

## บทความเผยแพร่ประจำสัปดาห์

### เรื่อง บริโภคผลไม้ไทยรสชาติดี มีประโยชน์ สงวนเงินตรา ช่วยเศรษฐกิจไทย

ประเทศไทยอุดมไปด้วยผลไม้มานานานชนิด อาทิ ทูเรียน มังคุด เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย มะม่วง ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ฯลฯ โดยมีผลผลิตหมุนเวียนกันออกสู่ตลาดตลอดทั้งปี ผลผลิตส่วนใหญ่นอกจากจะใช้บริโภคภายในประเทศแล้ว ยังเหลือส่งออกไปขายยังต่างประเทศในปริมาณที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ผลไม้ไทยมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก รวมทั้งสร้างรายได้เพิ่มขึ้นให้กับประเทศ

ผลไม้ไทยแต่ละชนิดมีรสชาติอร่อยและให้คุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการแล้วยังให้พลังงานแก่ร่างกาย และมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยในการรักษาสมดุลของร่างกาย ช่วยในการบำบัดโรคบางอย่างและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เช่น ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง จะมีวิตามินซีมากในการที่จะช่วยป้องกันโรคหวัด ผู้ที่รับประทานผลไม้เป็นประจำจึงเป็นผู้ที่มีสุขภาพอนามัยที่ดี นอกจากนี้ผลไม้ไทยสามารถนำมาบริโภคได้ทั้งผลสดแปรรูปเป็นอาหารหวาน คาว อบแห้ง น้ำผลไม้ เช่น

- **มังคุด** อุดมไปด้วยพลังงาน โปรตีน โยอาหาร แคลเซียม วิตามิน ฟอสฟอรัส ช่วยลดอาการท้องเสีย ลดความร้อนในร่างกาย รับประทานสด ใส่ใน ผัดเปรี้ยวหวาน มังคุดกวน ไวน์ น้ำมังคุด

- **เงาะ** มีวิตามินซีสูง เหล็ก ในอะซิน แก้วหวัด ท้องร่วง รับประทานสด ใส่แกงเผ็ดเปิดอย่าง เงาะกระป๋องแช่แข็ง

- **ลำไย** มีโปรตีน โยอาหาร วิตามิน กรดอินทรีย์ ช่วยบำรุงผิวพรรณ หัวใจ ประสาท รับประทานสด ไข่ตุ๋นลำไย ข้าวเหนียวเปียกลำไย ไอศกรีม น้ำลำไย ลำไยกระป๋อง ลำไยตากแห้ง

- **ลิ้นจี่** มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ไนอะซิน วิตามิน โปรตีน ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน ระบบย่อยอาหาร แก้กษัตริ์ เลือดออกตามไรฟัน รับประทานสด เปิดอบซอสลิ้นจี่ ข้าวผัดลิ้นจี่ ลิ้นจี่อบแห้ง น้ำลิ้นจี่

ในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงกันยายนของทุกปีจะเป็นช่วงฤดูกาลที่ผลไม้ของไทย ออกสู่ตลาดมาก ราคาไม่แพง ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อหามาบริโภคได้ในรูปแบบ ดังกล่าวข้างต้นและเพื่อช่วย เกษตรกรชาวสวนผลไม้ขายผลผลิตได้ราคา เพิ่มมูลค่า ให้ผลไม้ไทย และให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์ ได้วางแผนการดำเนินงาน ดังนี้

**1. จัดทำคู่มือ“ผลไม้ในเมนูอาหาร” เพื่อรณรงค์ให้บริโภคผลไม้สด และใช้ผลไม้ในการประกอบอาหาร** โดยเผยแพร่เทคนิคการเลือกซื้อ วิธีการ บริโภคให้ได้รับชาติดีและสด คุณค่าทางโภชนาการที่โดดเด่นเมื่อเปรียบเทียบกับ ผลไม้ต่างประเทศ และเมนูอาหารที่ใช้ผลไม้เป็นส่วนผสมหลัก

**2. จัดรณรงค์บริโภคผลไม้ไทยในเดือน พฤษภาคม 2552** โดย

- จัดมุมจำหน่ายผลไม้ไทย สาธิตเมนูอาหารที่ใช้ผลไม้เป็นหลัก พร้อม เผยแพร่คุณค่าทางโภชนาการ ร่วมกับห้างค้าปลีกค้าส่งเพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่า ของผลไม้

- จัดเมนูอาหารที่ใช้ผลไม้ไทยในการจัดบุฟเฟ่ต์ในโรงแรมที่เข้าร่วม

- จัดมหกรรมอาหารร่วมกับสมาคมภัตตาคารไทย โดยเน้นเมนู สุดประหยัดเพื่อสุขภาพกับผลไม้หรือน้ำผลไม้

- ส่งเสริมการนำผลไม้ไทยไปปรุงเป็นส่วนประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ เพื่อให้บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) บริการผู้โดยสารบนเครื่องบิน

**3. เพิ่มช่องทางการขายให้เกษตรกรโดย**

- จัดตั้งศูนย์รวบรวมผลไม้มั กระจายสินค้าในแหล่งผลิตสำคัญ และ เชื่อมโยงให้ห้างค้าปลีกค้าส่งรับซื้อผลไม้จากเกษตรกรโดยตรง และรับซื้อเพิ่มขึ้น ร้อยละ 30

- เชื่อมโยงโรงงานแปรรูปผลไม้มั ะป้องให้รับซื้อผลไม้จากกลุ่มเกษตรกร โดยตรง

นับเป็นความภาคภูมิใจของคนไทยที่ผลไม้มั ไทยมีทั้งความอร่อยและ คุณประโยชน์มากมาย จึงขอเชิญชวนพี่น้องประชาชนคนไทยหันมาอุดหนุน บริโภคผลไม้มั ไทยกันให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้น โดยเฉพาะในช่วงที่ผลไม้มั ้ออกสู่ตลาดมาก เพราะนอกจากสุขภาพดีแล้ว ยังเป็นการช่วยเหลือเกษตรกรให้ขายผลผลิตได้ มากขึ้น และมีรายได้เพิ่ม ดีต่อเศรษฐกิจของประเทศ เงินไม่รั่วไหลออกนอกประเทศ

---