพืชต่างระดับที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่
๖. **จัดกิจกรรม**ส่งเสริมการปลูกพืชของชุมชน หรือรื้อฟื้น วัฒนธรรมเกี่ยวกับพืช
๗. **เก็บข้อมูล** ผลการปลูกพืช และประโยชน์ที่ได้รับ

๓. เสาหลักที่ ๓

“ภูมิปัญญาวิถีต้นพอเพียง”

“ภูมิปัญญาวิถีต้นพอเพียง” คือการพัฒนาภูมิปัญญาที่ผสมผสานกับองค์ความรู้ต่างๆ อย่างเหมาะสม เป้าหมายการพัฒนา คือ เกษตรกรสามารถทดลอง ค้นคว้า หาความรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง “๑ คน ๑ ภูมิปัญญานำพาชีวิตพอเพียง”

“ภูมิปัญญาวิถีต้นพอเพียง” หมายถึง เข้าถึงความรู้และภูมิปัญญา สามารถผสมผสานเอาภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษ และองค์ความรู้ต่างๆ ที่มีอยู่อย่างหลากหลายมากมายเข้าด้วยกัน ซึ่งในยุคโลกาภิวัตน์จะง่ายต่อการติดต่อค้นหาได้จากทั่วโลกด้วยระบบสื่อสารที่ทันสมัย

ลักษณะครัวเรือน ชุมชน “ภูมิปัญญาวิถีต้นพอเพียง”

๑. **เป็นคนที่มีหลักการคิด** มีความเข้าใจและใช้เหตุใช้ผลในการพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ที่ได้ยินได้ฟังได้พบเห็น ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันความเสียหายจากการเผยแพร่ข่าวสาร การโฆษณาชวนเชื่อที่เกิดขึ้นมากมายในยุคโลกาภิวัตน์
๒. **เป็นนักวิจัย** คือ มีการสร้างภูมิปัญญาที่เหมาะสมกับตนเอง มีการคิดค้นภูมิปัญญาของตนเอง เพื่อไว้เผยแพร่ให้ลูกหลานสืบทอด และเพื่อนบ้านใช้ประโยชน์



ขั้นตอน กิจกรรม การพัฒนา

“ภูมิปัญญาวิถีต้นพอเพียง” ในการผลิตพืช

๑. **วิเคราะห์** สถานการณ์ และ ปัญหาในการผลิตพืชหรือปัญหาในการทำงาน หรือความต้องการ
๒. **ศึกษา ค้นคว้า** หาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพืชหรืองานอย่างกว้างขวาง โดยรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาผู้นำชุมชน (Best practices) ภูมิปัญญาบุคคลตัวอย่าง บุคคลต้นแบบที่ตนเองศรัทธา (Idol) ค้นคว้าจากหนังสือเอกสารจากระบบออนไลน์ ตลอดจนปรึกษาผู้รู้และศึกษาดูงาน
๓. **สังเคราะห์** ความรู้ที่ได้มาจากแหล่งต่างๆ หรือเลือกจากต้นแบบที่เหมาะสมกับตนเอง แล้วสรุปคัดเลือกออกมาเป็นวิธีการปฏิบัติอย่างน้อย ๑-๒ วิธีการ
๔. **นำวิธีใหม่ มาทดลองทำเปรียบเทียบกับวิธีปฏิบัติเดิม** โดยทดลองตามหลักวิชาการที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ตัวอย่างเช่น การทดลองเปรียบเทียบวิธีการใส่ปุ๋ยยางพารา สูตรใหม่ กับสูตรดั้งเดิม มีวิธีการ คือหลักการเลือกสถานที่ทดลองที่มีความสม่ำเสมอ คือเลือกสวนยาง ๑ แปลงที่มีสภาพดินความลาดเทพันธุ์อายุต้นยางความสมบูรณ์ต้นยาง เท่าๆ กัน แล้วแบ่งสวนยางเป็น ๒ แปลงย่อย ให้มีต้นยางทดลองมากพอ ในการใส่ปุ๋ยสูตรละประมาณ ๓๐ ต้น ควบคุมปัจจัยอื่นๆ ไม่ให้มีผลกับการทดลอง คือ ปฏิบัติทุกอย่างให้เหมือนกัน เช่น วิธีการกรีด วันกรีดการกำจัดวัชพืช และคนปฏิบัติงานให้ต่างกันเฉพาะสูตรปุ๋ยที่ทดลองเท่านั้น
๕. **ติดตามเก็บบันทึกข้อมูล** ผลการทดลองอย่างละเอียดทุกด้าน เป็นรายวัน รายสัปดาห์
๖. **สรุปผล และทดลองซ้ำ** ประมาณ ๓ รุ่น จนกว่าได้ผลที่ยืนยันว่าวิธีไหนดีกว่าชัดเจน
๗. **สรุปเป็นบทเรียน** ให้คุณค่า สร้างเป็นภูมิปัญญาใหม่ที่เหมาะสมกับตนเอง
๘. **ถ่ายทอดสู่บุคคลอื่น** เพื่อสืบทอดและพัฒนาต่อไป



๔. เสาหลักที่ ๔ “ดำรงชีพพอเพียง”

“ดำรงชีพพอเพียง” คือดำรงชีพเหมาะสมกับสภาพตนเอง เป้าหมายการพัฒนาคือเพิ่มความพอเพียงในการดำรงชีพ หลักการพัฒนาคือ พัฒนาตามหลัก ๓ ห่วง ๒ เงื่อนไข ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกัน มีความรอบรู้ และมีคุณธรรม

ลักษณะครัวเรือน “ดำรงชีพพอเพียง”

เป็นคนที่ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ตามคำสอนของในหลวง และตามหลักคำสอนของศาสนา

ขั้นตอน กิจกรรม การพัฒนา “ดำรงชีพพอเพียง”

๑. **วิเคราะห์ระดับความพอเพียงในการดำรงชีพ**
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงแต่ละด้าน และพัฒนารายการที่มีระดับน้อยให้ระดับเพิ่มขึ้น
๒. ค้นหาคำสอนของในหลวง และนำมาปฏิบัติ อย่างน้อยเดือนละ ๑ เรื่อง

“คำพ่อสอนใจ นำชีวิตให้พอเพียง”

“พอสอนเราจำ นำชีวิตพอเพียง”

“๑ เดือน ๑ ถ้อยคำ นำชีวิตพอเพียง”



จัดเวทีวิจัยสัญจรเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เวทีวิจัยสัญจรเป็นการพบปะเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภูมิปัญญา ประสบการณ์ระหว่างเกษตรกร นักวิจัย นักพัฒนา และผู้เกี่ยวข้อง ประมาณเดือนละครั้งหมุนเวียนไปในพื้นที่ไร่นา เกษตรกรทั้งในชุมชนและนอกชุมชน โดยในการจัดเวทีแต่ละครั้ง จะจัดให้มีกิจกรรม ดังนี้ คือ

๑. “ของฝากจากเพื่อนบ้าน”

เพื่อรื้อฟื้นวัฒนธรรมการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โดยการนำพันธุ์พืช หรือผลผลิต ไปเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่เจ้าของบ้าน ที่ไปเยี่ยมเยียน หรือแลกเปลี่ยนกัน

๒. “เรื่องเล่าจากเจ้าของบ้าน”

เพื่อการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การต่อสู้ชีวิตในอดีตถึงปัจจุบัน

๓. “การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภูมิปัญญาการทำเกษตร”

เพื่อการศึกษา เรียนรู้ แบ่งปันภูมิปัญญาความรู้ ประสบการณ์ การร่วมมือปราย และแสดงความเห็นต่อการแก้ไขปัญหาในแปลงปลูกพืช

๔. “การสาธิตความรู้วิชาการ”

๕. การบรรยายสรุปการดำเนินงาน

เพื่อแลกเปลี่ยนผลการทดลองและฝึกการเป็นวิทยากร

การจัดเวทีวิจัยสัญจร จะทำให้ได้รับประโยชน์

ดังนี้ คือ มีความสัมพันธ์ในหมู่คณะ ได้ข้อคิดในการดำเนินชีวิต ความรู้ ประสบการณ์การปลูกพืช รู้ลึกอึ้งบุญและได้ภาคภูมิใจที่ได้ให้ความรู้แก่ผู้อื่น ภูมิปัญญาใหม่จากผู้อื่น ได้รื้อฟื้นวัฒนธรรม ประเพณีที่ดีงาม ฝึกทักษะการพูดในที่ชุมชนและได้นำเสนอผลงานต่อผู้อื่น

ขั้นตอนการพัฒนาครัวเรือนต้นแบบการผลิตพืชตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๑. เริ่มจากการศึกษาวิเคราะห์ครัวเรือนตามตัวชี้วัดความพร้อมเพียงในการผลิตพืชและการดำรงชีพ
๒. จากนั้นจึงมีการวางแผนการพัฒนาในแต่ละด้าน คือ การเพิ่มจำนวนพืชและความหลากหลายของพืชที่ใช้ประโยชน์ในมิติต่างๆ อย่างพอเพียง ตามแนวทางการพัฒนา **“๔ พืชผสมผสานพอเพียง”** โดยการใช้กลยุทธ์ที่กระตุ้นให้เกษตรกรเกิดจิตสำนึกตามพระราชดำริ **“ปลูกป่าในใจคน”** ในการเสาะหาพืชมาปลูกด้วยตนเอง
๓. พัฒนาเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับภูมิปัญญาท้องถิ่น ตามกระบวนการพัฒนา **“ภูมิปัญญาวิถีต้นพอเพียง”** ซึ่งจะพัฒนาเกษตรกรให้มีทักษะการวิจัยสามารถวินิจฉัยปัญหา รวบรวมผสมผสานองค์ความรู้และนำมาจัดทำแปลงทดลองอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ
๔. จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางสังคมเพื่อสนับสนุนให้การพัฒนาการผลิตพืชประสบความสำเร็จ โดยการพัฒนาความสามารถในการเป็นเกษตรกรต้นแบบ การสร้างเอกลักษณ์ การจัดเวทีวิจัยสัญจรเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และรณรงค์ **“๔ เสาหลักสู่ความพอเพียง”**



ขั้นตอนการพัฒนากลุ่มต้นแบบการผลิตพืชตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๑. เริ่มต้นด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม ด้วยการประชุมร่วมกับชุมชน ร่วมสำรวจศึกษาเรียนรู้สภาพพื้นที่และปัญหาพื้นที่ และร่วมกำหนดเป้าหมายความสำเร็จ ร่วมกำหนดกิจกรรมที่จะดำเนินการแก้ปัญหาและพัฒนา
๒. ตั้งกลุ่มในชุมชน และพัฒนากลุ่มให้เข้มแข็ง มีการกระจายหน้าที่แก่สมาชิก มีการจัดประชุมสม่ำเสมอ มีกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานต่างๆ และส่งเสริมบทบาทผู้นำกลุ่ม
๓. ชุมชนจะต้องสร้างอัตลักษณ์/เอกลักษณ์ความเป็นต้นแบบ เช่น แนวความคิด ป้ายประชาสัมพันธ์ การเผยแพร่ผลงาน สื่อสัญลักษณ์ จัดกิจกรรมให้ไปเผยแพร่ผลงานสู่ชุมชนและสาธารณะ เช่น เป็นแปลงศึกษาดูงาน เป็นวิทยากร และเผยแพร่ทางวิทยุชุมชน เป็นต้น
๔. เพิ่มการปลูกพืชผสมผสานให้เพียงพอต่อการดำรงชีพ มีการพัฒนาด้วยการตกลงร่วมกันในการปลูกพืชเพื่อส่วนรวม มีการช่วยกันสร้างเรือนเพาะชำและจัดหาพันธุ์พืชมาขยายพันธุ์แจกจ่ายสมาชิก ตลอดจนการค้นหาพืชเด่นในชุมชนมาเพื่อขยายพันธุ์จำหน่าย
๕. พัฒนาเทคโนโลยีและสร้างภูมิปัญญา เพื่อแก้ปัญหาพืชเศรษฐกิจหลัก นำความรู้ใหม่ๆ มาทำการทดลอง สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างมากคือองค์ความรู้ที่ทดลองควรผสมผสานกับประสบการณ์เกษตรกรเพื่อที่จะทำให้สามารถแก้ปัญหาและปฏิบัติได้จริงด้วยตัวเกษตรกรต่อไป สิ่งสำคัญในการทดลองหาความรู้ใหม่ต้องทำให้ครบตามขั้นตอนภูมิปัญญาวิถีต้นพอเพียง จึงจะได้ผลสูงสุด
๖. จัดกระบวนการเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเพิ่มทุนการดำรงชีพ การจัดเวทีวิจัยสัญจรทั้งในรูปแบบกลุ่มพืชชุมชน หรือเชื่อมโยงเครือข่ายภายนอก จะทำให้เกิดประโยชน์หลายด้านทั้งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การได้แรงบันดาลใจในการปรับปรุงการผลิต การสร้างความสัมพันธ์ และช่วยเพิ่มต้นทุนมนุษย์ ทักษะความรู้ความชำนาญ จากการศึกษาดูงานและฝึกปฏิบัติจริง

ขั้นตอนการพัฒนาเครือข่ายการผลิตพืช ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๑. ตัวอย่างเครือข่ายประกอบด้วย ผู้นำเกษตรกร ผู้นำชุมชน ครุฑเรือนต้นแบบ ชุมชนต้นแบบ นักพัฒนา และศูนย์วิจัย เป็นต้น
๒. เริ่มจากใช้กระบวนการมีส่วนร่วมในการร่วมวางแผน และรับฟังความคิดเห็นผู้นำด้วยความเคารพ ร่วมกำหนดเป้าหมายความสำเร็จสอดคล้องกับภารกิจของแต่ละผู้นำเครือข่าย
๓. ตั้งกลุ่มเครือข่ายพร้อมสร้างอัตลักษณ์ของเครือข่าย ได้แก่ ป้ายประชาคมพันธุ์ เสือสัญลักษณ์ จัดกิจกรรมให้ไปเผยแพร่ผลงานสู่สาธารณะ เป็นแปลงศึกษาดูงาน และเชิญเป็นกรรมการหรือวิทยากร
๔. พัฒนาการปลูกพืชผสมผสานให้เพียงพอต่อการดำรงชีพ โดยใช้แนวคิด “๙ พืชผสมผสานพอเพียง” พร้อมมีการค้นหาพืชเด่นเพื่อนำมาต่อยอดขยายพันธุ์
๕. จัดเวทีวิจัยสัญจรเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อเพิ่มทุนการดำรงชีพให้ผู้นำได้แสดงวิสัยทัศน์อย่างทั่วถึง และมีนักวิจัยอาวุโสร่วมทำงาน
๖. การพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นหรืองานวิจัยที่สนับสนุนภูมิปัญญาของผู้นำ
๗. เครือข่ายสถาบันการศึกษา ขั้นตอนของการพัฒนาที่ได้ผลในระดับประถมศึกษาคือ จัดค่ายกิจกรรมวางแผนงานกิจกรรมที่จะทำต่อเรื่องที่สถาบันการศึกษา ร่วมจัดทำแปลงปลูกพืช แปลงทดลอง ร่วมกิจกรรมจิตอาสาที่สถาบัน จัดการเชื่อมโยงให้สถาบันการศึกษาอื่นๆ มาศึกษาดูงาน ส่วนในระดับวิทยาลัย ควรเน้นด้านการทดลอง และระดับมหาวิทยาลัยใช้เป็นหลักสูตรระยะสั้นในการฝึกงานนักศึกษา เป็นต้น



บทที่ ๕

การเพิ่มประสิทธิภาพ การลงทุน และสร้างมูลค่าเพิ่ม ให้เพียงพอต่อการดำรงชีพ

๑. แนวทางการพัฒนาเพิ่มประสิทธิภาพและลดต้นทุน



การปฏิบัติที่เป็นสาเหตุทำให้ประสิทธิภาพการผลิตต่ำและต้นทุนการผลิตสูง



๑. การลดต้นทุนด้านการจัดการสภาพพื้นที่ และเตรียมดิน

ข้อคิด : การปลูกพืชในพื้นที่ที่มีดินเหมาะสมจะทำให้พืชเจริญเติบโตดี มีความแข็งแรง จะช่วยให้ได้ผลผลิตสูงและลดต้นทุนในการแก้ไขปัญหาดิน

ดังนั้นก่อนทำการปลูกพืช จึงควรศึกษาข้อจำกัดของสภาพพื้นที่ปลูกพืชเช่น สภาพดิน สภาพน้ำ และมีการตัดสินใจเลือกชนิดพืชได้เหมาะสมกับพื้นที่ จะเป็นการป้องกันความเสียหายจากปัญหาน้ำท่วม หรือขาดน้ำ ซึ่งปัญหาจากการปลูกพืชไม่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่มักเป็นปัญหาเรื้อรังต้องเสียเงินลงทุนแก้ไขจำนวนมาก และมักจะได้ผลไม่คุ้มค่า เช่น การปลูกยางพาราในพื้นที่นาลุ่ม เป็นต้น

ดินดี คือ ในดินทั้งหมด ๑๐๐ ส่วน ควรมีสมดุลของสัดส่วนต่างๆคือส่วนที่เป็นเนื้อดิน ๔๕ ส่วน อินทรีย์วัตถุ ๕ ส่วน น้ำ ๒๕ ส่วน และอากาศอีก ๒๕ ส่วน ดินไม่แน่น มีความร่วนซุย มีหน้าดินลึก วิเคราะห์ทางเคมีจะพบปริมาณอินทรีย์วัตถุไม่น้อยกว่า ๑.๕ % มีระดับความเป็นกรดต่าง (pH) ๖-๗ พบสิ่งมีชีวิตในดิน เช่น ไส้เดือน เป็นต้น

หลักการในการลดต้นทุนการผลิตด้านการจัดการดินและเตรียมดิน มีดังนี้

๑. **ตรวจวิเคราะห์ดินปีละครั้ง** เพื่อติดตามสภาพความอุดมสมบูรณ์ของดิน
๒. **บำรุงดินเป็นประจำ** โดยใส่ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก ปลูกพืชบำรุงดิน หรือไถกลบตอซัง จะช่วยให้ดินดีขึ้นในระยะยาว พืชบำรุงดิน เช่น ปอเทืองให้น้ำหนักสด ๒-๔ ตันต่อไร่ ถั่วพริ้วให้น้ำหนักสด ๔-๖.๕ ตันต่อไร่ ถั่วพุ่มให้น้ำหนักสด ๑.๖-๒.๕ ตันต่อไร่
๓. **แก้ไขดินที่เป็นกรดเกินไป** คือดินที่วัดค่าความเป็นกรดต่าง (pH) ได้น้อยกว่า ๕.๕ พืชจะไม่สามารถนำธาตุอาหารไปใช้ได้เต็มที่ เนื่องจากจะถูกยึดติดไว้กับเม็ดดิน ควรปรับสภาพดินกรดให้มีค่าความเป็นกรดต่าง ๕.๕-๗.๐ ด้วยการใส่ปูนขาวหรือโดโลไมท์
๔. **เตรียมดินให้ถูกวิธี** โดยไถตากดินจนแน่ใจว่าได้กำจัดวัชพืชได้หมด ไถดินให้ละเอียดหรือเตรียมหลุมปลูกให้เหมาะสมกับชนิดพืช
๕. **รักษาความชื้นของดิน** เช่น ใช้ฟางคลุม หรือให้มีหญ้าปกคลุมในหน้าแล้ง
๖. **ป้องกันการชะล้าง** ในที่ลาดชันควรมีการทำขั้นบันไดเพื่อลดการชะล้าง และปลูกแฝก



๒. การลดต้นทุนด้านการจัดการพันธุ์พืช

ข้อคิด : พันธุ์พืช คล้ายกับพันธุ์สัตว์ คือมีคุณสมบัติเฉพาะตัวต่างพันธุ์จะมีความดีเด่นต่างกัน เมล็ดพันธุ์ที่เป็นพันธุ์ลูกผสมจะเป็นพันธุ์ที่ได้มาจากการผสมของต้นพ่อกับต้นแม่เท่านั้น จึงจะเป็นพันธุ์แท้และพันธุ์ดี เช่น ปาล์มน้ำมัน ข้าวโพดหวาน จะไม่สามารถเอาเมล็ดจากต้นที่ปลูกมาทำพันธุ์ต่อได้เพราะทำให้ผลผลิตลดลงมาก หลักการซื้อพันธุ์จึงต้องมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้

พันธุ์ที่ทนทาน จะมีคุณสมบัติในแต่ละด้านแตกต่างกัน เช่น มะนาวพันธุ์พิจิตรจะทนทานโรคแคงเกอร์ ขณะที่พันธุ์อื่นอาจไม่ทนทาน จึงต้องศึกษาประวัติของพันธุ์พืชก่อนนำมาปลูก ต้นพันธุ์หรือเมล็ดพันธุ์ที่ดีหรือไม่ดี จะมีผลต่อความงอก ความอยู่รอด และความแข็งแรงของต้นพืชอ่อนที่งอก ซึ่งมีผลกับการเกิดโรคและการเจริญเติบโต

หลักการในการลดต้นทุนการผลิตด้านการจัดการพันธุ์พืช

๑. **ค่าพันธุ์พืชที่สิ้นเปลืองและไม่คุ้มค่า** มักเกิดจากการใช้เมล็ดพันธุ์ที่มีความงอกต่ำ มีพันธุ์ปน ขนาดไม่ได้มาตรฐาน ไม่รู้แหล่งที่มา และใช้จำนวน

เมล็ดมากเกินไปจนความจำเป็น ซื้อพันธุ์ที่มีราคาแพง มีศัตรูทำลายขณะปลูก และประสบปัญหาปลูกแล้วเสียหายจากฝนแล้งน้ำท่วม

๒. **การนำเมล็ดมาเพาะทดสอบความงอก** โดยเอาเมล็ดมา ๑๐๐ เมล็ดมาเพาะดูการงอก จะทำให้ทราบว่าเมล็ดมีชีวิตรอดอยู่ที่เปอร์เซ็นต์ช่วยให้สามารถกำหนดจำนวนเมล็ดที่ใช้ปลูกได้เหมาะสม และช่วยลดต้นทุนจากการใช้เมล็ดพันธุ์มากเกินไป
๓. **การเพาะกล้าก่อนปลูก** ในพันธุ์พืชผักบางชนิดที่มีราคาสูง หรือการปลูกในที่ขาดน้ำจะช่วยลดอัตราการตายของต้นพันธุ์ การเพาะกล้าทำให้สามารถดูแลต้นอ่อนได้อย่างใกล้ชิด
๔. **การเก็บเมล็ดพันธุ์พืชไว้ใช้เอง** โดยใช้โรงเรือนเพาะชำชุมชน หรือ ธนาคารเมล็ดพันธุ์ จะช่วยลดต้นทุนจากเมล็ดพันธุ์ราคาแพง การเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ใช้เองจะต้องคัดเลือกจากต้นที่ให้ผลผลิตดีไม่เป็นโรค ตัดพันธุ์ปนออก มีการทำความสะอาดลดความชื้น และเก็บในสภาพอากาศที่เหมาะสม
๕. **การขยายพันธุ์จากต้นแม่พันธุ์ดี** ด้วยการตอน ปักชำ ทาบกิ่ง จะลดต้นทุนค่าพันธุ์ไม่ผลแหล่งพันธุ์จากราชการ เช่น ศูนย์วิจัย หรือ ศูนย์เพาะขยายพันธุ์พืช เป็นพันธุ์ที่มีคุณภาพสูงและราคาถูก



๓. การลดต้นทุนด้านการจัดการปุ๋ยและน้ำ

ข้อคิด : ความสำเร็จของการจัดการปุ๋ย ไม่ได้ประเมินจากต้นทุนค่าปุ๋ยแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะประเมินจากผลผลิตและกำไรที่ได้รับ พฤติกรรมของเกษตรกรที่ทำให้ใช้ปุ๋ยเกิดประโยชน์ไม่เต็มที่และมีต้นทุนค่าปุ๋ยสูงคือ ใช้ปุ๋ยกระสอบเดียวกับทุกพืช ใช้กับทุกช่วงการเจริญเติบโต ไม่จำสูตรปุ๋ยเคมีที่ใช้แต่จะซื้อปุ๋ยตามตรายี่ห้อ ไม่เข้าใจหน้าที่ของธาตุอาหาร ใส่ปุ๋ยเคมีแล้วไม่ได้ประโยชน์เต็มที่เนื่องจากดินไม่มีความชื้น ดินมีสภาพเป็นกรดสูง ไส้ในบริเวณที่พืชไม่ได้ดูดเอาไปใช้ และไม่รู้ว่ามีธาตุอาหารอะไรตกค้างอยู่เท่าไร

หน้าที่ของธาตุอาหาร เช่น ไนโตรเจน (N) ช่วยบำรุงลำต้น โบ ฟอสฟอรัส (P) ช่วยบำรุงราก ดอก โพแทสเซียม (K) ช่วยบำรุงผล ทำให้พืชแข็งแรง แคลเซียม (Ca) ทำให้เนื้อเยื่อพืชแบ่งตัวและแข็งแรง โบรอน (B) ช่วยในการออกดอกและการผสมเกสร เป็นต้น เรื่องเหล่านี้เกษตรกรควรจะได้ศึกษาให้เข้าใจจึงจะใช้ประโยชน์ได้เต็มที่

การลงทุกระบบการให้น้ำ เป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เพราะน้ำมีผลกับการเจริญเติบโตโดยเฉพาะเรื่องการทำให้แตกกอ ออกดอก ออกผล และคุณภาพผลผลิต

การใช้ปุ๋ยเคมีแบบ “สั่งตัด” และการใช้ปุ๋ยตามค่า

การวิเคราะห์ดิน เป็นการจัดการธาตุอาหารพืชเฉพาะพื้นที่ โดยนำข้อมูลชุดดินและข้อมูล ไนโตรเจน ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม ในดินมาประกอบการตัดสินใจเลือกสูตรปุ๋ย และกำหนดปริมาณปุ๋ยในการปลูกพืช เป็นการใส่ปุ๋ยเคมีตามชุดดินและค่าวิเคราะห์ดิน นอกจากนี้ยังนำปัจจัยหลักที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและการให้ผลผลิตของพืช เช่น พันธุ์พืช แสงแดด อุณหภูมิ ปริมาณน้ำฝน ฯลฯ มาสร้างแบบจำลองทางคณิตศาสตร์โดยใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการใส่ปุ๋ยเคมีอีกด้วย



หลักการในการลดต้นทุนการผลิตด้านการจัดการปุ๋ยและน้ำ

๑. **วิเคราะห์พืชก่อนใส่ปุ๋ย** เช่น จะบำรุงส่วนไหนในการเจริญเติบโตของพืช จะใส่ธาตุอะไร ปริมาณเท่าไรจึงเหมาะสม และใส่แล้วพืชเอาไปใช้ได้ไม่สูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์
๒. **การวิเคราะห์ดิน** จะช่วยลดต้นทุนการใส่ปุ๋ย เนื่องจากได้ทราบว่าธาตุอาหารในดินอะไรบ้างควรใส่เพิ่มอีกเท่าไร ต้องปรับสภาพดินอย่างไรจึงจะเป็นประโยชน์ต่อพืช
๓. **การซื้อปุ๋ยเลือกตราที่เชื่อถือได้** ชื่อในร้านที่ได้ รับอนุญาตค้าปุ๋ย จะลดความเสี่ยงเรื่องปุ๋ยปลอมหรือปุ๋ยไม่เต็มสูตรได้
๔. **ปุ๋ยชีวภาพละลายฟอสเฟต** ช่วยลดต้นทุนค่าปุ๋ยฟอสเฟต คือเมื่อใส่ร่วมกับหินฟอสเฟตจะมีผลให้พืชได้ปุ๋ยฟอสเฟตราคาถูกกว่าปุ๋ยเคมี และการใส่ลงในดินที่มีปริมาณฟอสฟอรัสสูงอยู่แล้วจะทำให้ไปละลายฟอสฟอรัสที่ถูกยึดตรึงอยู่ในดินให้ออกมาเป็นประโยชน์ต่อพืชอีกครั้ง
๕. **การใส่ปุ๋ยอินทรีย์ร่วมกับปุ๋ยเคมี** จะทำให้ปุ๋ยเคมีเกิดประโยชน์เพิ่มขึ้น ปุ๋ยอินทรีย์แห้ง ปุ๋ยอินทรีย์น้ำ หรือน้ำหมัก จะช่วยเสริมการเจริญเติบโตและเป็นการลงทุนที่ราคาถูก
๖. **การบังคับการให้น้ำ** มีผลต่อการออกดอกนอกฤดูกาลของไม้ผลหลายชนิด เช่น มะนาว มะม่วง โดยใช้หลักการคือเร่งการให้น้ำในช่วงที่ต้องการให้แตกใบ แล้วงดการให้น้ำเพื่อให้พืชสะสมอาหารให้เพียงพอสำหรับการรอแตกตาดอก และให้น้ำอีกครั้งเพื่อกระตุ้นการแตกตาดอก

๔. การลดต้นทุนด้านการจัดการศัตรูพืชและการใช้สารเคมี

ข้อคิด : สารเคมีเป็นดาบสองคม จะเป็นประโยชน์เมื่อใช้ถูกวิธีและจะเป็นโทษกับผู้ใช้ ผู้บริโภค และระบบนิเวศเมื่อใช้ผิดวิธี

พฤติกรรมที่ทำให้เกษตรกรใช้สารกำจัดศัตรูพืชเกิดประโยชน์ไม่เต็มที่และมีต้นทุนสูง คือ เกษตรกรถือคติฉีดพ่นไว้ก่อน ฉีดก่อนที่จะมีการระบาด ไม่เข้าใจในผลของสารเคมี จึงมีการใช้ในปริมาณมากเกินไปคำแนะนำที่ระบุไว้ในฉลาก เกษตรกรไม่รู้สาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากแมลงชนิดไหน หรือพืชเป็นโรคอะไร มักเข้าใจผิดว่าสารเคมีกำจัดแมลงสามารถใช้ได้กับแมลงทุกชนิด

แมลงเป็นสัตว์ที่มีวิวัฒนาการรวดเร็วการใช้สารเคมีมาก ๆ และซ้ำ ๆ จะทำให้แมลงปรับตัวเองให้ทนทานและเกิดอาการที่เกษตรกรเรียกว่าดื้อยา

สารเคมีเป็นสิ่งที่ต้องมีคุณธรรมในการใช้ แม้ไม่ได้สัมผัสจากการบริโภคผลผลิตที่ฉีดพ่นในพืชโดยตรง แต่มีโอกาสจะได้รับสารเคมีจากการสัมผัสโดยการระเหย กระแสลม ดิน น้ำ และสัตว์น้ำ

ผลผลิตจากเกษตรกรที่ขาดคุณธรรมในการใช้สารเคมี ความปลอดภัยของระยะการตกค้างในผลผลิตของสารเคมีจึงถือเป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติโดยเคร่งครัด

หลักการในการลดต้นทุนการผลิตด้านการจัดการศัตรูพืชและการใช้สารเคมี

๑. **การบำรุงพืชให้แข็งแรง** โดยปรับดินให้มีระดับความเป็นกรดต่างพอเหมาะ การทำให้แปลงไม่มีความชื้นมากเกินไป และทำให้แปลงให้สะอาดจะช่วยลดการเป็นโรคของพืชลงได้
๒. **การใช้สารทดแทนสารเคมี และการใช้วิธีธรรมชาติ** เช่น กับดัก สารล่อ การห่อผล สามารถทดแทนสารเคมีได้ เช่น การใช้กากน้ำตาลผสมน้ำสามารถล่อด้งจับผีเสื้อกลางคืน
๓. **ก่อนใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช** จะต้องสำรวจปริมาณการระบาดก่อนเสมอ การเลือกใช้สารเคมีให้ตรงกับชนิดโรคแมลง จะช่วยลดการสูญเสียของสารเคมี
๔. **การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช** ต้องอ่านฉลากให้ละเอียดเพื่อจะได้ความเหมาะสมกับชนิดศัตรูพืชใช้ตามอัตราที่ระบุไว้ในฉลาก ข้อห้ามใช้วิธีการใช้ การเก็บ และการทำลาย



๕. การลดต้นทุนด้านการจัดการแรงงาน และเครื่องจักรกลการเกษตร

ข้อคิด : ในสถานการณ์ที่แรงงานเกษตรสูงอายุ และขาดแคลน การใช้เครื่องจักรกลการเกษตรจะช่วยให้ครัวเรือนยังสามารถรักษาประสิทธิภาพการผลิตและลดต้นทุน

แรงงานเกษตรที่มีคุณภาพ คือแรงงานที่มีความรู้ มีทักษะในการจัดการพืช ยิ่งผู้ปลูกมีความรู้ด้านพืชมากยิ่งมีโอกาสที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการปลูกมากตาม

การใช้เครื่องมือเครื่องทุ่นแรงที่เหมาะสม จะช่วยให้ลดการใช้แรงงานและทำให้ผลผลิตเพิ่มขึ้น แต่ในเกษตรกรรายย่อยมักไม่ค่อยมีการลงทุนในเครื่องจักรกลการเกษตรเพราะคิดว่าราคาแพง (ในขณะที่สามารถการลงทุนซื้อรถยนต์ได้ในราคาที่เท่ากัน) เอกชนและสถาบันการเงินจึงควรสร้างแรงจูงใจในการสนับสนุนให้เกษตรกรได้ซื้อเครื่องทุ่นแรงเพราะสามารถนำไปสร้างรายได้ ทั้งเพิ่มผลผลิตการเกษตร ลดต้นทุนค่าจ้าง และสามารถนำไปเป็นอาชีพรับจ้างสร้างรายได้

หลักการในการลดต้นทุนการผลิตด้านการจัดการแรงงานและเครื่องจักรกลการเกษตร

ผู้ทำหน้าที่ปลูกพืชจึงควรมีการพัฒนาทักษะ ความรู้ ประสบการณ์ โดยการจัดการศึกษาดูงานในด้านการปลูกพืช และด้านเครื่องจักรกลการเกษตร ซึ่งเครื่องมืออุปกรณ์ที่น่าสนใจ ได้แก่ เครื่องมือไถพรวนดิน เครื่องปลูกพลาสติก เครื่องปลูกเครื่องพ่นหรือหยอดเมล็ดพันธุ์ เครื่องมือให้น้ำในระบบน้ำ เครื่องพ่นสารกำจัดวัชพืชและพ่นสารกำจัดแมลงชนิดแรงดันสูงสำหรับสวนไม้ผล เครื่องหั่นย่อยซากพืชเพื่อใช้ในการทำปุ๋ยหมัก อุปกรณ์ที่ใช้ในการห่อผล และอุปกรณ์การเก็บเกี่ยว



๖. การลดต้นทุนด้วยการปลูกพืชผสมผสาน

ข้อคิด : เกษตรผสมผสานเป็นการอยู่ร่วมกันของพืช สัตว์ มนุษย์ อย่างสมดุล ในสวนผสมผสานพืชชนิดต่างๆ จะมีการเกื้อกูลพึ่งพาอาศัยอยู่ร่วมกันและออกดอกออกผลได้ดี เนื่องจากพืชแต่ละชนิดจะมีความแตกต่างในเรื่องการต้องการแดด ระบายราก และทรงต้น การปลูกแบบผสมผสานจึงทำให้มีการร่วมกันใช้ที่ดิน ใช้น้ำ ใช้ปุ๋ย และศัตรูพืชไม่ระบาดรุนแรง

ไร่นาสวนผสมคือการทำเกษตรที่ให้มีการใช้ประโยชน์ที่เกื้อกูลกันของพืช สัตว์ ปลา มีการใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์ไม่ว่างเปล่า พืชเป็นอาหารสัตว์ สัตว์ให้ปุ๋ยแก่พืช พืชเป็นอาหารปลา และน้ำในสระใช้รดต้นพืช เป็นต้น

หลักการในการลดต้นทุนการผลิตด้วยการปลูกพืชผสมผสาน

การปลูกพืชตามลำดับชั้น เช่น

ชั้นที่ ๑ พืชกินหัวกินผักใต้ดิน เช่น ขมิ้น ถั่วลิสง มันเทศ

ชั้นที่ ๒ พืชผิวดิน เช่น พืชผักต่างๆ

ชั้นที่ ๓ พืชล้มลุกระดับกลาง เช่น พริก มะเขือ

ชั้นที่ ๔ พืชล้มลุกประเภทขึ้นค้างเช่นพริกไทย บวบ

ชั้นที่ ๕ พืชยืนต้นระดับกลาง เช่น ผักหวาน

ชั้นที่ ๖ พืชยืนต้นระดับสูงประเภททรงพุ่มทึบ เช่น มังคุด

ชั้นที่ ๗ พืชพืชยืนต้นระดับสูงประเภททรงพุ่มโปร่ง เช่น สะตอ



๗. การลดต้นทุนจากการเพิ่มผลผลิต

ข้อคิด : ต้นทุนที่เหมาะสมต้องอยู่ภายใต้การได้ผลผลิตที่เต็มศักยภาพและคุ้มค่า

การลดต้นทุนจึงต้องให้มีความสมดุลกับการให้ผลผลิต การลดต้นทุนเกินไปอาจทำให้ผลผลิตได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เช่น ใส่ปุ๋ยน้อยไม่พอที่พืชต้องการ ไม่ลงทุนให้น้ำ พืชจึงไม่เจริญเติบโต ตัวอย่าง ทางเลือกที่ ๑ ลงทุนปุ๋ย ๒,๐๐๐ บาท ได้ผลผลิต ๑,๐๐๐ กิโลกรัม ราคาขาย ๑๐ บาทต่อกิโลกรัม ขายได้ ๑๐,๐๐๐ บาท กำไร ๘,๐๐๐ บาท ต้นทุนต่อกิโลกรัมเท่ากับ ๒ บาท ทางเลือกที่ดีกว่า คือลงทุนใส่ปุ๋ยเพิ่มขึ้น ๑,๐๐๐ บาท เพื่อให้ได้ผลผลิตเพิ่มขึ้น รวมลงทุนเป็น ๓,๐๐๐ บาท ได้ผลผลิตเพิ่มเป็น ๑,๕๐๐ กิโลกรัม ราคาขาย ๑๐ บาทต่อกิโลกรัม ขายได้ ๑๕,๐๐๐ บาท กำไร ๑๒,๐๐๐ บาท ต้นทุนต่อกิโลกรัมเท่ากับ ๒ บาท เท่าเดิมแต่กำไรมากกว่า

หลักการในการลดต้นทุนการผลิตด้วยการเพิ่มผลผลิต

๑. เลือกพื้นที่ปลูกและศึกษาสภาพพื้นที่ ดิน น้ำ และปัญหาข้อจำกัด
๒. เลือกชนิดพืชเหมาะสมกับสภาพพื้นที่
๓. เลือกพันธุ์ดีทนทานต่อสภาพปัญหาพื้นที่และทนทานศัตรูพืช
๔. ใช้เมล็ดพันธุ์ที่มีความงอกดี จำนวนเหมาะสม ใช้ระยะปลูกเหมาะสมไม่ปลูกแน่นเกินไปจนเกิดปัญหาการสะสมของโรคแมลง
๕. ใส่ปุ๋ยให้ถูกต้องตามระยะการเจริญเติบโต
๖. ตัดแต่งกิ่ง ตัดแต่งช่อดอก
๗. ให้น้ำเหมาะสมกับช่วงการเจริญเติบโต
๘. ป้องกันกำจัดศัตรูพืช
๙. การบังคับให้ออกนอกฤดู



๘. การสร้างมูลค่าเพิ่มให้เพิ่มขึ้น

ข้อคิด : สินค้าที่มีความเชื่อถือ จะสามารถจำหน่ายได้ราคาดีกว่าสินค้าที่ไม่มีที่มา กรณี ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง เดิมเป็นข้าวพื้นเมืองที่คนไม่ค่อยรู้จัก ราคาข้าวสารประมาณ ๑๕ บาทต่อกิโลกรัม หลังจากที่มีการขึ้นทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (จีไอ) และรับรองมาตรฐานสินค้า มีการขายคุณค่าทางอาหาร ปัจจุบันสามารถขายได้ราคา ๔๐-๗๐ บาทต่อกิโลกรัม กรณี สละป่าบอน สละลุงถิ่นพัทลุง ราคาขายจากสวน ๕๐ บาทต่อกิโลกรัมตลอดปี โดยเจ้าของสวนรักษาคุณภาพเป็นที่เชื่อถือมีการบันทึกวันผสมเกสรและกำหนดวันเก็บเกี่ยวตามระยะที่ชัดเจนเพื่อให้ได้ผลผลิตคุณภาพดี การบรรจุหีบห่อที่สวยงามสามารถยกระดับราคาสินค้าให้เพิ่มขึ้น จากสินค้าธรรมดาเป็นสินค้าที่มีคุณค่าเป็นของกำนัล ภูมิเจ้าทั้งผู้ให้และผู้รับ

หลักการในการการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลผลิตทางการเกษตร

๑. ขายผลผลิตเน้นระดับคุณภาพ เช่น แยกเกรด และแยกราคา
๒. ขายความปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง เช่น ผักอินทรีย์
๓. ขายคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา
๔. ขายความมีเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร เช่น ส้มโอหอมหาดใหญ่ ส้มโอทับทิมสยาม
๕. ขอจดทะเบียนเป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ เช่น ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง
๖. ขายเรื่องราวขายชื่อเสียงที่มีมาตั้งแต่อดีต เช่น ลองกองต้นหยงมัส
๗. ขายผลผลิตแปรรูป ขายการบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม
๘. ขายการท่องเที่ยวเชิงเกษตร





๙. พืชกับคุณค่าทางโภชนาการ

มีการพยากรณ์ว่าในอนาคตสินค้าในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารที่มีสรรพคุณทางโภชนาการ จะมีแนวโน้มตลาดที่สดใสจากกระแสการตื่นตัวในเรื่องการดูแลสุขภาพ

๙.๑ พืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการด้านใยอาหาร (Dietary Fiber)

ใยอาหาร หมายถึง ส่วนประกอบของพืชที่รับประทานได้ และคาร์โบไฮเดรตประเภทเดียวกันที่ไม่ถูกย่อยและไม่ดูดซึมในลำไส้เล็กของมนุษย์ แต่อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยจุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่ ซึ่งใยอาหารนั้นมีชนิดที่ละลายน้ำและชนิดที่ไม่ละลายน้ำ เช่น ชนิดที่ละลายน้ำ ได้แก่ เมล็ดแมงลัก ส่วนชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ได้แก่ เส้นของผักคะน้า เป็นต้น การบริโภคพืชผักพื้นบ้านที่มีใยอาหารจะช่วยเพิ่มปริมาณของอุจจาระ ช่วยในการขับถ่ายทำให้ท้องไม่ผูก ช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลและลดการดูดซึมน้ำตาลในลำไส้ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคใยอาหาร ๒๕ กรัมต่อวัน การบริโภคใยอาหารมากกว่า ๕๐ กรัมต่อวัน อาจขัดขวางการดูดซึมแร่ธาตุบางชนิดได้ เช่น แคลเซียม

ชนิดพืชพื้นบ้านที่ให้คุณค่าทางด้านใยอาหาร ได้แก่ ผักจวง ดอกขจร ผักมันปู ผักหนุย ดอกสะเดา และยอดอ่อนมะกอก เป็นต้น

๙.๒ พืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการด้านแร่ธาตุ (Mineral)

แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่มีมากที่สุดในร่างกายและเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ชนิดพืชพื้นบ้านที่ให้คุณค่าทางด้านแคลเซียม เช่น ใบชะพลู ผักแพว ใบยอ ยอดแค ผักกระเฉด ยอดสะเดา และใบโหระพา เป็นต้น

เหล็ก เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย แต่มีความสำคัญเนื่องจากเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง การขาดธาตุเหล็กจะทำให้เป็นโรคโลหิตจาง

ชนิดพืชพื้นบ้านที่ให้คุณค่าทางด้านธาตุเหล็ก เช่น ผักกูด ใบแมงลัก ผัวมะกูด และใบกะเพราแดง เป็นต้น

๙.๓ พืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการด้านสารต้านอนุมูลอิสระ (Anti Oxidant)

อนุมูลอิสระ คือสารในร่างกายที่ทำให้เกิดความเสี่ยงสลายของเนื้อเยื่อ อนุมูลอิสระจะได้รับจากมลพิษต่างๆ จากอากาศ อาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อน ภายในร่างกายที่เกิดความเครียด อนุมูลอิสระในขนาดที่พอดีจะมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นตัวกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว แต่ถ้ามีมากเกินไปทำให้เกิดความเสี่ยงของร่างกาย ทำให้ผิดปกติ เป็นสาเหตุของมะเร็ง

เบต้าแคโรทีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ชนิดพืชพื้นบ้านที่ให้คุณค่าทางด้านเบต้าแคโรทีน เช่น ผักล่ำปะสี ผักมะมะ ใบกะเพราแดง ใบยี่หระ ผักเชียงดา ผักมันปู ผักหนุย ยอดตำลึง ยอดผักข้าว ผักหวาน ยอดผักแว่น ผักกะเฉด และผักสะเดา เป็นต้น

วิตามินเอ มีความสำคัญต่อการมองเห็น การเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ ระบบภูมิคุ้มกัน และการสร้างเม็ดเลือด ชนิดพืชพื้นบ้านที่ให้คุณค่าทางด้านวิตามินเอ เช่น ใบกะเพราแดง ผักชีลาว ใบยี่หระ ใบเหลียง ใบแมงลัก ยอดชะอม ผักเชียงดา ผักมันปู ผักปลัง ผักหนุย ยอดอ่อนตำลึง ยอดผักข้าว และผักหวาน เป็นต้น

วิตามินซี เพิ่มภูมิต้านทานและช่วยในการดูดซึมเหล็ก มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ชนิดพืชพื้นบ้านที่ให้คุณค่าทางด้านวิตามินซี เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดอ่อนมะยม ยอดสะเดา ใบเหลียง มะระขี้นก ผักหวาน และยอดอ่อนมะตูม เป็นต้น

๙.๔ คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักผลไม้ “สีน้ำเงิน สีม่วง และสีแดง”

มีสารอาหารกลุ่มแอนโทไซยานิน การวิจัยพบว่าทำให้เนื้อเยื่อผนังหลอดเลือดมีความอ่อนนุ่ม สามารถชะลอการเกิดโรคไขมันอุดตันในหลอดเลือดและโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัวได้ ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็นหรือชะลอการเสื่อมของดวงตา ลดปัญหาที่เกิดกับระบบการหมุนเวียนของเลือด มีการใช้ในผู้ป่วยเบาหวานและแผลในกระเพาะอาหาร มีคุณสมบัติด้านการเกิดมะเร็ง ทำให้เนื้อเยื่อมะเร็งเม็ดเลือดขาวตาย และด้านการเกิดสารก่อมะเร็งในสัตว์ทดลอง พืชที่มีสีน้ำเงินและสีม่วง ได้แก่ กะหล่ำปลีสีม่วง มันสีม่วง องุ่นแดง ลูกหว้า ชมพู่มะเหมี่ยว ชมพูแดง ลูกไหน ลูกพรุน ลูกเกด ข้าวแดง ข้าวนิล ข้าวเหนียวดำ ถั่วแดงและถั่วดำ มะเขือม่วง หอมแดง หอมหัวใหญ่สีม่วง บลูเบอร์รี่ น้ำดอกอัญชัน น้ำวุ้นกะทิ และเผือก เป็นต้น



๙.๕ คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักผลไม้ “สีเขียว”

บร็อกโคลี กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ หัวไชเท้า และพืชอื่นในวงศ์นี้ มีสารที่มีฤทธิ์ด้านการเกิดมะเร็ง โดยเปลี่ยนแปลงการทำงานของเอนไซม์กำจัดสารพิษและสารก่อกลายพันธุ์ในตับ ทำให้มีเอนไซม์กำจัดสารพิษมากขึ้น มีฤทธิ์ด้านการหนาและแข็งตัวของหลอดเลือด และยับยั้งการเจริญของเนื้อเยื่อมะเร็งที่ถูกกระตุ้นด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน

ต้นอ่อนบร็อกโคลี มีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ขับสารพิษในตับได้เป็นอย่างดี กระตุ้นเนื้อเยื่อให้มีสถานะคุ้มกันที่ดีต่อโรคต่างๆ เกิดกระบวนการต้านอนุมูลอิสระ ทำให้อนุมูลอิสระหมดฤทธิ์ไปก่อนที่จะมีโอกาสทำความเสียหายให้กับเนื้อเยื่ออันนำไปสู่การเกิดมะเร็งได้ ยับยั้งการเกิดมะเร็งในสัตว์ทดลองและทำให้เกิดการตายของเนื้อเยื่อมะเร็งลำไส้ในสัตว์ทดลอง จึงนับเป็นสารป้องกันการเกิดมะเร็งได้

ใบหม่อน ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหลอดเลือดฝอย เพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงานในร่างกาย มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดปริมาณไขมันแอลดีแอลในกระแสเลือด การกินใบหม่อนมีผลลดปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือด ลดความเสี่ยงภาวะหลอดเลือดอุดตันได้ และมีฤทธิ์เพิ่มการทำงานของอินซูลิน

ผักและผลไม้สีเขียว เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักโขม ผลอะโวคาโด ผักกาดขาว บวบ แตงกวา หน่อไม้ฝรั่ง มะเขือหลากชนิด ถั่วพู ถั่วฝักยาว ขึ้นฉ่าย กุยช่าย ชะอม ใบทองหลาง ใบย่านาง สะตอ เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีแร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียมแมกนีเซียม ซีลีเนียม เพิ่มความสามารถในการทำงานให้ร่างกาย

๙.๖ คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักผลไม้ “สีขาว”

กระเทียม มีฤทธิ์ต้านจุลชีพ ป้องกันการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ด้านการแข็งตัวของเลือด มีฤทธิ์ลดโคเลสเตอรอล และมีการใช้ในการควบคุมปริมาณไขมันในเลือด

หอมหัวใหญ่ ผลแอปเปิ้ล ต้นกระเทียม ผลฝรั่ง และชาขาว ชาเขียว มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดหรือชะลอความเสียหายของเนื้อเยื่อและอวัยวะในร่างกายจากการทำลายของอนุมูลอิสระ ลดการต้านอนุมูลอิสระของไขมันแอลดีแอล จึงลดหรือชะลอการแข็งตัวและอุดตันของหลอดเลือด ลดการแบ่งตัวของเนื้อเยื่อมะเร็งและลดการต้านยาในเนื้อเยื่อมะเร็ง ช่วยให้ยาฆ่าเนื้อเยื่อมะเร็งจะออกฤทธิ์ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง มีฤทธิ์เป็นเอสโตรเจนอย่างอ่อน ในประเทศญี่ปุ่นมีการนำไปใช้ในโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งต่อมลูกหมาก นอกจากนี้แล้วสารกลุ่มนี้ยังเสริมการลดปริมาณไขมันในเลือดอีกด้วย มีคุณสมบัติดูดจับโมเลกุลของโลหะ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านมะเร็ง ลดโคเลสเตอรอล และมีฤทธิ์ลดไขมันและปริมาณน้ำตาลในเลือด ถั่วเหลือง ถั่วลูกไก่ และเมล็ดถั่วอื่นๆ มีรายงานฤทธิ์ด้านการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อมะเร็งลำไส้ใหญ่

มังคุด มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ลดอาการปวดข้อเข่า ด้านจุลชีพหลายชนิด เช่น เชื้อวัณโรค ด้านเนื้อเยื่อมะเร็งเม็ดเลือดขาว และรักษาระบบภูมิคุ้มกันให้อยู่ในสภาพที่ดี สามารถช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดที่เหมาะสมได้

ลูกเดือย มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ใช้รักษาโรคมะเร็งและอาการอื่น

ขิง มีฤทธิ์ต้านอักเสบ ด้านการรวมตัวของเกล็ดเลือด และลดปริมาณไขมันในเลือด การกินขิงจึงเหมาะสำหรับการดูแลความดันเลือด และป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน เหง้าขามีฤทธิ์ฆ่าเนื้อเยื่อมะเร็งเม็ดเลือดขาว และมีสารช่วยบรรเทาอาการโรคภูมิแพ้ได้

เมล็ดงา มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มปริมาณวิตามินอีในร่างกายโดยลดการสลายวิตามินดังกล่าว การกินเมล็ดงาในสัตว์ทดลองพบว่าสามารถลดปริมาณไขมันในกระแสเลือด ใช้ลดปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือดได้



๙.๗ คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักผลไม้ “สีเหลือง สีส้ม”

ลูกพลับ มะละกอ มะกอก มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เมื่อสลายตัวจะให้วิตามินเอ กระตุ้นยีนด้านการเกิดมะเร็ง มีฤทธิ์เสริมสมรรถภาพการทำงานของปอด ลดโอกาสการเกิดมะเร็งในปอด และลำไส้ใหญ่ได้

เปลือกส้มและแอ๊ปเปิ้ล มีฤทธิ์เสริมความแข็งแรงของหลอดเลือดฝอย รากกระชายเหลือง มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ และช่วยเพิ่มการทำงานของเอนไซม์ ขับสารพิษในตับ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และด้านการก่อกลายพันธุ์ จึงมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดมะเร็ง

ขุ่น มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านไวรัสริบ ป้องกันการเกิดมะเร็งจากการได้รับสารก่อมะเร็ง

สับปะรด เป็นเอนไซม์ย่อยโปรตีนได้ มีฤทธิ์ด้านการรวมตัวกันของเกล็ดเลือด มีรายงานว่าสามารถสลายไขมันที่อุดตันในหลอดเลือดได้ มีฤทธิ์ต้านอักเสบ ลดความเจ็บปวดจากการอักเสบ ลดการกระจายตัวของเนื้อเยื่อมะเร็งในสัตว์ทดลอง ชักนำให้เนื้อเยื่อเม็ดเลือดขาวกำจัดเนื้อเยื่อมะเร็งได้ มีฤทธิ์ช่วยระบบการย่อยอาหาร และสมานแผลในกระเพาะอาหาร

นอกจากนี้ ยังมีผักและผลไม้สีเหลือง สีส้ม อีกหลายชนิด เช่น มะนาว มะยม มะม่วง ทูเรียน ขมิ้นชัน ฟักทอง และเสาวรส



๙.๘ คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักผลไม้ “สีแดง”

มะเขือเทศ แดงโม ส้มโอ ฝรั่ง และมะละกอสีแดง

มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดการถูกทำลายของสารพันธุกรรมและโปรตีน ป้องกันผิวหนังจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตได้ ป้องกันมะเร็งอวัยวะ ต่อมหมวกไต และต่อมลูกหมาก ลดปริมาณไขมันในเลือด

น้ำคั้นดอกกระเจียว มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ และมีฤทธิ์ลดความดันเลือดด้วย มีรายงานในสัตว์ทดลองว่าหนูที่ได้รับน้ำคั้นดอกกระเจียวและดอกกระเจียวแห้งมีการทำงานของเอนไซม์กำจัดสารพิษในตับสูง ลดสารก่อมะเร็ง

ผลสตอเบอร์รี่ เชอร์รี่ และเมล็ดทับทิม กระตุ้นการทำงานของยีน ป้องกันหรือชะลอการอุดตันและแข็งตัวของหลอดเลือดหัวใจได้

หัวบีต ผลพีชกลุ่มกระบอกเพชร และดอกเฟื่องฟ้า มีสารป้องกันโรคอนุมูลอิสระที่เกิดจากความเครียดได้

ผลแก้วมังกร มีทั้งที่เนื้อในสีขาว (ขอบติดเปลือก ม่วง) และสีม่วง มีแคลเซียมและแมกนีเซียมสูง ช่วยลดระดับน้ำตาลและโคเลสเตอรอลในเลือด ลดอาการโรคกระเพาะ เนื้อผลทั้งสีขาวและสีม่วงอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เนื่องจากมีวิตามินซีสูงและลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ในผลไม้สีแดงมีสารออกฤทธิ์ยับยั้งการเกิดมะเร็ง โดยป้องกันการจับของสารก่อมะเร็งกับสารพันธุกรรมในเนื้อเยื่อ และเสริมการทำงานของเอนไซม์กำจัดสารพิษในตับ

๙.๙ พืชสมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาแห่งชาติ

กระทรวงสาธารณสุขได้เพิ่มยาจากสมุนไพรไว้ในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๖ **“บัญชียาจากสมุนไพร”** หมายความว่า รายการยาจากสมุนไพรที่เป็นยาแผนไทยหรือยาแผนโบราณ และยาพัฒนาจากสมุนไพร ทั้งนี้สามารถจำแนกเป็นกลุ่มยาได้ดังนี้

๑. ยาขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ : ยาขมิ้นชัน ยาขิง
๒. ยาบรรเทาอาการท้องผูก : ยาชุมเห็ดเทศ ยามะขามแขก
๓. ยาบรรเทาอาการท้องเสีย : ยากลิ้ว ยาฟ้าทะลายโจร
๔. ยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร : ยากลิ้ว
๕. ยาบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน : ยาขิง
๖. ยาอาการของระบบทางเดินหายใจ : ยาฟ้าทะลายโจร
๗. ยาอาการทางระบบผิวหนัง : ยาทิงเจอร์ทองพันชั่ง ยาทิงเจอร์พลู ยาบัวบก ยาเปลือกมังคุด ยาพญายอ ยาวานหางจระเข้ ยาเมล็ดน้อยหน่า
๘. ยาอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก : ยาเถาวัลย์เปรียง ยาสำหรับใช้ภายนอก ยาพริก ยาไพล
๙. ยาอาการทางระบบทางเดินปัสสาวะ : ยากระเจี๊ยบแดง ยาหญ้าหนวดแมว
๑๐. ยาแก้ไข้แก้ร้อนใน : ยาบัวบก ยามะระขึ้นก ยารางจืด ยาหญ้าปักกิ่ง
๑๑. ยาถอนพิษเบื่อเมา : ยารางจืด
๑๒. ยาลดความอยากบุหรี่ : ยาหญ้าดอกขาว

ชนิดพืชสมุนไพรและยาที่พัฒนาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ มีดังนี้

ขมิ้นชัน

ข้อบ่งใช้ เพื่อบรรเทาอาการแน่นจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ตัวยาสำคัญ ผงเหง้าขมิ้นชัน

ขิง

ข้อบ่งใช้ เพื่อบรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนจากการเมาเรือ เมาเรือ ป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียน หลังการผ่าตัด

ตัวยาสำคัญ ผงเหง้าขิงที่มีน้ำมันหอมระเหย

ชุมเห็ดเทศ

ข้อบ่งใช้ เพื่อบรรเทาอาการท้องผูก

ตัวยาสำคัญ ผงใบชุมเห็ดเทศ

มะขามแขก

ข้อบ่งใช้ เพื่อบรรเทาอาการท้องผูก

ตัวยาสำคัญ ผงใบ หรือผงใบ และฝักมะขามแขก

กลี๋ยง

ข้อบ่งใช้ เพื่อรักษาแผลในกระเพาะอาหารบรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ

ตัวยาสำคัญ ผงกลี๋ยงน้ำว่าชนิดแก้จืด หรือ กลี๋ยงหักมุกชนิดแก้จืด

ฟ้าทะลายโจร

ข้อบ่งใช้ เพื่อบรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูก หรือมีเลือดปน บรรเทาอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการของโรคหวัด (common cold) เช่น เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ตัวยาสำคัญ ผงจากส่วนเหนือดินของฟ้าทะลายโจร

ทองพันชั่ง

ข้อบ่งใช้ เพื่อทาแก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา น้ำกัดเท้า

ตัวยาสำคัญ สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ ของใบทองพันชั่งสด

พลู

ข้อบ่งใช้ เพื่อบรรเทาอาการผิวหนังอักเสบ อาการอักเสบจากแมลง กัด ต่อย

ตัวยาสำคัญ สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ ของใบพลูสด

บัวบก

ข้อบ่งใช้ เพื่อใช้สมานแผล

ตัวยาสำคัญ สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ ของใบบัวบกแห้ง

มังคุด

ข้อบ่งใช้ เพื่อทาแผลสด และแผลเรื้อรัง

ตัวยาสำคัญ สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ ของเปลือกมังคุดแห้ง

พญายอ

ข้อบ่งใช้ ยาครีมเพื่อบรรเทาอาการของเริมและงูสวัดรักษาแผลในปาก แผลจากการฉายรังสีและเคมีบำบัด ยาไล่ขนบรรเทาอาการ ผดผื่นคัน ลมพิษ ตุ่มคัน ยาขี้ผึ้ง บรรเทาอาการอักเสบ ปวด บวม จากแมลงกัดต่อย ยาทิงเจอร์ บรรเทาอาการของเริม และงูสวัด

ตัวยาสำคัญ สารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ ของใบพญายอแห้ง

ว่านหางจระเข้

ข้อบ่งใช้ เพื่อรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
ตัวยาสําคัญ ยาที่มีปริมาณของว่านหางจระเข้

น้อยหน่า

ข้อบ่งใช้ เพื่อกำจัดเหา
ตัวยาสําคัญ ยาที่มีปริมาณน้ำมันบีบเย็นจากเมล็ด
 น้อยหน่า

เถาวัลย์เปรียง

ข้อบ่งใช้ เพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ลดการ
 อักเสบของกล้ามเนื้อ
ตัวยาสําคัญ ผงจากเถาของเถาวัลย์เปรียง

พริก

ข้อบ่งใช้ เพื่อบรรเทาอาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ
ตัวยาสําคัญ ยาที่มีสารสกัดจากผลพริกแห้ง

ไพล

ข้อบ่งใช้ เพื่อบรรเทาอาการบวมฟกช้ำเคล็ดขัดยอก
ตัวยาสําคัญ ยาที่มีปริมาณน้ำมันหอมระเหยง่ายจาก
 เหง้าไพล

กระเจี๊ยบแดง

ข้อบ่งใช้ เพื่อขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา
ตัวยาสําคัญ ผงกระเจี๊ยบแดง

หญ้าหนวดแมว

ข้อบ่งใช้ เพื่อขับปัสสาวะแก้ขัดเบาขับนิ่วขนาดเล็ก
ตัวยาสําคัญ ผงจากใบและส่วนยอดของหญ้าหนวด
 แมว

มะระขี้นก

ข้อบ่งใช้ เพื่อแก้ไข้ แก้อ่อนใน เจริญอาหาร
ตัวยาสําคัญ ผงจากเนื้อผลแก่ที่ยังไม่สุกของมะระขี้นก

รางจืด

ข้อบ่งใช้ เพื่อถอนพิษเบื่อเมา
ตัวยาสําคัญ ผงใบรางจืดโตเต็มที่

หญ้าปักกิ่ง หรือหญ้าเทวดา

ข้อบ่งใช้ เพื่อแก้ไข้ แก้อ่อนใน แก้น้ำเหลืองเสีย
ตัวยาสําคัญ ผงหญ้าปักกิ่ง

หญ้าดอกขาว

ข้อบ่งใช้ เพื่อลดความอยากนุหรื
ตัวยาสําคัญ ผงหญ้าดอกขาว



ชุมเห็ดเทศ



มะขามแขก



ฟ้าทะลายโจร



ทองพันชั่ง



พลู



พญาขอ



ว่านหางจระเข้



เถาวัลย์เปรียง



ไพล



กระเจี๊ยบแดง



หญ้าหนวดแมว



มะระขี้นก



รางจืด



หญ้าปักกิ่ง



หญ้าดอกขาว

พืชสมุนไพรบางชนิดที่ระบุในตำรับยาแห่งชาติ

ภาพจาก <http://frynn.com> <http://species.wikimedia.org/> <http://th.wikipedia.org/>



๙.๑๐ พืชสมุนไพรเพื่อใช้ป้องกันกำจัดศัตรูพืช

สะเดา

ประสิทธิภาพ : ยับยั้งการลอกคราบของแมลงโดยจะไปขัดขวางและยับยั้งการสร้างฮอร์โมนที่ใช้ในการลอกคราบ ยับยั้งการกินอาหารชนิดถาวรจนทำให้แมลงตายในที่สุด ยับยั้งการเจริญเติบโตของไข่ หนอน และดักแด้ เป็นสารไล่แมลง ยับยั้งการวางไข่ของแมลง ทำให้ปริมาณไข่ลดลง เช่น หนอนใยผัก หนอนคืบกะหล่ำ หนอนกระทู้หอม หนอนกระทู้ผัก เพลี้ยอ่อน กะหล่ำ ดั้วหมัดผัก หนอนเจาะดอกมะลิ หนอนเจาะผลมะเขือ

วิธีใช้ : เมล็ดสะเดาบดละเอียดอัตรา ๑,๐๐๐ กรัม ต่อน้ำ ๒๐ ลิตร แช่น้ำทิ้งไว้ ๑ คืน กรองเอาส่วนน้ำไปพ่นในแปลงปลูกพืช ใช้ได้ผลในแปลงปลูกที่ศัตรูพืชระบาดไม่รุนแรง และหนอนมีความต้านทานต่อสารฆ่าแมลงไม่มาก ควรพ่นก่อนมีการระบาด หรือมีการระบาดเพียงเล็กน้อย และพ่นติดต่อกันไปทุก ๗ วัน ในแหล่งที่ระบาดอย่างรุนแรงเมล็ดสะเดาบดละเอียดอัตรา ๒๐ กิโลกรัม ต่อไร่ หว่านรอบต้นในอัตรา ๒.๕ กรัมต่อหลุม สามารถที่จะกำจัดตัวอ่อนของด้วงหมัดผักที่อาศัยอยู่ในดินได้ดี ส่วนตัวเต็มวัย ที่ทำลายส่วนใบ สารสกัดสะเดาไม่สามารถป้องกันกำจัดได้

สาบเสือ

ประสิทธิภาพ : เป็นสารไล่ และกำจัดแมลงศัตรูพืชชนิดต่างๆ เช่น กำจัดเพลี้ยอ่อน ไล่หนอนใยผัก หนอนกระทู้ผักและแมลงศัตรูในโรงเก็บ ป้องกันกำจัดโรคพืชที่เกิดจากเชื้อราและแบคทีเรีย

วิธีการใช้

- (๑) ตันและใบฝึกลมให้แห้ง บดเป็นผง แช่น้ำ ๔๐๐ กรัม ต่อน้ำ ๓ ลิตร ถ้าใบอย่างเดียวใช้ ๔๐๐ กรัม ต่อน้ำ ๘ ลิตร กวนตั้งทิ้งไว้ค้ำคืน กรองเอากากออก นำมาฉีดพ่นทุก ๗ วัน ป้องกันและไล่หนอนกระทู้ผัก และหนอนใยผัก

- (๒) หมักด้วยเหล้าขาว ๒๔ ชั่วโมง (๕๐๐ กรัมต่อเหล้า ๑ ลิตร) หมักค้ำคืนกรองออกมาใช้ป้องกันกำจัดโรคพืชที่เกิดจากเชื้อราและแบคทีเรียและหนอนใยผัก
- (๓) ใบสด ๑๐ กรัมผสมกับใบแห้ง ๓๐ กรัม บดให้ละเอียด แล้วนำมาคลุกด้วยข้าว ๑๐๐ กรัม สามารถป้องกันกำจัดแมลงด้วยตัวเขียว และมอดข้าวสาร

หนอนตายหยาก

ประสิทธิภาพ : กำจัดเห็บในวัวควาย กำจัดหนอนแมลงวัน ป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืช ยับยั้งการกินของหนอนกระทู้ผัก มีความเป็นพิษต่อลูกน้ำยุง

วิธีการใช้

- (๑) รากหนอนตายหยาก สับเป็นชิ้นเล็กๆ ปริมาณ ๑ กิโลกรัมผสมน้ำ ๒๐ ลิตร กวน หมักไว้ค้ำคืน กรองเอาน้ำไปฉีดพ่นพืชผักทันที ฉีดพ่นทุก ๓-๕ วัน ใช้ซ้ำให้หมดทุกครั้ง ไม่ควรเก็บไว้เพราะราจะขึ้น
- (๒) สกัดด้วยแอลกอฮอล์ โดยใช้ราก ๑๐๐ กรัม ต่อแอลกอฮอล์ ๑ ลิตร หมักทิ้งไว้ ๑ อาทิตย์ กวนบ่อยๆ กรองเอากากออก เมื่อจะนำมาใช้ให้เจือจางด้วยน้ำ (สารสกัด ๑๕-๒๐ มิลลิลิตร ต่อน้ำ ๑๐ ลิตร) แล้วนำไปฉีดพ่นพืชทุก ๓-๕ วัน

ขมิ้นชัน

ประสิทธิภาพ : ป้องกันกำจัดโรคพืชที่เกิดจากแบคทีเรีย และเชื้อรา

วิธีการใช้

- (๑) ใช้ผลขมิ้นชันครึ่งกิโลกรัม หมักกับน้ำ ๒ ลิตร ทิ้งไว้ ๑ คืน คั้นเอาแต่น้ำ ใช้อัตรา ๔๐๐ มิลลิลิตร ผสมน้ำ ๒๐ ลิตร ฉีดพ่นในแปลงผักกวางตุ้ง ขนาด ๔x๕ ตารางเมตร สามารถไล่แมลงศัตรูพืชพวกหนอนใยผัก หนอนหลอดหอม หนอนกระทู้ผักได้ดี
- (๒) แ่งขมิ้นชันครึ่งกิโลกรัม ต่อเหล้าขาว ๑ ลิตร แช่ค้ำคืน กรองเอาน้ำไปฉีดพ่น ป้องกันกำจัดโรคพืชที่เกิดจากแบคทีเรียและเชื้อรา
- (๓) ขมิ้นผงนำมาโรยโคนต้นหรือคลุกเมล็ดใช้ไล่แมลง (ผงขมิ้น ๑๐ กรัมต่อเมล็ด ๑๐๐ กรัม) เช่น มอดข้าวสาร ตัวเขียว ตัวงวง มอดข้าวเปลือก และมอดแป้ง

ข้า

ประสิทธิภาพ : ป้องกันกำจัดศัตรูพืชและแมลงศัตรูในโรงเก็บ

วิธีการใช้

ให้นำน้ำแช่ที่ฝังลงหมักบดละเอียด นำมาโรยโคนต้นหรือคลุมเมล็ด ใช้ไล่แมลงเหมือนตะไคร้หอม หรือนำน้ำแช่ขนาด ๔๐๐ กรัมต่อน้ำ ๘ ลิตร แช่น้ำไว้ค้างคืน กรองเอาน้ำมาฉีดพ่นไล่แมลง

ตะไคร้หอม

ประสิทธิภาพ : ไล่แมลงศัตรูพืช เช่น หนอนใยผัก เพลี้ยอ่อน เพลี้ยจักจั่น เพลี้ยไฟ แมลงหวี่ขาว และแมลงในโรงเก็บ สามารถไล่ยุงและแมลงวัน รวมทั้งกำจัดโรคพืชที่เกิดจากเชื้อรา และแบคทีเรีย

วิธีการใช้

- (๑) นำใบและต้นฝังลงหมัก แล้วบดละเอียด นำมาราดโคนต้น หรือคลุมเมล็ดธัญพืช ใช้ไล่แมลง
- (๒) ใบตะไคร้หอมบดละเอียด ๔๐๐ กรัม แช่น้ำ ๘ ลิตร ทิ้งไว้ค้างคืน กรองเอากากออกนำมาฉีดพ่น สามารถไล่หนอนใยผัก

๙.๑๑ พืชอาหารสัตว์ : อ้อยอาหารสัตว์

เป็นอ้อยลูกผสมที่ได้จากการผสมพันธุ์ระหว่างอ้อยปากบ่ออ้อยปลูกหรืออ้อยปลูกกับอ้อยปลูกแล้วมีการกระจายตัวในรุ่นลูกได้ลักษณะที่เหมาะสมกับการใช้เป็นพืชอาหารสัตว์ คือ ใบและลำต้นอ่อนใช้เลี้ยงสัตว์ได้ ปลูกและดูแลรักษาง่าย เก็บเกี่ยวผลผลิตได้ง่าย ปลูกครั้งเดียวเก็บเกี่ยวได้หลายครั้ง ต้นทุนต่ำ ทนทานต่อสภาวะแห้งแล้งได้ดี สามารถตัดได้ทุก ๆ ๓-๔ เดือน ผลผลิตรวมจากการเก็บเกี่ยว ๕ ครั้งในระยะเวลา ๑๕ เดือน มีผลผลิต ๓๑-๕๐ ตันต่อไร่ ให้โปรตีนหยาบประมาณ ๖ เปอร์เซ็นต์



บทที่ ๕

หลักการปลูกพืชผสมผสาน เพื่อความยั่งยืน และพอเพียง

เกษตรทฤษฎีใหม่

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้พระราชทานพระราชดำริ **“ทฤษฎีใหม่”** เพื่อเป็นแนวทางหรือหลักการในการบริหารจัดการที่ดินและน้ำเพื่อการเกษตรในที่ดินขนาดเล็กให้เกิดประโยชน์สูงสุด

หลักการและแนวทางสำคัญ

เป็นระบบการผลิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงที่เกษตรกรสามารถเลี้ยงตัวเองได้ในระดับที่ประหยัดก่อน ทั้งนี้ ชุมชนต้องมีความสามัคคี ร่วมมือร่วมใจในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การจัดแบ่งแปลงที่ดินเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้อัตราส่วน ๓๐:๓๐:๓๐:๑๐ เป็นเกณฑ์ กล่าวคือร้อยละ ๓๐ ส่วนแรก ขุดสระน้ำ (สามารถเลี้ยงปลา ปลูกพืชน้ำ เช่น ผักบุ้ง ผักกะเฉด ฯลฯ) บนสระอาจสร้างเล้าไก่และบนขอบสระน้ำอาจปลูกไม้ยืนต้นที่ไม่ใช้น้ำมากโดยรอบได้ ร้อยละ ๓๐ ส่วนที่สอง ทำนา ร้อยละ ๓๐ ส่วนที่สาม ปลูกพืชไร่ พืชสวน (ไม้ผล ไม้ยืนต้น ไม้ใช้สอย ไม้เพื่อเป็นเชื้อฟืน ไม้สร้างบ้าน พืชไร่ พืชผัก สมุนไพร เป็นต้น) ร้อยละ ๑๐ สุดท้าย เป็นที่อยู่อาศัยและอื่นๆ (ทางเดิน คันดิน กองฟาง ลานตาก กองปุ๋ยหมัก โรงเรือน โรงเพาะเห็ด คอกสัตว์ ไม้ดอกไม้ประดับ และพืชสวนครัวหลังบ้าน เป็นต้น) อย่างไรก็ตาม อัตราส่วนดังกล่าวเป็นสูตร หรือหลักการโดยประมาณเท่านั้น สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม โดยขึ้นอยู่กับสภาพของพื้นที่ดิน ปริมาณน้ำฝน และสภาพแวดล้อม เช่น ในกรณีภาคใต้ที่มีฝนตกชุก หรือพื้นที่ที่มีแหล่งน้ำมาเติมสระได้ต่อเนื่อง ก็อาจลดขนาดของบ่อ หรือสระเก็บน้ำให้เล็กลง เพื่อเก็บพื้นที่ไว้ใช้ประโยชน์อื่นต่อไปได้

ทฤษฎีใหม่ขั้นที่สอง เมื่อเกษตรกรเข้าใจในหลักการ และได้ปฏิบัติที่ดินของตนจนได้ผลแล้ว ก็ต้องเริ่มขั้นที่สอง คือให้เกษตรกรรวมพลังกันในรูป กลุ่ม หรือ สหกรณ์ ร่วมแรงร่วมใจกันดำเนินการในด้าน ต่อไปนี้

๑) การผลิต เกษตรกรจะต้องร่วมมือในการผลิต โดยเริ่มตั้งแต่ขั้นเตรียมดิน การหาพันธุ์พืช ปุ๋ย การจัดหาน้ำ และอื่นๆ เพื่อการเพาะปลูก

๒) การตลาด เมื่อมีผลผลิตแล้ว จะต้องเตรียมการต่างๆ เพื่อการขายผลผลิตให้ได้ประโยชน์สูงสุด เช่น การเตรียมลานตากข้าวร่วมกัน การจัดหาขี้นกขี้วัวเตรียมหาเครื่องสีข้าว ตลอดจนการรวมกันขายผลผลิตให้ได้ราคาดีและลดค่าใช้จ่ายลงด้วย

๓) การเป็นอยู่ ในขณะเดียวกันเกษตรกรต้องมีความเป็นอยู่ที่ดีพอสมควร โดยมีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น อาหารการกินต่างๆ กะปิ น้ำปลา เสื้อผ้า ที่พอเพียง

๔)สวัสดิการ แต่ละชุมชนควรมีสวัสดิการและบริการที่จำเป็น เช่น มีสถานเอนกมัยเมื่อยามป่วยไข้ หรือมีกองทุนไว้กู้ยืมเพื่อประโยชน์ในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน

๕) การศึกษา ชุมชนควรมีบทบาทในการส่งเสริมการศึกษา เช่น มีกองทุนเพื่อการศึกษาเล่าเรียนให้แก่เยาวชนของชุมชนเอง

๖) สังคมและศาสนา ชุมชนควรเป็นที่รวมในการพัฒนาสังคมและจิตใจ โดยมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว

โดยกิจกรรมทั้งหมดดังกล่าวข้างต้น จะต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นราชการ องค์กรเอกชน ตลอดจนสมาชิกในชุมชนนั้นเป็นสิ่งสำคัญ

ทฤษฎีใหม่ขั้นที่สาม เมื่อดำเนินการผ่านพ้นขั้นที่สองแล้ว เกษตรกรหรือกลุ่มเกษตรกรก็ควรพัฒนาก้าวหน้าไปสู่ขั้นที่สามต่อไป คือติดต่อประสานงาน เพื่อจัดหาทุน หรือแหล่งเงิน เช่น ธนาคาร หรือบริษัท ห้างร้านเอกชน มาช่วยในการลงทุนและพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งนี้ ทั้งฝ่ายเกษตรกรและฝ่ายธนาคาร หรือบริษัทเอกชนจะได้รับประโยชน์ร่วมกัน

ทฤษฎีใหม่ที่สมบูรณ์ จำเป็นต้องมีสระเก็บกักน้ำ ที่มีประสิทธิภาพและเต็มความสามารถ โดยการมีแหล่งน้ำขนาดใหญ่ที่สามารถเพิ่มเติมน้ำในสระเก็บกักน้ำให้เต็มอยู่เสมอ



การจัดระบบการปลูกพืช

การจัดระบบการปลูกพืชเป็นการจัดการปลูกพืชให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และระยะเวลา ความสำเร็จของการจัดระบบการปลูกพืชจะต้องคำนึงถึง ชนิดพืชที่ปลูก วัตถุประสงค์ของการปลูกเพื่ออาหาร รายได้ หรืออาหารสัตว์ ความสูงของพืช ช่วงอายุจนถึงเก็บเกี่ยว ความทนทานต่อสภาพแห้งแล้ง การช่วยปกคลุมดิน ชนิดของราก และการช่วยบำรุงดิน เป็นต้น โดยมีการจัดระบบการปลูกพืชแบบต่างๆ ได้ดังนี้

การปลูกพืชเชิงเดี่ยว (Mono Cropping) เป็นการปลูกพืชชนิดเดียวกันติดต่อกันในพื้นที่เดียวกัน เช่น ปลูกข้าวนาปี นาปรัง หมุนเวียนตลอดปี เป็นต้น

การปลูกพืชหมุนเวียน (Crop Rotation) การปลูกพืชสองชนิดหรือมากกว่าลงบนพื้นที่เดียวกัน แต่ว่าจะปลูกไม่พร้อมกัน มีการจัดลำดับพืชที่ปลูกก่อนและปลูกหลังอย่างเหมาะสม การปลูกพืชหมุนเวียน ปลูกต่างชนิดติดต่อกันในพื้นที่เดียวกัน เช่น ปลูกข้าวโพด 1 ฤดู และตามด้วยการปลูกถั่วในฤดูถัดไปหมุนเวียนกันไป เป็นต้น

การปลูกพืชเหลื่อมฤดู (Relay Cropping) เป็นการจัดระบบพืชโดยการปลูกพืชที่สอง ขณะที่พืชแรกยังไม่ทันได้เก็บเกี่ยว เช่น ปลูกข้าวโพดเหลื่อมกับมันเทศ การปลูกข้าวเหลื่อมกับถั่วเขียวในนาธรรมชาติ เป็นต้น

การปลูกพืชแซม (Inter Cropping) คือ การปลูกพืชสองชนิดหรือมากกว่าสองชนิดพร้อมกัน หรือปลูกในเวลาใกล้เคียงกัน แบบแถวสลับแถว วิธีนี้ควรคำนึงถึงความสัมพันธ์ของพืชในเรื่องของระบบราก ความต้องการธาตุอาหาร ศัตรูพืช ความสูง และการเกิดร่มเงา หน้าดินส่วนใหญ่มีพืชคลุมทำให้ลดการชะล้างพังทลายของดิน น้ำฝนสามารถซึมลง在地ได้มากขึ้น และช่วยลดความเสี่ยงต่อความเสียหายของพืชหลักเนื่องจากศัตรูพืช เช่น การปลูกถั่วลิสงแซมมันสำปะหลัง การปลูกสับปะรดแซมยางพารา การปลูกถั่วระหว่างแถวข้าวโพด เป็นต้น

การปลูกพืชแบบผสม (Mixed Cropping) เป็นวิธีการปลูกพืชสองชนิดหรือมากกว่าสองชนิดในแปลงเดียวกัน โดยไม่ต้องปลูกเป็นแถวเป็นแนว เป็นวิธีการปลูกแบบดั้งเดิมของเกษตรกรเมื่อครั้งที่ดินยังอุดมสมบูรณ์อยู่ โดยนำเมล็ดสองชนิดรวมกันหว่านลงในแปลง ให้พืชหลักมีจำนวนมากกว่าพืชรอง พืชปลูกควรมีคุณสมบัติที่เกื้อกูลกัน เช่น ช่วยลดการทำลายของศัตรูพืช ทำให้ไม่ต้องใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช เป็นต้น

การปลูกพืชแบบผสมผสานต่างระดับ (Multi-Storey Cropping) เป็นการปลูกพืชในระบบวนเกษตรคือจะมีไม้ยืนต้นเป็นไม้ใช้สอยหรือไม้ผล โดยให้ลักษณะของพืชที่ปลูกนั้นแบ่งเป็นหลายระดับ ตามความสูงและความลึกของราก ชั้นบน (ระดับแรก) จะเป็นพืชที่ต้องการแสงมาก มีพุ่มใบไม่หนาทึบ เช่น มะพร้าว หมากร่องลงมา (ระดับที่สอง) ก็จะเป็นต้นไม้ ที่มีพุ่มหนา เช่น มะม่วง ร่องลงมาอีก (ระดับที่สาม) ก็จะเป็นกล้วย จนถึงพืชผักในระดับผิวดิน และได้ดิน การปลูกพืชแบบผสมผสานต่างระดับนี้ จะช่วยให้ธาตุอาหารในดินหมุนเวียนและถูกใช้ไปอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ดินจะถูกปกคลุมตลอดเวลาและได้รับอินทรีย์วัตถุอย่างสม่ำเสมอ จากใบไม้ที่ร่วงหล่น ลดความแรงของการกระทบโดยตรงของเม็ดฝน เพราะเรือนยอดของต้นไม้และไม้พืชรองที่ขึ้นคลุมดินอยู่จะช่วยรองรับน้ำฝนเป็นชั้น ๆ โรคและแมลงมีน้อยลง ไม่ต้องใช้สารเคมีปราบศัตรูพืช จึงเป็นวิธีการปรับปรุงดินที่ใช้ทำการเกษตรได้อย่างยั่งยืน

การปลูกพืชพี่เลี้ยง (Nursing Crop) เหมาะสำหรับการฟื้นฟูอนุรักษ์ดินที่ถูกทำลายจนล้นโล่งเตียน วิธีการปลูกคือ นำพืชโตเร็วมาปลูกร่วมกับพืชหลัก เพื่อให้เป็นร่มเงาพืชหลักให้ความชุ่มชื้น เป็นที่เกาะยึดและใบช่วยบำรุงดินและช่วยเพิ่มรายได้ในระยะแรก เช่น การปลูกกล้วยร่วมกับไม้ผลที่เพิ่งปลูกใหม่ กล้วยจะช่วยบังร่มเงาให้ความชุ่มชื้นไม้ผลในฤดูแล้ง และยังให้ผล ใบ ปลี ขายเป็นรายได้ในช่วงที่ไม้ผลยังไม่มีผลผลิต

การปลูกพืชบังลม (Wind Break) โดยการนำไม้ยืนต้นโตเร็ว กิ่งก้านเหนียว แตกกิ่งพุ่มหนา เช่น ไม้สน ประติพัทธ์ กระถินณรงค์ สะเดา แคฝรั่ง ปลูกเป็นแนวขวางทิศทางลม ในแปลงพืชโดยปลูกเป็นระยะ ๆ ท่างกันพอสมควรขึ้นอยู่กับสภาพพื้นที่ แนวพืชที่ปลูกในทิศทางขวางทางลม จะช่วยลดความเสียหายจากการฉีกหักของกิ่งไม้ผลเพราะแรงลมได้ โดยเฉพาะช่วงที่กำลังติดผล ช่วยลดความเสียหายจากการล้มต้นของพืชไร่ ลดการคายน้ำและการระเหยของน้ำ ลดปริมาณการใช้น้ำของพืช ลดปริมาณน้ำไหลบ่าหน้าดิน และป้องกันการสูญเสียน้ำดินอันเนื่องมาจากลม

การปลูกต้นไม้เป็นแนวกันไฟ (Fire-Break) เหมาะกับพื้นที่เขตภูเขา ซึ่งมีเหตุไฟป่าในฤดูแล้งเป็นประจำ เพื่อป้องกันไฟป่าไม่ให้ลามเข้ามาในแปลง โดยการถางหญ้า ทำแนวกันไฟ ๑-๒ เมตร และปลูกต้นไม้ที่ทนไฟเป็นแนวกันไฟ เช่น ปลูกต้นแคฝรั่ง ซึ่งลำต้นเหนียว และสามารถแตกกิ่งก้านได้ทันทีหลังถูกไฟเผาเป็นแนวกันไฟ

การปลูกพืชแบบราทูน (Ratoon Cropping) เป็นการปลูกพืชที่ยืดระยะเวลาของการให้ผลผลิตได้มากกว่า ๑ ฤดูกาล โดยไม่ต้องมีการปลูกใหม่ เช่น อ้อย สับปะรด เป็นต้น

การปลูกพืชแบบตามกัน (Sequential Cropping) เป็นการปลูกพืชชนิดหนึ่งในช่วงก่อนหรือหลังอีกชนิดหนึ่งเช่น ปลูกข้าวโพดในฤดูฝนและปลูกถั่วในฤดูแล้ง ระบบถั่วเขียว-ข้าว เป็นต้น

การปลูกพืชคลุมดิน (Cover Cropping) เป็นการปลูกพืชที่มีรากมาก รากลึก ใบแผ่แน่น และโตเร็ว เช่น หญ้าแฝก ยึดหน้าดินไว้เพื่อป้องกันการชะล้างและช่วยรักษาความชื้น เป็นต้น

การปลูกพืชสลับเป็นแถบ (Strip Cropping) คือการปลูกพืชต่างชนิดกันสลับเป็นแถบตามที่ราบหรือขวางความลาดเทของพื้นที่ที่ลาดชัน เพื่อลดความรุนแรงของการไหลของน้ำ

การปลูกพืชตามแนวระดับ (Contour Cropping) คือการปลูกพืชขวางความลาดเทของพื้นที่ตามเส้นแนวระดับหรือเส้นแนวขอบเนิน เพื่อจะลดความรุนแรงของการไหลของน้ำ การปลูกต้นไม้เป็นแนวระดับขวางทางลาดชัน ในเขตภูเขาหรือที่ที่มีความลาดชัน จะมีการปลูกไม้พุ่มขวางทางลาดชันเป็นแนวระดับ โดยจะปลูกไม้พุ่มให้เป็นแนวชิดติดกันเป็นแถวคู่ระหว่างแนวระดับก็จะปลูกพืชไร่และต้นไม้ แนวไม้พุ่มจะช่วยดักหน้าดินที่ถูกน้ำพัดพาลงมา และช่วยลดการพังทลายของหน้าดินและช่วยตรึงไนโตรเจน เช่น ถั่วมะแฮะ กระถิน เพื่อเพิ่มอินทรีย์วัตถุให้แก่ดิน ช่วยรักษาความชุ่มชื้นและช่วยเพิ่มธาตุอาหารให้แก่ดิน

การปลูกพืชตามขั้นบันได (Terracing) คือ การทำดินเป็นขั้นขวางตามแนวลาดชัน เพื่อเก็บกักน้ำ ลดความเร็วของน้ำ และกักแร่ธาตุที่ถูกชะล้างไว้ให้กับดิน

บรรณานุกรม

กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบัน
การแพทย์แผนไทย. ๒๕๔๘. **สรุปการบรรยาย
ประชุมวิชาการกรมพัฒน์ (วันพุธ) เรื่อง “คุณค่าทาง
โภชนาการของพืชผักพื้นบ้านในประเทศไทย”** วันที่ ๒
พฤศจิกายน ๒๕๔๘ ณ ห้องประชุมเบญจกุลกรมพัฒน์ฯ

เกร็ดความรู้.net .ม.ป.ป. **สมุนไพรไทยและสมุนไพรน้ำ
๕๐๐+ ชนิดพร้อมสรรพคุณและประโยชน์**.สืบค้นจาก
: <http://www.เกร็ดความรู้.net/สมุนไพรไทย> วันที่ ๒๕
กันยายน ๒๕๕๗

คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ .๒๕๕๖. **บัญชียาหลัก
แห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๖ ราชกิจจานุเบกษา**.สืบค้นจาก
: <http://dmsic.moph.go.th/download/ed2556/NLED-2556.pdf> วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๗

คณะทรัพยากรธรรมชาติ. ๒๕๔๔. **บทความวิทยุรายการ
สาระความรู้ทางการเกษตรประจำวันจันทร์ที่ ๒๖
กุมภาพันธ์ สืบวิธีการปลูกพืชเพื่อรักษาหน้าดินและ
สงวนน้ำ**. สืบค้นจาก : http://natres.psu.ac.th/radio/radio_article/ วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๗

งานระบบยาแห่งชาติและสารสนเทศ กลุ่มพัฒนาระบบ
สำนึกยา.๒๕๕๔. **ยาพัฒนาจากสมุนไพร**. สืบค้นจาก
: <http://drug.fda.moph.go.th:81/nlem.in.th/medicine/herbal/list> วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๗

จิระ สุวรรณประเสริฐ .๒๕๕๕. **รายงานผลงานเรื่องเต็ม
การทดลองสิ้นสุดปี ๒๕๕๕ ความสัมพันธ์ระหว่าง
อายุเก็บเกี่ยว ผลผลิต และคุณค่าทางโภชนาการ
ของอ้อยอาหารสัตว์โคโคน่า Phil ๕๘-๒๖๐xK๘๔-๒๐๐**.
สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๘

ชัยณรงค์ รัตนกริธากุล วิชัย ก่อประดิษฐ์สกุล. ๒๕๓๖.
**ประสิทธิภาพของสารออกฤทธิ์จากพืช
ในการควบคุมเชื้อราสาเหตุโรคพืช ๑๗ สกุล**.
การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ครั้งที่ ๓๑ สาขาพืช ๓-๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖ สืบค้นจาก
: <http://kucon.lib.ku.ac.th> วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๗

ชลิดา เล็กสมบุญณ์ นิพนธ์ ทวีชัย และวิชัย โฆสิตรัตน์ .ม.ป.ป.
**ผลของสารสกัดจากพืชสมุนไพรไทย/การเจริญของ
แบคทีเรียสาเหตุโรคพืช**.มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
สืบค้นจาก : <http://www.lib.ku.ac.th/KUCONF/KC3601008.pdf> วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๗

ทัศนีย์ เศรษฐ์บุญสร้าง. ๒๕๕๕. **ระบบเกษตรกรรมยั่งยืน**.
มูลนิธิวันสืบค้นจาก :<http://www.nawachione.org/2012/10/29/sustainable-agriculture/> วันที่ ๑๐
กันยายน ๒๕๕๗

มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน. ม.ป.ป. **ระบบเกษตรกรรมยั่งยืน**.
สืบค้นจาก : http://www.sathai.org/autopagev4/show_page.php?topic_id=683&auto_id=15&TopicPk
วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๗

มูลนิธิชัยพัฒนา. ม.ป.ป. **เศรษฐกิจพอเพียง**. สืบค้นจาก
<http://www.chaipat.or.th/chaipat/content/porpeing/porpeing.html#porpeing> 4 วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๗

ยุทธพงศ์. ๒๕๕๕. **สมุนไพรไทย สมุนไพรพื้นบ้าน**.
สืบค้นจาก : <http://herbmedicinehealth.blogspot.com/>
วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๗

วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุราษฎร์ธานี. ๒๕๕๖. **โครงการอนุรักษ์
พันธุกรรมพืชผักป่าพื้นบ้านภาคใต้ที่มีอยู่ในจังหวัด
สุราษฎร์ธานี**. สืบค้นจาก : <http://rspg.svc.ac.th/Wiki/index.php> วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๗

ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจและธุรกิจ ธนาคารไทยพาณิชย์. ๒๕๕๗.
**ส่องพฤติกรรมผู้บริโภคในยุคโลกาภิวัตน์ ธุรกิจที่
ต้องตอบใจหยาบกว่าแต่เดิมต้อง**.สืบค้นจาก : https://www.scbeic.com/THA/document/topic_macro_moneybanking_may14/ วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๗

ศูนย์สารสนเทศการเกษตร สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. 2555.
**การสำรวจข้อมูลภาวะเศรษฐกิจสังคมครัวเรือนและ
แรงงานเกษตรปีเพาะปลูก 2553/54**. สืบค้นจาก :
http://www.oae.go.th/ewt_news.php?nid=15084
วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๗

สถานีพัฒนาที่ดินจันทบุรี .ม.ป.ป. **การใช้ปุ๋ยพืชสดเพื่อการปรับปรุงบำรุงดิน**. สืบค้นจาก : http://r02.1dd.go.th/Website_station/cc01/farming/farming_plant.html วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๗

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี .ม.ป.ป. **ผักพื้นบ้านในประเทศไทย**. สืบค้นจาก : http://area-based.lpru.ac.th/veg/www/Native_veg/v378.htm วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๗

สุชาติทิพย์ ภมรประวดี. ๒๕๕๔. **เรื่องเด่นจากปก. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ : ๓ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๔**

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ๒๕๕๑. **“หลักการทรงงาน ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว”**. สืบค้นจาก : http://www.nesdb.go.th/Md/book/learn_workking.pdf วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๗

สำนักวิจัยและพัฒนาปัจจัยการผลิตทางการเกษตร. ม.ป.ป. **วิธีการสกัดสารธรรมชาติจากพืชเพื่อใช้ควบคุมศัตรูพืช**. กรมวิชาการเกษตร สืบค้นจาก : <http://www.doa.go.th/apsrdo/> วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๗

สำนักวิจัยและพัฒนาปัจจัยการผลิตทางการเกษตร. ม.ป.ป. **สารสกัดจากพืช เพื่อควบคุมศัตรูพืช**จดหมายข่าวผลิใบกรมวิชาการเกษตร. สืบค้นจาก : http://it.doa.go.th/pibai/pibai/n11/v_11-jan/kayaipon.html วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๗

สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ .ม.ป.ป. **พืชสมุนไพรไล่แมลงทดแทนการใช้สารเคมีสังเคราะห์**. สืบค้นจาก : <http://research.rae.mju.ac.th/> วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๗

สำราญ สะรุโณ, นลินี จาริกภากร, อุดร เจริญแสง, ปัทมา พรหมสังคหะ, อาอีฉะ ละใบจิ, เสาวภาค รัตนสุภา และคณะ **การพัฒนาเทคโนโลยีการผลิตพืชตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง**. ผลงานดีเด่นกรมวิชาการเกษตรประจำปี ๒๕๕๖. กรมวิชาการเกษตร

อำนวย อิศรางกูร ณ อยุธยา .ม.ป.ป. **การใช้สารสกัดจากพืชควบคุมแมลงศัตรูพืช**. สืบค้นจาก : http://www.eto.ku.ac.th/neweto/e-book/plant/r_plant/rplant2.pdf วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๗

FAO:FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Crops and cropping systems**. สืบค้นจาก : <http://www.fao.org/ag/ca/Africa Training ManualCD/PDF%20Files/06CROP1.PDF> วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๗

John Ikerd. ๒๐๐๘. **Sustaining People Through Agriculture: Opportunities for Graziers**. Prepared for the ๗th Annual Oklahoma Grazing Lands Conference, Oklahoma city, OK, August ๗, ๒๐๐๘. สืบค้นจาก : <http://web.missouri.edu/ikerdj/papers/> วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๗

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก : พืชสมุนไพร ประโยชน์และสรรพคุณ

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
กระถินการ์	ให้สีส้มสำหรับทำขนมและย้อมผ้า ช่วยบำรุงผิวหนัง แก้ปวดและเวียนศีรษะ ช่วยลดอาการไข้
กระชาย	มีประโยชน์ช่วยแก้โรคในปากและคอ แก้อาการโลหิตเป็นพิษและถอนพิษต่าง ๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ เป็นยารักษาโรคผิวหนังและช่วยขับปัสสาวะ
กระเจี๊ยบเขียว	ช่วยลดการดูดซึมไขมัน (ลดความอ้วนได้ดี) มีสารเคลือบกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยบำรุงสายตา บำรุงเลือด และช่วยให้ฟันและกระดูกแข็งแรง
กระเจี๊ยบแดง	มีสรรพคุณแก้ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดความเหนียวข้นของเลือด และช่วยขับปัสสาวะ
กระเทียม	หนึ่งในสมุนไพรที่เป็นที่นิยมทั่วโลก ช่วยลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือด ช่วยรักษาแผลทั้งแผลสดและแผลเรื้อรัง ลดการเกิดลิ่มเลือด ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็ง
กระเบาหน้า	มีประโยชน์ช่วยรักษาโรคเรื้อน อาการผื่นคันตามผิวหนัง ช่วยฆ่าเชื้อ และรักษาโรคเกี่ยวกับหนังศีรษะ
กระแต้ไต้ไม้	หนึ่งในสุดยอดสมุนไพรไทยสำหรับรักษาโรคเบาหวาน ช่วยรักษาโรคไต มีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ และรักษาอาการของนิ่ว กำจัดพยาธิ นิยมใช้ใบตำพอกแผลแก้แผลเรื้อรังและแผลพุพอง
กระดังงา	ใช้เป็นยาขับลมและบำรุงเลือด ช่วยขับปัสสาวะ มีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคหอบหืดและอาการคันตามผิวหนัง
กระดังงาไทย	เป็นยาบำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต บำรุงธาตุ ช่วยแก้ลมวิงเวียน ใช้ทำเครื่องสำอางและน้ำอบ และเป็นยาขับปัสสาวะอีกด้วย
กระถิน	มีสรรพคุณช่วยบำรุงสายตา ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยขับพยาธิ ควบคุมความดันโลหิต รักษาอาการท้องร่วง และช่วยสมานแผล
กระทกรก	ช่วยบำรุงสมอง คลายเครียดและอาการซึมเศร้า ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด มีสรรพคุณรักษาอาการของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
กระท้อน	ใช้ขับเหื้อ รักษาโรคผิวหนังจำพวกกลากเกลื้อน เป็นยาขับลมและแก้ท้องเสีย
กระเทือ	มีสรรพคุณแก้เคล็ดขัดยอก แก้ไข้เรื้อรัง ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และเป็นยาบำรุงกำลัง
กระบือเจ็ดตัว	ช่วยขับน้ำคาวปลาหลังคลอดสำหรับสตรีในช่วงอยู่ไฟ ช่วยขับเลือดเสีย
กระวาน	ช่วยฟอกเลือดและบำรุงร่างกาย รักษาโรคโลหิตเป็นพิษ แก้ลมและลดอาการจุกเสียด รักษาโรครำมะนาด
ดอกแก้ว	ช่วยขับพยาธิตัวตืด แก้โรคบิด ท้องเสีย แก้ไขข้ออักเสบ และเป็นยาขับประจำเดือน
กฤษณา	เป็นยาบำรุงหัวใจ รักษาโรคปวดข้อ รักษาโรคเรื้อนและโรคผิวหนังได้
กล้วยไข่	ให้พลังงานสูงและทันที มีกากใยมาก ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง และควบคุมความดันเลือด ช่วยรักษาแผลในลำไส้และรักษาอุณภูมิในร่างกายให้สมดุล

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
กล้วยน้ำว้า	มีประโยชน์ช่วยรักษาโรคกระเพาะ แก้อาการท้องเสีย เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยแก้โรคบิด รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แก้อาการคัน และช่วยขับน้ำนม
กล้วยหอม	มีสรรพคุณช่วยบำรุงสมอง ลดอาการตะคริว รักษาโรคความดันโลหิตสูง แก้อาการท้องผูก ช่วยรักษาแผลในกระเพาะและลำไส้ รักษาอาการเมาค้าง และช่วยลดกลิ่นปาก
กล้วยหักมุก	ช่วยแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ แก้อาเจียนและช่วยเจริญอาหาร ลดความดันโลหิต ช่วยย่อยอาหารและฆ่าพยาธิ ขับลมในลำไส้ และช่วยลดอาการไข้
กล้วยเครือขาว	ช่วยบำรุงฮอร์โมนเพศหญิง ช่วยกระชับช่องคลอด บำรุงเลือดและสมอง ช่วยทำให้ผิวพรรณดี ระบบขับถ่ายทำงานปกติ และช่วยบำรุงสายตา
กล้วยเครือแดง	ช่วยบำรุงฮอร์โมนเพศชาย บำรุงร่างกาย บำรุงผิวพรรณให้ดีขึ้น ช่วยชะลอความแก่ ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ลดอาการปวดเมื่อยและป้องกันโรคอัลไซเมอร์
กะเพรา	เป็นสมุนไพรไทยแก้อาการท้องอืดเฟ้อ แน่จุกเสียดและปวดท้อง รักษาหวัด กลากเกลื้อน ต้านเชื้อรา ขับพยาธิ และเป็นยาอายุวัฒนะ
กะหล่ำปลี	มีสรรพคุณช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็ง ช่วยขับสารพิษ ช่วยให้ตับทำงานดีขึ้น ช่วยบำรุงสายตา มีใยอาหารสูงช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย
กะหล่ำปลีม่วง	อุดมไปด้วยวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคหวัดและเลือดออกตามไรฟันช่วยต้านการเกิดมะเร็งและชะลอความแก่ ลดการเสื่อมสภาพของเนื้อเยื่อในร่างกาย
ก้นกระ	มีสรรพคุณช่วยบำรุงไขมันในร่างกาย บำรุงธาตุ เป็นยาอายุวัฒนะ รักษาอาการริดสีดวง ช่วยลดไข้ บำรุงม้ามและขับลม
กานพลู	ช่วยขับลมและเป็นยาระบาย ช่วยในการขับถ่ายแก้อาการท้องอืด แน่จุกเสียด ช่วยลดกลิ่นปาก และรักษาอาการเลือดออกตามไรฟัน ใช้เป็นยาชาเฉพาะแห่ง แก้อาการปวดฟัน ฆ่าเชื้อทางทันตกรรม เป็นยาระงับการชักกระตุก ทำให้ผิวหนังชา
การะเกด	ลดอาการเจ็บคอ แก้อาการท้องอืด เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยขับลม
กาหลง	สมุนไพรโบราณ มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้อาการปวดหัว ละลายเสมหะและช่วยลดอาการเลือดออกตามไรฟัน
กาฬพฤกษ์	เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยในการขับถ่าย เป็นยาช่วยให้อาเจียนและถ่ายพิษไข้ได้ดี
กำลังพลูเสื่อ โคร่ง	มีสรรพคุณช่วยล้างไต ขับลมในลำไส้ ช่วยบำรุงมดลูกอันเนื่องมาจากการแท้งบุตรให้กลับมาทำงานปกติ ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง
กุ่มน้ำ	ช่วยลดไข้และอาการเจ็บคอ ขับเหงื่อ ช่วยรักษาโรคผิวหนังและโรคผิวหนังอักเสบ
กุ่มบก	มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคผิวหนังจำพวกกลากเกลื้อน แก้อาการคัน ขับลม ช่วยกำจัดพยาธิ
กุยช่าย	ช่วยขับน้ำนมในสตรีหลังคลอด ช่วยฆ่าเชื้อและช่วยถ่ายพยาธิ มีสรรพคุณรักษาโรคผิวหนังและหนองใน
กุหลาบมอญ	แก้อาการอ่อนเพลีย ช่วยบำรุงหัวใจ เป็นยาระบายอ่อนๆ นิยมใช้แต่งกลิ่นยาและเครื่องสำอาง
ขนุน	ช่วยบำรุงกำลังและบำรุงเลือด แก้อาการปวดหูและหูเป็นน้ำหนวก ช่วยรักษาอาการโรคและแก้นอนหลับไม่สนิทให้นอนหลับสบาย
ขมิ้นต่อขมิ้นชัน	ช่วยขับน้ำดี ลดอาการจุกเสียดแน่นเฟ้อ ช่วยฆ่าเชื้อโรคและลดอาการติดเชื้อ รักษาโรคผิวหนัง ช่วยขับลม ช่วยรักษาอาการท้องเสีย ท้องร่วง

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
ขลุ่	นิยมใช้รักษาโรคผิวหนังและโรคผิวหนังอักเสบ มีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ แก้โรคผิวหนัง ไต แก้แผลอักเสบ ช่วยรักษาโรคบิด แก้ไข้ และขับเหงื่อ
ข่อย	ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ชำเชื้อในช่องปากและทางเดินอาหาร ช่วยขับลมในลำไส้ แก้โรคผิวหนังอักเสบ ช่วยรักษาอาการปวดฟัน ทำให้ฟันแข็งแรงและไม่ผุ มีสรรพคุณในการรักษาโรคบิด ท้องเสีย ลดไข้ และฆ่าเชื้อจุลินทรีย์
ข่า	มีสรรพคุณช่วยแก้ลมพิษ อาหารเป็นพิษ ช่วยขับลมลดอาการท้องเฟ้อ รวมถึงเป็นยาฆ่าเชื้อรา ช่วยรักษากลากเกลื้อน
ข้าวสารเถา	สมุนไพรโบราณอีกชนิดหนึ่ง มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคตาแดง ตาแฉะ และต้อกระจก
ขิง	มีสรรพคุณช่วยขับลม ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ช่วยฆ่าพยาธิและขับปัสสาวะ บำรุงสายตา ช่วยละลายเสมหะ แก้ไอและเจ็บคอ บำรุงสายตาและช่วยเจริญอาหาร
ขี้เหล็ก	ช่วยให้นอนหลับ รักษาโรคตับ ขับพยาธิ รักษาโรคเหน็บชา ช่วยขับปัสสาวะ เป็นยาระบายช่วยให้ขับถ่ายได้ดี รักษาโรคผิวหนังอักเสบ โรคเบาหวาน รักษาอาการของโรคหนองใน มะเร็งปอด ปอดอักเสบ มะเร็งลำไส้ มะเร็งกระเพาะอาหารและช่วยลดอาการความดันโลหิตสูง
แคดดอกแดง	แก้ไข้หัวลม แก้ปวดและหนักศีรษะ ลดความร้อน ลดไข้ รักษาอาการท้องเดิน ท้องร่วง
แคดดอกขาว	ใช้รับประทานแก้โรคบิดมีตัว รักษาโรคผิวหนังอักเสบในจมูก แก้อาการฟกช้ำ และเป็นยาระบายอ่อนๆ
แคระอท	อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านมะเร็ง ช่วยบำรุงสายตา ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ช่วยลดความดันโลหิต มีสรรพคุณช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น บำรุงสมอง และช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้น
ครอบฟันสี	มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคผิวหนัง ท้องร่วง และช่วยขับปัสสาวะ ช่วยรักษาโรคเรื้อรัง คางทูม ช่วยฟอกเลือด และรักษาเหงือกอักเสบอีกด้วย
คะน้า	มีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ลดอาการเลือดออกตามไรฟัน ลดอาการหวัด คะน้ามีสารเบต้า-แคโรทีนสูง ช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็งในระบบทางเดินอาหารและมะเร็งในระบบปัสสาวะ
คัตเค้า	นิยมใช้เป็นยาขับประจำเดือนที่ได้ผลดี
คำแสด	มีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยลดไข้ รักษาโรคโลหิตจางและโรคไต ช่วยขับปัสสาวะและฆ่าพยาธิ ใช้รักษาโรคมาเลเลียและโรคหนองใน รวมถึงให้สีแสดสำหรับผสมอาหารอีกด้วย
คำฝอย	บำรุงเลือด บำรุงหัวใจ บำรุงร่างกายช่วยฟอกเลือด และช่วยลดไขมันในเส้นเลือด
คูนต่อราชพฤกษ์	ช่วยรักษาโรคกระดูกพรุน โรคหอบหืด โรคบิด บำรุงโลหิต ขับพยาธิ และช่วยรักษาแผลเรื้อรัง และเป็นยาระบาย
งาขาว	ช่วยบำรุงร่างกาย ทำให้ร่างกายอบอุ่นและมีกำลัง กระชุ่มกระชวย และช่วยรักษาหวัด
งาดำ	มีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง
เจตมูลเพลิงแดง	นิยมใช้เป็นยาขับประจำเดือน ช่วยฆ่าเชื้อโรค ช่วยบำรุงกำลังและทำให้เจริญอาหาร
เจตมูลเพลิงขาว	ใช้เป็นยาขับประจำเดือน ช่วยแก้ฟกช้ำ รักษาฝี รักษาไข้มาเลเลีย นิยมใช้เป็นยารักษาโรคผิวหนัง กำพอกกลากเกลื้อนและผื่นคัน ช่วยขับพยาธิ ช่วยรักษาอาการปวดข้อ และช่วยขับลมในลำไส้
จันทน์เทศ	เป็นสมุนไพรไทยสำหรับลดไข้ บำรุงตับและปอด ช่วยขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ ช่วยให้เกิดเจริญอาหาร
จันทน์ลูกหอม	ช่วยบำรุงประสาทและผิวหนังให้ชุ่มชื้น ช่วยรักษาฝีพิษและขับพยาธิ แก้อาการในกระหายน้ำ

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
จำปา	มีสรรพคุณช่วยแก้อาการเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย บำรุงโลหิตและหัวใจ เป็นยาระบายช่วยในการขับถ่าย
จำปี	ช่วยบำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ช่วยรักษาอาการต่อมลูกหมากและหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ช่วยขับระดูให้เป็นปกติ
จำปูน	เป็นพืชในกลุ่มกระดังงา มีน้ำมันหอมระเหยหลายชนิด นิยมนำมาทำเครื่องสำอางและประดับตกแต่งพวงมาลัยชนิดต่าง ๆ
จิก	มีประโยชน์เป็นยาระบายอ่อน ๆ แก้อาการท้องเสีย แก้อาการไข้ ขับเสมหะ ช่วยรักษาอาการหวัด และแก้พิษแมลงกัดต่อย
ชะเอมเทศ	ช่วยขับเสมหะ ลดอาการไอ ลดไข้ ช่วยรักษาอาการคัน บำรุงดี ช่วยสมานแผลในกระเพาะและลำไส้ รักษาอาการหอบหืด และช่วยแก้ไขอาการวัณโรค
ชะเอมไทย	ใช้รักษาอาการไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ช่วยแก้โรคในคอ และแก้ร้อนในกระหายน้ำ
ชะพลู	ใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคเบาหวาน ละลายเสมหะ แก้ไขอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยรักษาอาการโรคหืดหอบและโรคบิด
ชะอม	ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียดแน่น ช่วยบำรุงสายตา ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยต้านมะเร็ง
ชุมเห็ดเทศ	สมุนไพรไทยโบราณ ช่วยรักษากลากเกลื้อน ผื่นหนอง ช่วยขับพยาธิ เป็นยาระบาย ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย
ชุมเห็ดไทย	มีสรรพคุณช่วยให้นอนหลับ ขับปัสสาวะ มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยรักษาโรคผิวหนัง แก้ฟกช้ำและบวม แก้อาการไอ ละลายเสมหะ แก้หืดหอบและคุดทะราด
โตไม่รู้ล้ม	ช่วยบำรุงกำลัง มีสรรพคุณรักษาไข้จับสั่นหรือไข้มาเลเรีย แก้ดีซ่าน ช่วยขับปัสสาวะ รักษาอาการเหน็บชา
ดอกแก้ว	ช่วยขับพยาธิตัวตืด แก้โรคบิด ท้องเสีย แก้ไขข้ออักเสบ และเป็นยาขับประจำเดือน
ดองดึง	มีสรรพคุณช่วยแก้พิษงู ขับพยาธิ แก้โรคหนองใน ช่วยรักษาโรคผิวหนัง และเป็นยารักษาโรคเรื้อน
ดาวเรือง	ดอกไม้และสมุนไพรไทยสำหรับรักษาอาการปวดฟัน ไอกรน หลอดลมอักเสบ คามทูม ช่วยรักษาให้แผลหายเร็วขึ้น ช่วยขับร้อน ละลายเสมหะ แก้เวียนศีรษะได้ดี คนโบราณนิยมใช้แก้ฝีฝักบัวและฝีพุพอง
ดีปลี	ช่วยแก้อาการท้องร่วง ขับลมในลำไส้ แก้พิษงู แก้ปวดเมื่อยและอักเสบของกล้ามเนื้อ แก้อาการท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อแน่นจุกเสียด ขับลมและบำรุงธาตุ
เต่าร้าง	มีสรรพคุณดับพิษที่ตับ ปวด และหัวใจพิการได้ดี แก่ตับทรุด แก่ซำใน บำรุงหัวใจ
เตยหอม	นิยมใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก่กระษัยเส้น ช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น รวมถึงใช้แต่งกลิ่นและสีของขนมไทย
แตงกวา	มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคข้ออักเสบจากกรดยูริก ช่วยบำรุงผิวหนังและฟื้นฟูผิวหนังจากแสงแดด ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยควบคุมความดันโลหิต และช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย
แตงร้าน	ช่วยลดไข้ กำจัดเสมหะ แก้เจ็บคอ แก่ร้อนในกระหายน้ำ มีแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย เนื่องจากมีใยอาหารสูง
ตองแตง	สมุนไพรโบราณ ช่วยในการขับถ่าย (แรงมาก) ช่วยถ่ายพยาธิ ช่วยรักษาโรคลมพิษและโรคดีซ่านได้ดี

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
ตะไคร้	มีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะและโรคทางเดินปัสสาวะ แก้อาการท้องอืด แน่นท้อง ช่วยรักษาอาการหอบหืดและอาการจุกเสียดแน่นท้อง
ตะไคร้หอม	มีประโยชน์ช่วยไล่ยุงและแมลง แก้ลมในลำไส้ช่วยไม่ให้แน่นท้องและจุกเสียด และช่วยแก้ริดสีดวงในช่องปาก
ตะลิงปริง	เป็นยารักษาโรคคางทูม
ดาเสื่อ	ช่วยขับประจำเดือนและรักษาอาการท้องเสีย ช่วยลดอาการบวมและปวดตามข้อ
เถาเอ็นอ่อน	สมุนไพรไทยรักษาโรคเกี่ยวกับเส้นเอ็น ทั้งเส้นเอ็นตึงและหย่อน ช่วยคลายอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ใช้น้ำคั้นมาประคบเส้นเอ็นได้เป็นอย่างดี
ถั่วเขียว	ช่วยควบคุมไขมันและระดับน้ำตาลในเลือด บรรเทาอาการเบาหวาน เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชที่มีประโยชน์ ช่วยรักษาโรคเหน็บชาได้ดี มีใยอาหารสูง ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย
ถั่วเหลือง	มีสรรพคุณช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม เป็นแหล่งโปรตีนชั้นสูง ช่วยรักษาโรคหัวใจ มีใยอาหารสูงช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายได้ดี
ถั่วแปบ	ช่วยลดอาการไข้และอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการแพ้และอ่อนเพลีย มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีและช่วยบำรุงสายตา
ถั่วดำ	อุดมไปด้วยสารช่วยล้างพิษในร่างกาย ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้และมะเร็งกระเพาะอาหาร มีเส้นใยมาก ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย ช่วยลดคอเลสเตอรอลและช่วยควบคุมความดันโลหิต
ถั่วฝักยาว	มีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยรักษาอาการไข้ ลดเลือดออกตามไรฟัน ลดการเกิดโรคหัวใจ ช่วยขับปัสสาวะ มีเส้นใยสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น
ถั่วพู	มีใยอาหารมาก ช่วยรักษาอาการท้องผูก มีวิตามินซีสูงช่วยลดอาการเลือดออกตามไรฟัน ช่วยรักษาอาการหวัด ช่วยในการย่อยโปรตีน ให้พลังงานต่อร่างกายสูง และช่วยรักษาอาการของโรคผิวหนัง
ถั่วลิสง	มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันมะเร็ง และช่วยปกป้องหลอดเลือดไม่ให้ขยายหรือหดตัวมากเกินไป ช่วยควบคุมไขมันในเลือด ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร และช่วยขับน้ำนม
ถั่วลันเตา	มีวิตามินบี 2 และโปรตีนสูง ไขมันต่ำ ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ควบคุมความดัน ลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ ช่วยลดเบาหวานและการเกิดตะคริว ช่วยบำรุงสายตา กระดูกและฟันให้แข็งแรง
เทพธำโร	ประโยชน์ของสมุนไพรไทยนี้ เป็นยาหอมแก้ลม จุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้อาการปวดท้อง ช่วยขับลมในลำไส้และกระเพาะอาหาร
เทียนกิ่ง	ใช้เป็นยาขับประจำเดือน รักษาโรคดีซ่าน ช่วยขับปัสสาวะ และรักษาโรคลมบ้าหมู แก้อาการปวดตามนิ้วมือ นิ้วเท้าและรักษาเล็บขบ ช่วยรักษาภูมิโรค และแก้อาการท้องเสีย ท้องร่วง
เทียนบ้าน	ช่วยรักษาเล็บขบและน้ำกัดเท้า แก้แผลอักเสบ เป็นฝัหนอง แผลเน่าเปื่อยและแผลเรื้อรังได้ผลดีมาก
โองเทือง	สมุนไพรไทยสำหรับรักษาโรคเบาหวาน ช่วยแก้โรคดีซ่าน อาการไอเรื้อรัง รักษาแผลมีหนอง และช่วยขับพยาธิ
ทองกวาว	ช่วยแก้พิษไข้ สมานแผล ช่วยรักษาสิว และมีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ ช่วยแก้เจ็บตาและตาฝาง
ทองพันชั่ง	นิยมใช้รักษาโรคผิวหนังจำพวกกลากเกลื้อน ช่วยรักษาอาการผื่นคันเรื้อรัง รักษาแผลและเนื้องอก ช่วยแก้พิษงู ช่วยฆ่าพยาธิ ช่วยรักษาโรครูมาติซึมและโรคไขข้ออักเสบ
ทับทิม	มีประโยชน์ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการหูอื้อ หน้ามืดตาและรักษาอาการของโรคบิด

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
ทานตะวัน	ใช้เป็นสมุนไพรช่วยขับปัสสาวะ รักษาอาการนิ่วในไต แก้หลอดลมอักเสบ ช่วยรักษาอาการฟกช้ำ และเป็นยาระบายอ่อนๆ อีกด้วย
ท้าวยายม่อม	ใช้เป็นยาขับพิษไข้ทุกชนิด เป็นยาแก้แพ้อักเสบ ปวดบวม แผลงัดตัวกัดต่อย และแก้ร้อนในกระหายน้ำ
นางแย้ม	ผลไม้และสมุนไพรคุณภาพสูงสำหรับรักษาเหา หิด และอาการโรคจิต นิยมใช้กันมาตั้งแต่สมัยโบราณ
น้อยหน่า	มีสรรพคุณช่วยรักษาเหา แก้โรคหิดและโรคจิต
น้านมราชสีห์	ช่วยรักษาหูดและตาปลา ช่วยรักษาโรคผิวหนังและเชื้อราบนหนังศีรษะ ช่วยรักษาฝีชนิดต่าง ๆ รักษาแผลในลำไส้และช่วยขับน้ำนม
ใบเตย	ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยรักษาโรคเบาหวานและช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดการเกิดโรคหัวใจ มีสารต้านมะเร็งสูง ช่วยขับปัสสาวะ และช่วยรักษาโรคผิวหนังได้ดี
ใบบัวบก	สมุนไพรพื้นบ้าน มีสรรพคุณในการลดความดันโลหิต แก้อาการอ่อนเพลีย บำรุงหัวใจและช่วยขับปัสสาวะ ช่วยห้ามเลือด แก้อาการน้ำร้อนลวก และช่วยแก้อาการช้ำใน
ใบกระเบา	มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคผิวหนังและอาการผื่นคันตามผื่นคัน เป็นยาทาภายนอก
ใบหม่อน	ช่วยผ่อนคลายและบำรุงสายตา ช่วยลดคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือด ควบคุมความดันโลหิต และช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งได้ดี
บวบ	ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ เคลือบกระเพาะและลำไส้ป้องกันการอักเสบ มีใยอาหารสูงช่วยในการขับถ่าย เป็นยาระบายอ่อนๆ และช่วยขับน้ำนม
บวบขม	มีสรรพคุณช่วยรักษาเหา ลดอาการคันศีรษะอันเนื่องมาจากรังแค
บวบหวานหรือบวบงู	ใช้แก้ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยฆ่าพยาธิ เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย ช่วยลดอาการเบาหวาน ช่วยกำจัดรังแคและอาการคันบนหนังศีรษะ
บอระเพ็ด	ใช้ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ ช่วยให้เจริญอาหาร เป็นยาอายุวัฒนะ รักษาโรคผิวหนังและผดผื่นคันตามร่างกาย
บัวหลวง	มีประโยชน์ช่วยขับเสมหะ บำรุงหัวใจ แก้ร้อนในกระหายน้ำ นิยมใช้เป็นยาขยายหลอดเลือด ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
บานเย็น	ใช้เป็นยาขับเหงื่อ แก้ไข้และระบายความร้อน เป็นยาระบาย และช่วยรักษาอาการคันและฝี
บานไม่รู้โรย	ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการต่าง ๆ แก้โรคน้ำร้อนลวก ขับปัสสาวะ และรักษาอาการปวดศีรษะ
บุก	ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ใช้รักษาโรคเบาหวานและโรคไขมันในเลือดสูง ช่วยรักษาอาการแผลเรื้อรังเป็นหนองได้ผลดี
บุณฑริก	นิยมใช้รักษาแผลสด แก้อาการคัน บำรุงโลหิต แก้ร้อนกระสับกระส่าย ขับเหงื่อ ขับลมในลำไส้ และแก้เสมหะในคอ
เปราะหอมแดง	แก้ท้องขึ้นเฟื้อ ขับลม รักษาโรคเกี่ยวกับตาและเกลื้อนช้าง แก้ลมพิษ ช่วยรักษาผื่นคัน ลดอาการไอ และช่วยรักษาบาดแผล
เปราะหอมขาว	ใช้เป็นยาขับประจำเดือน ช่วยแก้อาการเป็นหวัดคัดจมูก และช่วยขับลมในลำไส้
เปล้าน้อย	สมุนไพรไทยโบราณสำหรับรักษาโรคผิวหนังสารพัดชนิด ทั้งหิด กลาก เกลื้อน และอาการคันจากเชื้อราอื่น ๆ
ประคำดีควาย	ใช้เป็นยาลดไข้ แก้หอบเนื่องจากปอดชื้น ปวดบวม แก้พิษโรคหัดและอีสุกอีใส ช่วยรักษาโรคผิวหนัง

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
ประทัดใหญ่ (ประทัดจีน)	ใช้เป็นยาแก้ไข้มาเลเรีย รักษาอาการหวัด เป็นยาขับพยาธิเส้นด้าย ช่วยรักษาอาการคันตามผิวหนัง และช่วยเจริญอาหาร
ประยงค์	ใช้แก้อาการเมาค้าง วิงเวียนศีรษะ แก้แผลบวมฟกช้ำและการอักเสบเป็นหนอง
ปลาไหลเผือก	นิยมใช้รักษาไข้ แก้อาการชัก รักษาฝีในท้องและถ่ายพิษต่าง ๆ
ปีกแมลงสาบ	ใช้แก้อาเจียนเป็นโลหิต รักษาโรคหนองใน แก้อาการตกขาว รักษาโรคบิดและโรคฝีอักเสบ
ปีบ	ใช้รักษาอาการหอบหืดและไซนัสอักเสบ ช่วยขยายหลอดลม บำรุงปอดและรักษาอาการวัณโรค
ผกากรอง	ใช้ขับลม รักษาอาการคันจากความอับชื้น ช่วยรักษาวัณโรค มีสรรพคุณห้ามเลือดและลดการอาเจียน ช่วยแก้ไข ปวดฟันและคางทูม
ผักโขม	มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันมะเร็ง ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ล้างพิษในร่างกาย ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ช่วยบำรุงสายตาและลดอาการเลือดออกตามไรฟัน
ผักกระเฉด	มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย มีแคลเซียมสูง ช่วยลดอาการกระดูกพรุน ช่วยให้ฟันแข็งแรง และช่วยลดภาวะเลือดจาง
ผักกูด	ช่วยบำรุงสายตา บำรุงเลือด ลดอาการเลือดจาง มีสารต้านมะเร็งสูง ลดอาการเลือดออกตามไรฟัน ช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต และช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด
ผักกาดขาว	นิยมใช้รักษาอาการหวัด แก้ท้องผูก ช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น มีสรรพคุณช่วยรักษาผิวหนังอักเสบเนื่องจากการแพ้
ผักคราดหัวแหวน	แก้ปวดฟันและปวดศีรษะ โดยมีฤทธิ์เป็นยาชา แก้หลอดลมอักเสบเรื้อรัง แก้อาการไอและหอบหืด ช่วยแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ช่วยขับปัสสาวะและเป็นยาระบายอ่อน ๆ
ผักคาวทอง	เป็นยาระบาย ช่วยขับพยาธิ ลดไข้ แก้อาการอาหารไม่ย่อย ท้องเสีย มีสรรพคุณในการรักษาปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ ลดอาการไอ รักษาโรคบิด โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ หูชั้นกลางอักเสบ และโรคติดเชื้อฉวยโอกาส
ผักชี	สมุนไพรพัดประโยชน์ มีสรรพคุณช่วยลดอาการปวดฟัน แก้บิด ถ่ายเป็นเลือด ถ่ายเป็นมูกเลือด แก้ริดสีดวงทวาร ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยให้ผื่นหัดออกเร็วขึ้น
ผักบุ้งไทย	มีวิตามินเอสูงมาก ช่วยบำรุงสายตา มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยต่อต้านมะเร็ง มีแคลเซียมและวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ลดอาการเลือดออกตามไรฟัน และช่วยรักษาอาการไข้หวัด
ผักบุ้งจีน	ช่วยขับพิษในร่างกาย บำรุงสายตา ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยต้านมะเร็ง รักษาหวัด ช่วยให้เจริญอาหาร มีกากใยมาก ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี
ผักบุ้งทะเล	ช่วยรักษาพิษแมลงกะปุนไฟและอาการคันตามผิวหนังอื่น ๆ แก้โรคเท้าช้าง ช่วยขับปัสสาวะ แก้ปวดไขข้อบวมอักเสบมีหนองและช่วยป้องกันตะคริว
ผักหวานป่า	มีสรรพคุณช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยลดพิษไข้ ลดอาการเลือดออกตามไรฟัน อุดมไปด้วยสารต้านมะเร็ง ช่วยเพิ่มน้ำนมหลังการคลอดบุตร
ฝรั่ง	แก้ท้องเสียและท้องร่วงท้องเดิน นิยมใช้เป็นยาห้ามเลือด ระบายกลิ่นปาก และเป็นยาระบายอ่อน ๆ
ฝรั่ง	ใช้เป็นยาบำรุงโลหิตสตรี ช่วยขับประจำเดือน แก้ท้องร่วงท้องเดิน ใช้เป็นยารักษาน้ำกัดเท้า และให้สีชมพูเข้มสำหรับผสมอาหารและย้อมผ้า
ฝ้ายแดง	ช่วยขับปัสสาวะและขับน้ำคาวปลา รวมถึงแก้ไข้ และช่วยขับเหงื่อ

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
ฝ้ายต้น	สมุนไพรโบราณอีกชนิดหนึ่ง นิยมใช้เพื่อขับประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แต่ห้ามใช้กับหญิงที่ตั้งครรภ์
เพกา	นิยมใช้แก้ท้องร่วง เป็นยาสมานแผล ช่วยให้เจริญอาหาร ขับเสมหะ และแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง
เพชรสังฆาต	ใช้เป็นยาแก้ริดสีดวงทวารหนัก โรคลำไส้และอาหารไม่ย่อย ใช้หยอดหูแก้หูเป็นน้ำหนอง และช่วยให้เจริญอาหาร
แพงพวยฝรั่ง	หนึ่งในสมุนไพรที่ช่วยรักษามะเร็งในเม็ดเลือด แก้อาการโรคบิด ช่วยขับพยาธิ ใช้ห้ามเลือด แก้เบาหวาน ช่วยลดความดัน ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการตัวเหลืองอันเกิดจากพิษสุรา
ไพล	ใช้เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ช่วยขับลม รักษาโรคหืดหอบ ลดไข้ แก้อาการปวดเมื่อยและครั่นเนื้อครั่นตัว ช่วยรักษาข้อเคล็ดหรือข้อเท้าแพลง
พะยอม	มีประโยชน์ช่วยบำรุงหัวใจ นิยมใช้ผสมยาแก้ไข้และยาหอม ทำให้มีกลิ่นหอมชื่นใจ แก้อาการเป็นลมได้ดี
พระจันทร์ครึ่งซีก	ช่วยรักษาอาการอาเจียนเป็นเลือด แก้อาการโรคบิดและท้องเสีย มีสรรพคุณรักษาโรคดีซ่านและอาการตาแดง
พริกไทย	ประโยชน์ของสมุนไพรพริกไทย ช่วยแก้ลมจุกเสียดแน่น ท้องอืดเฟ้อ ขับเหงื่อและปัสสาวะ ช่วยลดอาการอาหารไม่ย่อย
พริกขี้หนู	ช่วยขับเสมหะ ทำให้การย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยให้เจริญอาหาร
พริกขี้ฟ้า	มีสรรพคุณช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยย่อยอาหาร และขับลม แก้หวัด และมีสารต้านการเกิดโรคมะเร็ง
พริกหยวก	ช่วยย่อยอาหาร ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านมะเร็ง ทำให้เจริญอาหาร และช่วยขับลม
พริกหวาน	ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ลดความดันโลหิต ขับเสมหะ ลดอาการหวัด ช่วยขับลม บำรุงสายตา กระดูกและฟัน ช่วยลดการเกิดมะเร็ง
พวงชมพูดอกขาว	มีสรรพคุณเป็นยาแก้ลมประสาทชนิดหนึ่ง ทำให้อ่อนหลับสบาย ช่วยแก้โรคนอนไม่หลับได้เป็นอย่างดี
พิบูล	เป็นยาแก้โรคท้องผูก ช่วยฆ่าพยาธิ ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต และขับลม นิยมนำมาเป็นยารักษาโรคผิวหนังจำพวกกลากเกลื้อน
พิมเสน	มีน้ำมันหอมระเหยสูง ลดอาการเวียนศีรษะ ใช้รักษาอาการปวด เช่น ปวดประจำเดือน ช่วยขับปัสสาวะและขับลมได้ดี
พิมเสนต้น	นิยมใช้ถอนพิษร้อน แก้ไข้ทุกชนิด ให้ความร้อนในร่างกายลดลง โดยมากมักปรุงเป็นยาเขียวเพื่อถอนพิษไข้
พิลังกาสง	เป็นสมุนไพรรักษากามโรคและหนองใน ช่วยฆ่าพยาธิ แก้ลมพิษ และช่วยรักษาอาการท้องเสีย
พุทตาน	เป็นยาถอนพิษ ช่วยรักษาแผลไฟไหม้และน้ำร้อนลวก แผลอักเสบมีหนอง ช่วยรักษาโรคคางทูมและงูสวัด
ผักเขียว	ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร ช่วยแก้ฟกช้ำและรักษาบาดแผล แก้อ่อนในกระหายน้ำ ช่วยขับปัสสาวะ บำรุงไตและแก้อาการท้องเสีย

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
ผักทอง	มีสารเบต้า-แคโรทีนสูงมาก ช่วยต่อต้านมะเร็ง บำรุงสายตา ช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ช่วยรักษาแผลในกระเพาะและลำไส้ ลดการเกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ
ฟ้าทะลายโจร	สมุนไพรไทยยอดนิยมสำหรับรักษาอาการหวัด ลดพิษไข้ ลดอาการเจ็บคอ ปัจจุบันมีแบบแคปซูลขายรับประทานง่าย
แมงลัก	เป็นยาระบายอ่อน รักษาอาการท้องผูก อืดอืดในช่องท้อง ช่วยให้ลำไส้บีบตัวดีขึ้น ช่วยขับลมในลำไส้
โมกมัน	ช่วยรักษาโรคคุดทะราด แก้อาการคัน และเป็นยาระบาย ช่วยขับเห็บและขับลม
โมกหลวง	ใช้แก้โรคบิด แก้พิษไข้ ช่วยพอกเลือด และช่วยรักษาโรคผิวหนังจำพวกโรคกลากเกลื้อน
ไมยราบ	มีสรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ รักษาอาการหลอดลมและกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง ช่วยขับปัสสาวะ ช่วยลดคลอเลสเตอรอลและช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
มหาหงส์	ช่วยฆ่าแมลงและไล่ยุง ช่วยแก้กระษัย บำรุงไต และช่วยให้เจริญอาหาร
มะเกลือ	สุดยอดสมุนไพรสำหรับการการถ่ายพยาธิ กำจัดได้ทั้งพยาธิตัวโต ตัวกลม พยาธิปากขอ และพยาธิเข็มหมุด
มะเขือเทศ	มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยต้านมะเร็ง บำรุงผิวพรรณ ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ลดอาการหวัด ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร
มะเขือเปราะ	ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาอาการเบาหวาน บำรุงหัวใจ ช่วยการทำงานของตับและตับอ่อนให้ดีขึ้น ช่วยลดความดันโลหิต ขับพยาธิ และช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร
มะเขือพวง	มีสรรพคุณช่วยลดอาการไอ ช่วยขับเสมหะ เป็นยาขับปัสสาวะอย่างดี ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร และช่วยรักษาโรคตาปลา
มะเขือมอญ	นิยมใช้เป็นยาแก้จืด และรักษาโรคกระเพาะอาหาร
มะเขือยาว	ช่วยบำรุงหัวใจ มีสารต้านมะเร็งสูง ช่วยถอนพิษ สามารถควบคุมความดันโลหิตให้ปกติ ลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
มะเดื่อไทย	ใช้รับประทานแก้ท้องร่วง เป็นยาสมานแผล นิยมใช้เป็นยาแก้ไข้ กระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้หวัด ไข้กาฬ ไข้พิษทุกชนิด
มะเฟือง	นิยมใช้ขับพยาธิ แก้อาการท้องอืดตามโรฟัน เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยให้ขับถ่ายดี คนโบราณใช้เป็นยาขับพิษร้อน แก้ไข้ ถอนพิษไข้
มะม่วงหาว มะนาวโห่	สมุนไพรไทยชื่อแปลกที่ช่วยต้านมะเร็ง มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคเกาต์ เลือดออกตามไรฟัน ขับปัสสาวะ และรักษาโรคอัมพฤกษ์อัมพาต
มะม่วงหิมพานต์	ใช้เป็นยารักษาหูดและตาปลา รักษาโรคผิวหนังจำพวกกลากเกลื้อน และช่วยรักษาอาการเลือดออกตามไรฟัน
มะแว้งเครือ	ใช้รักษาอาการไอ ขับเสมหะ ช่วยขับปัสสาวะ รักษาโรคเบาหวาน บำรุงดี แก้น้ำลายเหนียว บำรุงเลือด แก้อาการโลหิตออกทางทวารหนัก
มะแว้งต้น	มีสรรพคุณแก้ไอ แก้ไข้สันนิบาต รักษาอาการโลหิตออกทางทวารหนัก แก้วณโรค ขับปัสสาวะ รักษาโรคไตและกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
มะกรูด	เป็นยาบำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ แก้แน่นท้องจุกเสียด กระทุ้งพิษ แก้ฝีภายในและแก้เสมหะเป็นพิษ
มะกล่ำต้น	มีประโยชน์ช่วยรักษาโรคผิวหนังทวารหนัก ช่วยฆ่าพยาธิ ลดเสมหะ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ลดการอาเจียน และช่วยรักษาอาการหืดหอบ ไอ

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
มะกอก	ช่วยให้ชุ่มคอ แก้กษะหายน้ำ ลดอาการเลือดออกตามไรฟัน มีประโยชน์แก้โรคบิด แก้ก้อนใน แก่ลงท้องปวดมวนและรักษาอาการสะอึก รวมถึงใช้หยอดหู แก้ปวดหูดี
มะกอกน้ำ	มีสรรพคุณช่วยลดอาการเลือดออกตามไรฟัน ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ แก้พิษโลหิต และเลือดกำเดาไหล ช่วยแก้ริดสีดวงในลำคอได้ดี
มะขาม	สมุนไพรไทยพื้นบ้านยอดนิยม ช่วยลดอาการไข้ แก่ท้องร่วง ท้องผูก และช่วยแก้ไขอาการความดันโลหิตสูง
มะขามแขก	เป็นยาถ่ายอย่างดี ช่วยขับลมและรักษาอาการท้องผูก
มะขามป้อม	ใช้รักษาอาการท้องเสีย ช่วยขับปัสสาวะ แก่ไอและขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ มีวิตามินซีสูงช่วยลดอาการเลือดออกตามไรฟัน
มะดัน	นิยมใช้แก้กระษัย แก่ระดูเสีย ช่วยฟอกโลหิต ขับเสมหะ และเป็นยาระบายอ่อนๆ
มะตูม	มีสรรพคุณแก้ท้องเดิน ท้องเสียและท้องร่วง ช่วยรักษาโรคลำไส้เรื้อรังในเด็ก ช่วยขับลม แก่หืดหอบ และอาการท้องผูก
มะนาว	ช่วยรักษาอาการเลือดออกตามไรฟัน ขับเสมหะและฟอกโลหิต ฆ่าพยาธิ แก่อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้อง แก่อาการคลื่นไส้อาเจียน
มะปราง	ใช้แก้ไข้กลับถอนพิษสำแดง และลดอาการปวดศีรษะ
มะพร้าว	เป็นยาทาแก้กลากเกลื้อน แก้ปวดเอ็นและกระดูก ช่วยบำรุงกำลัง ขับพยาธิ รักษาอาการปวดฟัน ช่วยขับปัสสาวะและแก้ท้องเสีย
มะยม	มีประโยชน์ช่วยรักษาอาการคันจากโรคผิวหนัง ดำแดง อีสุกอีใส ช่วยลดไข้และช่วยกำจัดน้ำเหลือง
มะระขี้นก	มีสรรพคุณรักษาโรคหิด แก่ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยรักษาแผลบวมเป็นหนองและฝีอักเสบ เป็นยาบำรุงธาตุและบำรุงกำลัง ช่วยรักษาโรคกระเพาะ แก่โรคบิด ช่วยขับพยาธิ และช่วยรักษาอาการปวดฟัน
มะระจีน	ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดอาการของโรคเบาหวาน ช่วยแก้อาการของโรคริดสีดวงทวารหนัก มีสรรพคุณในการรักษาโรคผิวหนัง รักษาบิด และช่วยขับพยาธิ
มะรุม	นิยมใช้เป็นยาขับลมในลำไส้ ช่วยแก้พิษ รักษาฝี แก้ปวดและลดอาการแผลอักเสบ
มะละกอ	สุดุดอผลไม้สารพัดประโยชน์และเปี่ยมสรรพคุณ มีวิตามินสูง ช่วยย่อยอาหารและฆ่าพยาธิ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟัน
มะลิ	ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยลดอาการปวดศีรษะและโรคซึมเศร้า มีสรรพคุณบรรเทาโรคตาแดง แก้ปวดกระดูกและปวดฟัน
มะลิลา	มีสรรพคุณช่วยรักษาแผลและฝีพุพอง แก่โรคหิด บำรุงหัวใจ รักษาหลอดลมอักเสบ ขับประจำเดือน และนิยมนำมาทำยาหยอดตา
มะหาด	ช่วยขับพยาธิตัวตืดและพยาธิไส้เดือน ช่วยรักษาอาการคันตามผิวหนัง แก้ไข้และกระษัยเส้นเอ็น ช่วยลดอาการปัสสาวะกระปริดกระปรอย
มะอึก	ช่วยลดลายเสมหะ แก่ไอ แก้ปวดฟันและลดไข้ นิยมนำไปมาทำเป็นยาพอกรักษาอาการคัน
มังคุด	มีสรรพคุณรักษาโรคท้องเสียเรื้อรังและโรคลำไส้ แก่ท้องร่วง ท้องเดิน เป็นยารักษาน้ำกัดเท้าและรักษาบาดแผล

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
ยอบ้าน	มีวิตามินเอสูงมาก ช่วยบำรุงสายตาและหัวใจ อีกทั้งนิยมใช้เป็นยาระบายและแก้กระษัย ผลสุกช่วยบำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับลมในลำไส้
ย่านาง	นิยมใช้เป็นยาแก้ไข้ทุกชนิด โดยเฉพาะไข้หวัด
ยูคาลิปตัส	มีสรรพคุณเป็นยาแก้ไข้ ช่วยขับเสมหะ บรรเทาอาการข้ออักเสบ และช่วยไล่แมลงและยุง
ระย่อมน้อย	เป็นสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคตาแดง ทำให้ตาหายขุ่นมัว แก้โรคหิด และลดความดันโลหิต
รางจืด	ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยถอนพิษยาฆ่าแมลง เป็นยาถอนพิษไข้ และนิยมใช้เป็นยาพอกรักษาบาดแผลน้ำร้อนลวกและไฟไหม้
เร่ว	ใช้เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ช่วยขับลม ลดอาการไอและไข้เชิงซึม ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร
เล็บมือนาง	มีสรรพคุณเป็นถ่ายพยาธิตัวกลมและพยาธิเส้นด้าย แก้อาการไอ ปวดศีรษะ รวมถึงช่วยรักษาแผลและฝีหนอง
เลี่ยน	ช่วยรักษาโรคเรื้อนและโรคผิวหนังอื่น ๆ ขับพยาธิ ขับปัสสาวะและช่วยบำรุงเลือด ช่วยลดอาการม้ามโตและปวดตามข้อ ช่วยกำจัดเหา
ละหุ่ง	นิยมใช้เป็นยาขับน้ำนม แก้พิษไข้เชิงซึม ช่วยสมานแผล และสามารถใช้เป็นยาระบายสำหรับเด็กได้
ลำโพงดอกขาว	ใช้เป็นยารักษาโรคหิดและช่วยคลายกล้ามเนื้อ แก้โรคผิวหนังจำพวกกลากเกลื้อน รักษาอาการปวดฟัน ช่วยรักษาอาการไขข้ออักเสบ
ลูกใต้ใบ	สมุนไพรโบราณชนิดหนึ่ง นิยมใช้เป็นยาแก้ไข้ ลดความร้อนของร่างกาย มีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะอีกด้วย
ว่านกาบหอย	ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ไอ รักษาอาการไข้ในและอาเจียนเป็นเลือด รวมถึงอุจจาระและปัสสาวะเป็นเลือด เลือดกำเดาออก และช่วยห้ามเลือด
ว่านชักมดลูก	ช่วยขับประจำเดือนและน้ำคาวปลา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว บรรเทาอาการมดลูกพิการ ช่วยแก้โรคริดสีดวงทวารและไส้เลื่อน รักษาอาการอาหารไม่ย่อย แน่น จุกเสียด
ว่านธรณีสาร	นิยมกวาดคอกเด็ก แก้เด็กตัวร้อน แก้พิษตานทรางของเด็กได้ดี และขับลมในลำไส้
ว่านนางคำ	ใช้เป็นยาขับลมในลำไส้และแก้ปวดท้อง ช่วยรักษาอาการผื่นคัน และฟกช้ำช้ำช้ำช้ำ ช่วยขับเสมหะและรักษาโรคหนองใน
ว่านน้ำ	มีสรรพคุณช่วยบำรุงธาตุ แก้อาการปวดท้อง ท้องเฟ้อ ท้องอืด มีแก๊สในกระเพาะสูง ช่วยให้อาหาร เจริญอาหาร นิยมนำมาใช้เป็นยาหอม
ว่านมหากาฬ	เป็นสมุนไพรช่วยรักษาและดับพิษไข้ ช่วยถอนพิษและขับระดู ช่วยรักษาฝี เริมและงูสวัดได้ผลดี
ว่านสากเหล็ก	ใช้เป็นยาขับประจำเดือน รักษาอาการมดลูกลอยและลดอาการอักเสบของมดลูก
ว่านหางจระเข้	ช่วยขับน้ำคาวปลา ใช้พอกรักษาฝี โรคหนองใน มีสรรพคุณรักษาโรคริดสีดวงทวาร ช่วยรักษาแผลสดภายนอก น้ำร้อนลวก และไฟไหม้ เป็นยาทาผิวรักษาสิ่วฝ้า และขจัดรอยแผลเป็นได้ดี
ว่านหางช้าง	มีประโยชน์ช่วยในการระบาย ลดอาการท้องผูก จุกเสียดแน่น รักษาโรคต่อมทอนซิลอักเสบ และแก้อาการเจ็บคอ
เสม็ดแดง	นิยมใช้พอกแก้อาการเคล็ดขัดยอก และฟกช้ำบวม สำหรับเด็กช่วยแก้ท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดท้องได้ผลดี

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
เสลดพังพอนตัวเมีย	ใช้ถอนพิษ ทั้งแผลสัตว์กัดต่อย รุมพิษ และงูสวัด มีสรรพคุณรักษาแผลน้ำร้อนลวก และแก้ร้อนใน มีฤทธิ์ขับปัสสาวะและขับประจำเดือน
เสลดพังพอนตัวผู้	ช่วยถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อยรวมถึงพิษงู แก้อาการตัวเหลือง แก้โรคงูสวัด รักษาโรคเรื้อรังและอาการคันตามผิวหนัง รักษาอาการปวดฟัน เหงือกบวม แก้วริดสีดวงทวาร แก้ยุงกัด แก้พิษไฟลวกน้ำร้อนลวก
เสาวรส	เป็นสมุนไพรที่ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดที่มีประสิทธิภาพสูง
แสลงใจ	เป็นยาบำรุงหัวใจและระบบประสาทที่มีฤทธิ์ค่อนข้างแรง แก้กษัย และช่วยเจริญอาหาร
สบู่เลือด	ช่วยรักษาโรคเรื้อรัง ขับประจำเดือนและพยาธิ ช่วยขับลม มีสรรพคุณรักษาแผลสดและแผลเรื้อรัง
สบู่แดง	มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ลดอาการปวดท้อง ช่วยรักษาโรคผิวหนังและโรคเรื้อรัง ช่วยด้านการเกิดมะเร็ง
สบู่ดำ	ช่วยรักษาโรคผิวหนังและโรคปากนกกระจอก ช่วยห้ามเลือดและแก้อาการปวดฟัน ออกฤทธิ์เป็นยาระบายด้วย
ส้มเขียวหวาน	ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ ลดอาการหวัด รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในร่างกาย มีส่วนให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี
ส้มเช้า	มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ช่วยกำจัดพยาธิ รักษาโรคไข้จับสั่นเรื้อรัง ช่วยรักษาอาการปวดและถอนพิษได้ดี
ส้มเสี้ยว	ช่วยขับประจำเดือนและขับปัสสาวะ ช่วยรักษาอาการไอ มีสรรพคุณช่วยฟอกเลือดและรักษาแผลพุพองเรื้อรัง
ส้มโอ	ช่วยบำรุงสายตา ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง มีสรรพคุณช่วยลดไข้ ลดอาการเลือดออกตามไรฟัน ช่วยบำรุงกระดูกและฟันได้ดี
ส้มป่อย	สมุนไพรแก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยรักษาโรคผิวหนังและมาเลเรีย มีสรรพคุณรักษาโรคบิด และช่วยทำให้อาเจียน
สมอไทย	นิยมใช้เป็นยาสมานแผล แก้ท้องเดิน มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ขับลมในลำไส้ และช่วยลดไข้
สมอพิเภก	มีประโยชน์ช่วยในการขับถ่าย เป็นยาระบายอ่อน ๆ รักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก แก้โรคบิด ท้องร่วง ท้องเดิน และช่วยขับปัสสาวะ
สลอด	มีสรรพคุณรักษาโรคเรื้อรัง ช่วยละลายเสมหะและขับลม มีสรรพคุณในการรักษากามโรค และโรคกลากเกลื้อน
สะเดา	เป็นยาถ่ายพยาธิ รักษาโรคริดสีดวง ขับเสมหะ ช่วยให้อาเจียน แก้อาการปวดฟัน และเป็นยาฆ่าแมลง
สะเดาอินเดีย	นิยมใช้เป็นยาแก้ไข้มาเลเรียหรือไข้จับสั่น ช่วยรักษาไข้ประจำฤดูได้ผลดี
สระแหน่	ช่วยขับลมในกระเพาะ ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ป้องกันไข้หวัดและช่วยบำรุงสายตา มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
สัก	ช่วยลดน้ำตาลในเลือด รักษาโรคเบาหวาน ช่วยขับปัสสาวะ รักษาอาการทางเดินปัสสาวะอักเสบ ช่วยขับลม บำรุงโลหิต ขับพยาธิ และช่วยรักษาโรคผิวหนัง
สับปะรด	สมุนไพรไทยและผลไม้ยอดนิยม ช่วยแก้อาการขับ ขับปัสสาวะ และช่วยฆ่าพยาธิ ช่วยย่อยอาหาร แก้นอนในและกระษัย ลดอาการโรคหัวใจ
สาเก	ให้โปรตีนสูง ช่วยซ่อมแซมร่างกาย ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ด้านมะเร็ง และช่วยลดอาการเลือดออกตามไรฟัน

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
สามสิบ	มีสรรพคุณช่วยบำรุงเด็กในครรภ์ ช่วยให้ตับและไตทำงานเป็นปกติ และช่วยขับปัสสาวะ
สายน้ำผึ้ง	นิยมใช้เป็นยาขับปัสสาวะ รักษาโรคผิวหนัง แก้ท้องร่วง ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยบรรเทาอาการลำไส้และตับอักเสบ ลดอาการปวดเมื่อยตามข้อ
สารภี	นิยมใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ขยายหลอดเลือด ช่วยให้เลือดหมุนเวียนดี อีกทั้งนิยมนำมาย้อมผ้าไหมให้สีแดงสวยงาม
สีเสียดเหนือ	ช่วยรักษาแผลจากน้ำกัดเท้า รักษาโรคหิดและแผลเรื้อรัง ช่วยรักษาโรคบิด ท้องร่วงและท้องเดินได้ผลดีมาก
เหงือกปลาหมอ	มีสรรพคุณแก้แผลพุพอง น้ำเหลืองเสีย ช่วยรักษาฝี ช่วยลดอาการไขข้ออักเสบ ช่วยรักษาอาการไอและโรคหืดหอบ
เห็ดเข็มทอง	ช่วยรักษาอาการกระเพาะและลำไส้อักเสบ ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง บำรุงตับ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย มีใยอาหารสูงช่วยการทำงานของระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น
เห็ดโคน	มีประโยชน์ในการป้องกันมะเร็ง ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย ให้โปรตีนและกากใยอาหารสูง ช่วยย่อยอาหารและบำรุงกำลัง มีสรรพคุณช่วยป้องกันโรคเบาหวาน
เห็ดหลินจือ	เป็นยาอายุวัฒนะขนานเอก ช่วยรักษาโรคในระบบทางเดินอาหาร ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยต้านการเกิดมะเร็ง ลดอาการไขข้ออักเสบ และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย
เห็ดนางฟ้า	อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจ ลดความดันโลหิตและช่วยให้ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยการทำงานของระบบประสาทและระบบย่อยอาหารให้ทำงานดีขึ้น
เห็ดฟาง	ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น มีเส้นใยสูงช่วยในระบบขับถ่าย ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง ลดการติดเชื้อและช่วยสมานแผล
เห็ดหอม	ช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดหัวใจ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระต้นเหตุของมะเร็ง ช่วยให้หลอดเลือดและปอดทำงานดีขึ้น ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้ไตทำงานดีขึ้น
โหระพา	ช่วยรักษาอาการจุกเสียดแน่นและท้องเสีย ช่วยขับลมและทำให้เจริญอาหาร ใช้แก้อาการเป็นแผลแบบมีหนองเรื้อรัง
หญ้าปักกิ่ง	นิยมใช้รักษาไข้ ช่วยรักษามะเร็งตับ รักษาโรคหนองใน สามารถใช้เป็นยาพอกเพื่อแก้อักเสบ ช่วยรักษาอาการปวดบวม
หญ้าหนวดแมว	เป็นสมุนไพรไทยที่นิยมใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ช่วยลดอาการนิ่วและช่วยลดขนาดของก้อนนิ่ว รักษาโรคไต รักษาโรคปวดข้อ ปวดหลัง ไขข้ออักเสบ ลดความดันโลหิต รักษาโรคเบาหวาน
หนอนตายอยาก	มีสรรพคุณรักษาโรคจิตเสีดวงทวารหนัก รักษาอาการวัณโรค รักษาไข้ โรคหิดและกำจัดเหา ช่วยรักษาโรคผิวหนังและขับพยาธิ มีสรรพคุณแก้ปวดฟัน
หนุมานประสานกาย	ช่วยรักษาวัณโรคปอด ลดอาการไอ รักษาอาเจียนเป็นเลือด รักษาโรคหลอดเลือดอักเสบ ขับเสมหะและรักษาอาการภูมิแพ้
หอมแดง	อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตและโรคหัวใจ ช่วยบำรุงสมอง และมีสรรพคุณช่วยรักษาสิวฝ้าได้ดี
หอมหัวใหญ่	มีสรรพคุณช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ ช่วยสลายลิ่มเลือด ลดไขมันในเลือด ช่วยรักษาอาการหวัด แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ แก่เบาหวาน ช่วยรักษาโรคภูมิแพ้และหอบหืด

รายชื่อพืช	ประโยชน์และสรรพคุณ
หัวไชเท้า	ช่วยลดอาการปวดศีรษะ รักษาโรคบิด ละลายเสมหะ บรรเทาอาการไอ ช่วยย่อยอาหาร มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต ช่วยรักษาเบาหวาน และช่วยขับลม
หางไหลแดง	มีสรรพคุณช่วยไล่และฆ่าแมลง ช่วยรักษาเหาและโรคหิด ช่วยขับประจำเดือนและบำรุงโลหิต ช่วยขับลม
หางไหลขาว	ใช้เป็นยาขับประจำเดือน ช่วยกำจัดเห็บเหา และช่วยขับลม
หูเสือ	โบราณนิยมนำใบสดมาคั้นเอาน้ำมาหยอดหูเพื่อรักษาอาการปวดหู แก้พิษฝีในหู และช่วยรักษาโรคหูน้ำหนวกได้ดี
อบเชย	มีสรรพคุณช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดการจับตัวเป็นก้อนของเลือด ป้องกันการเกิดเบาหวาน ช่วยขับลมและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร
อบเชยเทศ	นิยมใช้ขับลม ลดอาการจุกเสียด ใช้ปรุงเป็นยาหอม แก้ลมวิงเวียนและอ่อนเพลีย และนิยมใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องสำอาง
อบเชยต้น	ใช้เป็นยาแก้ลมวิงเวียนและจุกเสียดแน่น ช่วยขับลม มีสรรพคุณในการรักษาโรคบิดและโรคหนองใน
อ้อยแดง	มีสรรพคุณช่วยแก้ไข้ แก้ไอ ละลายเสมหะ ช่วยบำรุงหัวใจ และยังช่วยขับปัสสาวะได้ดีอีกด้วย
อัคคีทวาร	สมุนไพรไทย ช่วยรักษาโรคผิวหนังจำพวกกลากเกลื้อน โรคเรื้อน แก้อาการปวดศีรษะเรื้อรัง ช่วยลดอาการปวดตามข้อ
อัญชัน	ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ออกฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ
อินทนิลน้ำ	ใช้เป็นยารักษาโรคเบาหวาน ช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือด มีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ

ที่มา : นิตนาม <http://www.เกร็ดความรู้.net> ต่อสมุนไพรไทย



ชนิดศัตรูพืชและพืชที่มีสารสำคัญในการป้องกันกำจัด

ชนิดศัตรูพืช	พืชที่มีสารสำคัญ
หนอนกะทู้	มันแกว สدابเลื้อย ยี่โถ สะเดา หนอนตายหยาก ใบมะเขือเทศ ดาวเรือง ขมิ้นชัน ข่า ขิง คุณ น้อยหน่า
หนอนคืบกะหล่ำ	มันแกว สدابเลื้อย ยาสูบ ยี่โถ สะเดา หนอนตายหยาก ใบมะเขือเทศ ดาวเรือง ขมิ้นชัน คุณ ตะไคร้หอม
หนอนใยผัก	มันแกว ยี่โถ สะเดา หนอนตายหยาก ใบมะเขือเทศ ดาวเรือง ขมิ้นชัน คุณ ตะไคร้หอม
หนอนกอข้าว	ยาสูบ บอระเพ็ด ใบมะเขือเทศ
หนอนชอนใบ	ยาสูบ ใบมะเขือเทศ
หนอนกระทุ้งกล้า	สะเดา มะกล่ำตาหนูว่านน้ำ น้อยหน่าสลอดว่านเศรษฐีมันแกว หนอนตายหยากแสงใจ
หนอนหลอดหอม	ยี่โถ สะเดา หนอนตายหยาก ใบมะเขือเทศ ตะไคร้หอม
หนอนหนังเหนียว	ยี่โถ สะเดา หนอนตายหยาก ใบมะเขือเทศ คุณ
หนอนกัดใบ	ยี่โถ สะเดา หนอนตายหยาก ใบมะเขือเทศ คุณ ตะไคร้หอม
หนอนเจาะดอก	ยี่โถ สะเดา ขมิ้นชัน คุณ
หนอนเจาะลำต้น	สะเดา ใบมะเขือเทศ คุณ
หนอนผีเสื้อหัว กะโหลก	ใบมะเขือเทศ ดาวเรือง
หนอนผีเสื้อต่าง ๆ	มันแกว หนอนตายหยาก สะเดา คุณ
ด้วงหมัดกระโดด	มันแกว ว่านน้ำ มะระขี้นก ยาสูบ กระเทียม
ด้วงเจาะเมล็ดถั่ว	ขมิ้นชัน ด้วงกัดใบ มะระขี้นก คุณ
ด้วงเต่าพีกทอง	สะเดา กระเทียม น้อยหน่า
ด้วงหรือมอดทำลาย เมล็ดพันธุ์	ยี่โถ กระเทียม ขมิ้นชัน ข่า ขิง
มอดข้าวเปลือก	ว่านน้ำ
มวนเขียว	มันแกว ยาสูบ
มวนหวาน	มันแกว ยาสูบ
แมลงสิงข้าว	มะระขี้นก
เพลี้ยอ่อน	มันแกว ยาสูบ สะเดา หนอนตายหยาก ดาวเรือง กระเทียม น้อยหน่า ว่านน้ำข่าลิงรักสล อดลำโพงเถาวัลย์เปรียงกลอย ชาด พญาไร้ใบดอกดิงทานตะวันสบู่แดงผกากรองเลี่ยนมันแกว สารพัดพิษแสงใจ
เพลี้ยไฟ	ยางมะละกอ สะเดา สدابเลื้อย ยาสูบ หนอนตายหยาก กระเทียม
เพลี้ยกระโดดสี น้ำตาล	สะเดา สدابเลื้อย บอระเพ็ด
เพลี้ยจักจั่นสีเขียว	สะเดา สدابเลื้อย บอระเพ็ด
เพลี้ยหอย	สาบเลื้อย
เพลี้ยแป้ง	ยาสูบ สะเดา ไรแดง ยาสูบ ขมิ้นชัน ไรขาว ยาสูบ

ชนิดศัตรูพืช	พืชที่มีสารสำคัญ
แมลงหิวขาว	ดาวเรือง กระเทียม
แมลงวันแดง	ว่านน้ำ น้อยหน่า สลัด ข่าเล็ก เาะ บัวตอง ชิง พญาไร้ใบ
แมลงวันทอง	พืชที่มีสารไล่แมลงวันทองไม่ให้วางไข่ เช่นกระเทียมสะเดาคำสดมะกรูดแดงไทยตะไคร้ ขาดงหล้างวงช้าง เสน่ห์จันทร์โกเมนลำดวนละหุ่ง พระตะบะเอนหลวงพืชที่เป็นพืชต่อแมลงวันทอง ข่าเล็กน้อยหน่าโกษฐ์จุฬาลัมพาสลัดพญาไร้ใบเลี่ยน เาะ ยาสูบพื้นเมืองมหาประสาน พริกไทยดำ หนอนตายหยากบัวตอง ชิง ช้างคนพระตะบะ พืชที่มีสารดึงดูดแมลงวันทองคำ แสดพลับพลึงว่านชักมดลูก ตะไคร้หอม ลำโพงชื่อแซ่ เสน่ห์จันทร์โกเมนเลี่ยน มะระพลูฉีกแก้ว ยี่โก กะเพราช้างกะเพราแดงและขาวหางนกยูงไทยเล็บมือนางต้อยติ่ง
แมลงปากกัดผัก	ว่านน้ำ
แมลงกัดกินราก	มะรุม
และเมล็ดในหลุมปลูก	
จิ้งหรีด	ละหุ่ง สบู่ดำ สลัด
ปลวก	ละหุ่ง
ด้กแตน	สะเดา

ที่มา : สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ (ม.ป.ป.) และอำนวย อิศรางกูร ณอยุธยา (ม.ป.ป.)



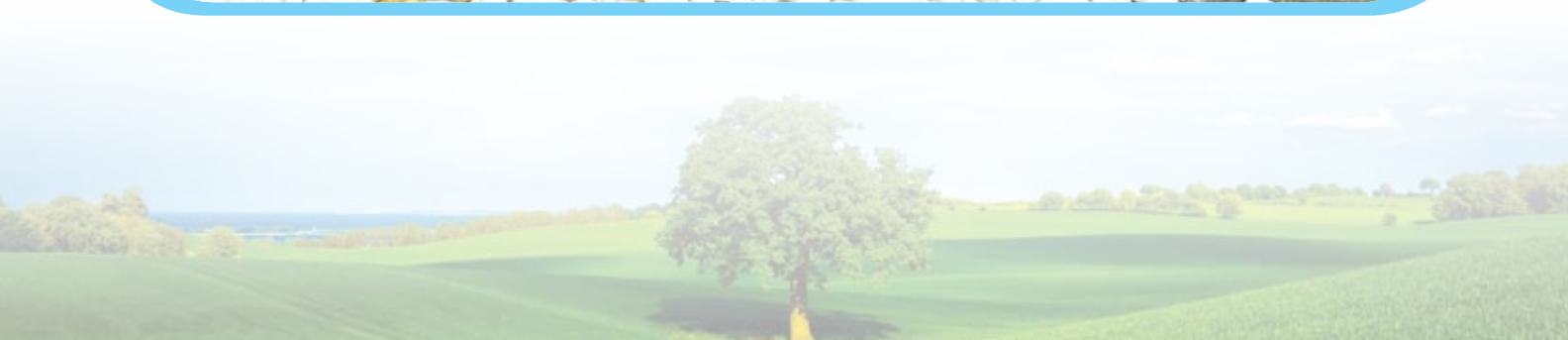
สอบถามปรึกษาข้อมูลต่าง ๆ ของกรมวิชาการเกษตรในพื้นที่ภาคใต้ (ตอนล่าง)

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๘ (สวพ. ๘)
 ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตร สงขลา (ศูนย์วิจัยยาง)
 ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตร ตรัง
 ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตร พัทลุง
 ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตร ยะลา
 ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตร ปัตตานี
 ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตร นราธิวาส
 ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตร รือเสาะ
 ศูนย์วิจัยพืชไร่สงขลา
 ศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง

โทรศัพท์ ๐๗๔-๔๔๕๙๐๕-๖
 โทรศัพท์ ๐๗๔-๕๘๖๗๒๕-๓๐
 โทรศัพท์ ๐๗๕-๒๐๓๓๓๘
 โทรศัพท์ ๐๗๔-๔๘๐๑๓๐
 โทรศัพท์ ๐๗๓-๒๗๔๔๕๑
 โทรศัพท์ ๐๗๓-๓๕๖๒๔๘
 โทรศัพท์ ๐๗๓๖๕๑๑๓๙๗
 โทรศัพท์ ๐๗๓-๕๗๑๑๙๐
 โทรศัพท์ ๐๗๔-๒๐๕๙๘๐
 โทรศัพท์ ๐๗๕-๒๐๓๓๒๔๘

แหล่งข้อมูลระบบออนไลน์

www.เศรษฐกิจพอเพียง.com
www.samrancom.com
www.soard8.com
www.oard8.go.th
www.doa.go.th





สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๘ จังหวัดสงขลา
ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา