

# กรมการค้าภายใน

ปีที่ 15 ฉบับที่ 190 ตุลาคม 2563

Hotline สายด่วน 1569 | [www.dit.go.th](http://www.dit.go.th)



พائินซ์ม์ ร่วมสืบสานเทศกาลกินเจ  
อิมใจ อิมบุญ สบายกระเป๋





# กรมการค้าภายใน

DEPARTMENT OF INTERNAL TRADE

ปีที่ 15 ฉบับที่ 190 เดือนตุลาคม พ.ศ.2563

## EDITOR'S TALK

บก.วอคุย

สวัสดีค่ะ พบกันเป็นประจำทุกเดือนกับ DIT สาราน ฉบับเดือนตุลาคม 2563 ถือว่าเป็นปีงบประมาณใหม่ของทางราชการ ช่วงปลายฝนต้นหนาวแบบนี้ อาจทำให้ป่วยได้ง่าย เราเลยแนะนำผักผลไม้ปลอดสารพิษ เพื่อเสริมสุขภาพกันค่ะ แต่เลือกมาทั้งที่เราริเลือกมาทั้งหมด 5 สี พร้อมบอกประโยชน์ และชนิดจะได้เลือกรับประทานเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายกันนะคะ และตุลาคมยังเป็นช่วงเทศกาลกินเจ กรมจึงร่วมกับภาคเอกชน ตลาดกลางสินค้า ห้างค้าปลีก จัดกิจกรรม “พานิชย์สืบสานเทศกาลกินเจ อิ่มใจ อิ่มบุญ สมายกระเป๋” เชื่อมโยงผักจากตลาดกลางไปยังตลาดสดเพื่อให้ผู้ประกอบการและผู้บริโภคมีผักเพียงพอต่อการบริโภคในช่วงกินเจ พร้อมทั้งจัดทำเมนูอาหารเจราคาประหยัดที่เริ่มต้นแค่ 20 บาท เพื่อลดค่าครองชีพของประชาชน เรียกว่าดูแลกันต่อเนื่องทุกเทศกาลเลยคะ

นอกจากนั้นเราจะพาทุกท่านไปรู้จัก “หมู่บ้านทำมาค้าขายวิสาหกิจชุมชนบ้านหาดไคร้ต้อย” จ.อุดรดิตถ์ ของขึ้นชื่อคือเม็ดมะม่วงหิมพานต์ที่มีความหลากหลายมากกว่าเม็ดมะม่วงหิมพานต์ทั่วไป จะหลากหลายแค่ไหนและกรมได้เข้าไปช่วยส่งเสริมด้านใดบ้าง ติดตามอ่านได้ในเล่มเลยคะ ที่พลาดไม่ได้ก็ต้องคอสันนิชชอน Check in ตลาดต้องชม ที่จะพาทุกท่านไปสัมผัสกับบรรยากาศชุมชนกลางป่า และขึ้นชื่อว่าเป็นตลาดสินค้าอินทรีย์กับ “ตลาดหัวไร่ ปลายนา” จ.อุบลราชธานี และในเล่มนี้เราได้รวบรวม 5 ตลาดต้องชม ริมน้ำ บรรยากาศดี ของกินเด็ด มาเสิร์ฟให้กับคุณผู้อ่าน ซึ่งนอกจากจะจัดงานลอยกระทงเป็นประจำทุกปีแล้ว ยังสามารถเที่ยวได้ตลอดทั้งปี ทุกเทศกาลอีกด้วยคะ

## CONTENT

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| พานิชย์ร่วมสืบสานเทศกาลกินเจ อิ่มใจ อิ่มบุญ สมายกระเป๋                                               | 03 |
| 5 พิกัด ลอยกระทง @ตลาดต้องชม ริมน้ำ บรรยากาศดี ของกินเพียบ                                           | 04 |
| หมู่บ้านทำมาค้าขายวิสาหกิจชุมชนบ้านไคร้ต้อย จ.อุดรดิตถ์<br>ชุมชนเม็ดมะม่วงหิมพานต์ หลากหลายความอร่อย | 06 |
| ชวน Check in ตลาดต้องชม “ตลาดหัวไร่ ปลายนา” จ.อุบลราชธานี                                            | 08 |
| ผักออร์แกนิก 5 สี เสริมสุขภาพ ช่วงหน้าฝน                                                             | 10 |
| ซื้อสินค้าออนไลน์ รู้กันผู้ขาย ไม่ตกเป็นเหยื่อแน่นอน                                                 | 11 |
| Youtube DIT Channel รายการ “ไม่ใช่เล่นๆ”                                                             | 12 |

### คณะผู้จัดทำ

กลุ่มประชาสัมพันธ์และส่งเสริมการมีส่วนร่วม  
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน  
โทรศัพท์ 0-2507-5623 โทรสาร 0-2547-5378

### เจ้าของ

กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์  
563 ถนนพหลโยธิน ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
website: www.dit.go.th

### ออกแบบโดย

บริษัท กรีนส์ คอมมิวนิเคชั่น จำกัด  
786/281 ซอยสุขุมวิท 55 (ทองหล่อ) แขวงคลองตันเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110



## พาณิชย์ ร่วมสืบสานเทศกาลกินเจ อิ่มใจ อิ่มบุญ สมายกระเป๋

กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์ ได้จัดงานสืบสานเทศกาลกินเจลดภาระค่าครองชีพให้ประชาชน ภายใต้ชื่องาน “พาณิชย์ร่วมสืบสานเทศกาลกินเจ อิ่มใจ อิ่มบุญ สมายกระเป๋” โดยเมื่อวันที่ 16 ต.ค. 2563 ที่ผ่านมานายวัฒนศักย์ เสือเอี่ยม รองอธิบดีกรมการค้าภายใน รักษาการแทน อธิบดีกรมการค้าภายใน เป็นประธานเปิดงาน ณ ตลาดกลางผักและผลไม้ (ตลาดไท) จ.ปทุมธานี โดยกรมได้ร่วมกับภาคเอกชน ตลาดกลางสินค้า ห้างค้าปลีก ส่งเสริมช่องทางตลาด และกระตุ้นการบริโภคผักผลไม้ ตลอดจนเชื่อมโยงเครือข่ายการผลิตและการตลาดแบบครบวงจรระหว่างเกษตรกรผู้ประกอบการและผู้บริโภคในช่วงเทศกาลกินเจ ปี 2563



ภายในงานมีการปล่อยคาราวานรถผักผลไม้จากตลาดกลางสินค้าไปยังตลาดปลายทาง เพื่อกระจายวัตถุดิบในการประกอบอาหารไปยังร้านอาหารและภัตตาคารต่างๆ เป็นการเชื่อมโยงการผลิตและการตลาดแบบครบวงจรระหว่างเกษตรกร ผู้ประกอบการ และผู้บริโภค ให้มีช่องทางและโอกาสในการจำหน่ายสินค้า เพื่อสร้างรายได้ให้เกษตรกรเพิ่มมากขึ้น ประชาชนได้บริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ในราคาที่ เป็นธรรม ช่วงเทศกาลกินเจของทุกปี ผู้บริโภคมีความต้องการผักและผลไม้ตลอดจนวัตถุดิบต่างๆ เพื่อนำไปประกอบอาหารเจเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้ผัก ผลไม้ รวมถึงวัตถุดิบมีราคาสูง อีกทั้งฝนตกหนักทำให้ผักบางชนิดเสียหาย ราคาจึงปรับสูงขึ้นร้อยละ 10-20 กรมจึงได้ติดตามสถานการณ์และควบคุมอย่างใกล้ชิดตามนโยบายของนายจุรินทร์ ลักษณวิศิษฐ์ รองนายกรัฐมนตรี และ รมว.พาณิชย์ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการฉวยโอกาสขึ้นราคาวัตถุดิบ หรือปรับราคาจำหน่ายอาหารเจพุ่งสำเร็จ

กรมการค้าภายในจึงได้ขอความร่วมมือกับภาคเอกชน ตลาดกลางสินค้า ตลาดสดในความส่งเสริมของกรม ควบคุมติดตามดูแลราคาสินค้าผักและผลไม้ให้เป็นธรรม พร้อมทั้งเพิ่มช่องทางตลาด สนับสนุนการบริโภค มีกิจกรรมนันทนาการซื้อผักราคาถูกกว่าปกติ พร้อมทั้งนี้ยังจัดทำเมนูอาหารเจ ราคาประหยัดจานละ 20-25 บาท เพื่อเป็นทางเลือกอาหารราคาประหยัดและช่วยลดค่าครองชีพให้ผู้บริโภคช่วงเทศกาลกินเจอีกด้วย

# 5 พิกัด ลอยกระทง@ตลาดต้องชม ริมน้ำ บรรยากาศดี ของกินเพียบ



วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้ำนองเต็มตลิ่ง...ได้ยินเพลงนี้ทีไร ก็รู้เลยว่าใกล้เทศกาลลอยกระทงแล้ว ซึ่งปี 2563 นี้ ตรงกับวันเสาร์ที่ 31 ตุลาคม บรรยากาศน่าจะคึกคักกว่าปีอื่นๆ เพราะตรงกับวันหยุดพอดี เริ่มเรียงกันได้เต็มที่ วันนี้ DIT สาสนจึงรวบรวมสถานที่ลอยกระทง @ตลาดต้องชม ริมน้ำ ในความส่งเสริมของกรมการค้าภายใน โฉมทัศน์ตลาดนอกจากอยู่ริมน้ำให้ลอยกระทงแล้ว ยังมีของกินอร่อยๆ เพียบเลย คัดมาดี จัดว่าโดนกับ 5 ตลาดต้องชมริมน้ำ ไปกันเลย!!!



## ตลาดบ้านระจัน / สิงห์บุรี

เป็นตลาดที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ชาวบ้านแต่งตัวย้อนยุค พุดลงท้ายประโยคด้วย เจ้าคะ ขอรับ เหมือนเราได้ย้อนยุคเดินในตลาดสมัยอยุธยาเลยล่ะ ใครอยากอินกับบรรยากาศมากกว่านี้ หรืออยากถ่ายภาพให้เข้ากับสถานที่ ที่มีบริการเช่าชุดไทยในราคา 200 บาท นอกจากมีดีที่บรรยากาศย้อนยุคแล้ว อาหารก็หลากหลาย มีขนมโบราณ ที่หากินได้ยาก แถมอร่อยด้วย เช่น ขนมควยลิง ขนมฝักบัว ฯลฯ ถ้าปีนี้ได้ไปลอยกระทงที่ตลาดบ้านระจัน ฟินแน่นอนค่ะ

## ตลาดหลวงปู่ทวด / พระนครศรีอยุธยา

มีการจัดงาน 4 วัน 4 คืน ตั้งแต่วันที่ 30 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2563 "เทศกาลลอยกระทงหน้าองค์หลวงปู่ทวด" ตลาด แสงสี วงดนตรี และสาวงาม โดยมีการประกวดหุ่นน้อยนพมาศ นางนพมาศจำแลง แสง สี เสียง แบบจัดเต็ม ของกินก็เพียบ แต่งชุดไทยมาลอยกระทงถ่ายภาพสวยๆ ได้เลยล่ะ





## ตลาดน้ำสองคลองวัดตลิ่งชัน / กทม.

จุดเด่นที่นี่คือมีทางเดินริมน้ำ ให้สามารถกระจายจุดลอยกระทงได้ โดยไม่ต้องรวมตัวลอยกระทง ณ จุดเดียว นักท่องเที่ยวจะสามารถเลือกจุดที่ชอบแล้วลอยกระทงได้เลย และถ้าครบเครื่องต้องมีเรื่องกินด้วย ที่แห่งนี้มีผัดไทยโบราณที่ห่อด้วยใบตอง จนมีเสียงฉ่ำฉ่ำ และอีกมากมาย ลอยกระทงปีนี้มีการจัดงานตลาดน้ำยามค่ำคืนวันที่ 31 ตุลาคม นี้ด้วย

## ตลาดน้ำคลองแห / สงขลา

เป็นตลาดต้องชมที่ใหญ่อีกแห่งหนึ่งของสงขลา ช่วงพลบค่ำบรรยากาศดี อากาศเย็น เรืองรองชาวบ้าน จะทยอยนำของมาขายริมน้ำ มีทั้งผลไม้สดจากสวน อาหารปรุงสำเร็จ เช่น ข้าวต้มไก่ต้ม หนมโค ฯลฯ ตลาดแห่งนี้แยกออกเป็น 2 โซน คือ โซนริมน้ำด้านล่าง และโซนบนบกที่อยู่ด้านบน มีโต๊ะให้จับจอง ซึ่ง 30 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2563 นี้ ก็มีการจัดงาน "สืบคืนวันเพ็ญ...ร่มเย็นเมืองคลองแห"



## ตลาดวัดตะเคียน / นนทบุรี

เป็นตลาดน้ำขนาดเล็กแต่ของกินมากมาย ส่วนใหญ่เน้นอาหารพื้นบ้านของแม่ค้าในชุมชน ผู้คนที่มานอกจากได้ลอยกระทง หาของกินอร่อยๆ แล้ว ยังสามารถไหว้พระขอพรที่วัดตะเคียนได้อีกด้วย

ตลาดต้องชมแต่ละแห่ง มีอัตลักษณ์ชุมชนที่แตกต่างกันออกไป ถ้าคุณผู้อ่านชื่นชอบ และใกล้ชิดไหน ก็วางแผนไปเที่ยวช่วงลอยกระทงนี้ได้นะค่ะ เป็นการช่วยเหลือชุมชนต่างๆ ให้มีรายได้ เนื่องจากช่วงโควิด 19 ที่ผ่านมา ตลาดหลายแห่งปิดชั่วคราวทำให้ขาดรายได้ ตอนนี้เริ่มทยอยเปิดแล้ว จึงอยากเชิญชวนคุณผู้อ่านเที่ยวตลาดต้องชมกันเยอะๆ หวังว่าตลาดต้องชม ริมน้ำ 5 พิกัด ที่คัดมาจะถูกใจบ้างไม่น้อย โดยสามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมของตลาดต้องชม ในความส่งเสริมของกรมการค้าภายใน ได้ที่ [f ตลาดต้องชม](#)



## หมู่บ้านท่ามาค้าขาย

# วิสาหกิจชุมชนบ้านไก่อ้อย จ.อุดรดิตถ์ ชุมชนเม็ดมะม่วงหิมพานต์ หลากหลายความอร่อย

ปัจจุบันมีหลายคนหันมาใส่ใจการบริโภคเพื่อสุขภาพมากขึ้น วันนี้เราจึงขอแนะนำเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ของว่าง  
ของทานเล่นแสนอร่อย และนิยมนำไปประกอบอาหาร กินดี อร่อยด้วย แยมประโยชน์เพียบ ด้วยข้อดี และจุดเด่น  
ของเม็ดมะม่วงหิมพานต์ วิสาหกิจชุมชนบ้านไก่อ้อย จังหวัดอุดรดิตถ์ จึงรวมกลุ่มแปรรูปเม็ดมะม่วงหิมพานต์  
เพื่อสร้างรายได้ให้ชุมชน

กว่าจะเป็นวิสาหกิจชุมชนบ้านไก่อ้อยนั้น ต้องเล่าย้อนไปเมื่อปี พ.ศ. 2512  
ในการสร้างเขื่อนสิริกิติ์ปิดกั้นลำน้ำน่านที่บ้านผาซอ ผู้คนจึงอพยพมาตั้งรกรากใหม่  
ที่ตำบลหาดลำ อำเภอกำปला จังหวัดอุดรดิตถ์ และตั้งชุมชนบ้านไก่อ้อยขึ้น ต่อมาทาง  
นิคมสร้างตนเองลำน้ำน่านได้ส่งเสริมให้ปลูกต้นมะม่วงหิมพานต์ จากนั้นจึงมีการก่อตั้ง  
วิสาหกิจชุมชนกลุ่มส่งเสริมอาชีพบ้านไก่อ้อยขึ้นเพื่อผลิตและจำหน่ายเม็ดมะม่วงหิมพานต์  
ครบวงจรโดยมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ขึ้นมากมาย จนได้รับเลือกให้เป็นหนึ่งใน  
ผลิตภัณฑ์เด่นของจังหวัดอุดรดิตถ์





โดยโครงการหมู่บ้านทำมาค้าขาย กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์ ได้เข้าไปช่วยส่งเสริมช่องทางการขายออนไลน์และออฟไลน์ รวมถึงดำเนินการขอใบรับรองมาตรฐานการประกันความชื้นจาก คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้สินค้า เป็นการสร้างโอกาสทางการแข่งขันในตลาดสินค้าของฝาก ทั้งนี้กรมยังส่งเสริม และจัดหาช่องทางการจำหน่ายตามห้างสรรพสินค้าในกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ และประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้ในวงกว้างอีกด้วย

เม็ดมะม่วงหิมพานต์นี้ เป็นออร์แกนิก 100% ผ่านกระบวนการอบด้วยพลังงานแสงอาทิตย์ก่อนนำไปผลิต มีรสชาติหวานมัน เต็มเม็ด อร่อยถูกใจทุกกลุ่มทุกวัยดีต่อสุขภาพ และมีหลากหลายรสชาติ ให้เลือกรับประทานอีกด้วย สั่งซื้อและชมสินค้าได้ที่

**f** เม็ดมะม่วงหิมพานต์ บ้านหาดไก่อ้อย

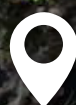
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอดแล้วอบ
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์ต้มน้ำเกลือ
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์รสต้มยำ
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์รสปาปริกา
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์รสโนริสาหร่าย
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์เคลือบเกสรผึ้ง
- น้ำมันเม็ดมะม่วงหิมพานต์



**คุณประโยชน์มะม่วงหิมพานต์** เช่น สร้างภูมิคุ้มกันและลดความเครียด

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันโรคกระดูกพรุน บำรุงเส้นผมและผิวหนัง เป็นต้น



 **ชวน Check in**  
**ตลาดต้องชม**

## “ตลาดหัวไร่ ปลายนา” จังหวัดอุบลราชธานี

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ ชวน Check in ตลาดต้องชมฉบับนี้จะพาทุกท่านไปเที่ยวกันที่ ตลาดชุมชนกลางป่าบนหัวไร่ ปลายนา เป็นตลาดสีเขียว ซึ่งที่นี่ขึ้นชื่อในเรื่องตลาดสินค้าอินทรีย์และอาหารปลอดภัย ใครมาเยือน จ.อุบลราชธานี ต้องไม่พลาดกับตลาดต้องชม “ตลาดหัวไร่ ปลายนา”



ตลาดหัวไร่ ปลายนา หรือหัวไร่ปลายนา เกิดขึ้นด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจและการรวมกลุ่มเกษตรกรผู้ผลิตพืชอินทรีย์ เพื่อมุ่งมั่นในการผลิตอาหารปลอดภัยให้กับชุมชน เมื่อได้มาถึงหน้าทางเข้าตลาดให้เดินตามป้ายไปเรื่อยๆ ผ่านเส้นทางธรรมชาติ ให้ความรู้สึกเหมือนได้กลับมาเป็นลูกเสืออีกครั้ง ตลอดเส้นทางเดินจะมีป้ายเตือนและป้ายบอกทางอยู่เป็นระยะๆ เลยกะ เดินผ่านป่าไผ่ประมาณ 15 เมตรจะได้ยินเสียงดนตรีพื้นบ้านดังอยู่ปลายทางแสดงว่าท่านกำลังถึงแล้ว



และจะพบกับโกดังเด็กที่คอยต้อนรับนักท่องเที่ยวและนำกิจกรรมของตลาด และพาเที่ยวตามจุดต่างๆ อย่างสนุกสนาน อัตลักษณ์ของที่นี่คือร้านค้าจะตกแต่งด้วยวัสดุธรรมชาติทั้งใบจาก ไม้ไผ่ ใบตอง และฟางที่หาได้จากท้องถิ่นเกือบทั้งหมด สินค้าจำพวกผักและข้าว ทางตลาดจะอนุญาตให้ขายเฉพาะที่ปลูกแบบพืชอินทรีย์เท่านั้น สินค้าที่นี้สดจากสวนจริงๆ คอนเฟิร์มได้เลยค่ะอย่างเช่นโสมคแดง ที่แม่ค้าเดินไปหยิบอุปกรณ์หลังร้าน แล้วชวนลูกค้าไปดูการเหยโสมคแดงแบบคิลเลอร์ ซึ่งเราไม่เคยเจอบรรยากาศแบบนี้ที่ไหนมาก่อน แล้วขายถูกมากกระจุยละ 20 บาทเท่านั้น

เราแะมานั่งเติมท้องให้อิ่มกับร้านอาหารตามสั่ง ที่ทางร้านได้ใช้ข้าวอินทรีย์ และผักอินทรีย์เป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งการใช้สินค้าอินทรีย์ถือว่าเป็นอัตลักษณ์อีกหนึ่งอย่างของที่นี่เลยนะค่ะ เสร็จแล้วแะทานข้าวจี๋กินต่อรสชาติอร่อย หอมกรุ่นจากเตาถ่าน และตบท้ายกับด้วยน้ำสมุนไพร มีให้เลือกทั้งน้ำกระเจียว น้ำอัญชันมะนาว และน้ำเก๊กฮวย ที่นี้ยังเป็นที่พักในภาคอีสานที่ปลูกดอกเก๊กฮวยอินทรีย์ค่ะ รสชาติแตกต่างจากทุกที่ที่เคยดื่มมา เพราะเข้มข้น หวานน้อย ได้กลิ่นและรสชาติของสมุนไพรเต็มๆ



นอกจากจะมีอาหารอร่อยๆ ผักผลไม้สดๆ จากเกษตรกรในพื้นที่ที่มาขายด้วยราคาที่สบายกระเป๋าแล้ว ยังมีการแสดงที่สืบทอดวัฒนธรรมอีสานจากเด็กและคนในชุมชน รวมทั้งให้นักท่องเที่ยวเข้าร่วมกิจกรรมปลูกผักอินทรีย์ร่วมกับเกษตรกรในชุมชน เมื่อทั้งหมดนี้รวมกันอยู่ในบรรยากาศชายป่าที่เป็นอัตลักษณ์ชุมชน จึงกลายเป็น ความน่ารักของตลาดต้องชม “ตลาดหัวไร่ ปลายนา” ที่ควรต้องไปสัมผัสสักครั้ง ตลาดเปิดทุกวันอาทิตย์ เวลา 09.00 – 17.00 น. ฉบับหน้าเราจะพาไปเที่ยวตลาดต้องชมที่ไหนฝากติดตามด้วยนะค่ะ

สามารถติดตามกิจกรรมตลาดต้องชมทั่วประเทศได้ที่

 ตลาดต้องชม

# ผักออร์แกนิก 5 สี

## เสริมสุขภาพ ช่วงหน้าฝน



ช่วงหน้าฝน เราต้องดูแลสุขภาพกันเป็นพิเศษ เพราะอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย ความชื้นในอากาศที่เพิ่มมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไม่สบาย เจ็บคอ คออักเสบ เป็นหวัด โดยทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยเสริมสุขภาพ ก็คือการรับประทานผักผลไม้เสริมวิตามิน แร่ธาตุในร่างกาย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ซึ่งผักและผลไม้ นอกจากจะเป็นตัวสร้างภูมิแล้ว สิ่งของผักผลไม้ยังช่วยในเรื่องต่างๆ แต่ละสีมีประโยชน์อย่างไร และมีผักผลไม้ชนิดไหนในแต่ละสีบ้าง ลองดูตามข้างล่างนี้นะ

### ผักสีเขียว

: ตระกูล บลอคโคลี คะน้า  
วอเตอร์เครส โรสแมรี่

ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ปั่นพุงพลังงาน  
และล้างพิษให้แก่ร่างกาย

### ผักสีม่วง

: ตระกูล บลูเบอร์รี่ องุ่น  
พลัม

ต่อสู้กับโรคเมะเร็ง ป้องกันการอักเสบ  
และทำให้ดูอ่อนเยาว์

### ผักสีแดง

: ตระกูล อะเซโรล่า เซอร์รี่  
แอปเปิ้ล กับทิม แครนเบอร์รี่

ช่วยบำรุงผิว ลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน  
และโรคหัวใจ

### ผักสีส้ม / เหลือง

: ตระกูล เสาวรส มะนาว สับปะรด  
ข้าวโพด มะละกอ แครอท

ปรับปรุงการทำงานของภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยง  
ของโรคหัวใจ บำรุงสายตา

### ผักสีขาว

: ตระกูล หัวผักกาด หัวหอม  
ถั่วขาว กระเทียม ลูกแพร์

ช่วยป้องกันเมะเร็งบางชนิด บำรุงกระดูกให้แข็งแรง

ผัก ผลไม้ มีสีและรสชาติผักผลไม้แต่ละสีให้คุณค่าสารอาหารต่างๆ ที่แตกต่างกันไป แต่ที่สำคัญ ถ้าอยากให้อายุยืนยาวดี เราจะต้องกินผลไม้ให้ครบทุกสี โดยเฉพาะ ธรรมชาติการปลูกแบบออร์แกนิก นอกจากจะปลอดสารพิษแล้ว ยังได้รสชาติอร่อยอีกด้วย โดยกรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์ ได้คัดสรรมาให้คุณผู้อ่านได้ซื้อผัก ผลไม้ และสินค้าออร์แกนิก กันอย่างจุใจ ได้ที่ **Shopee Lazada** และเว็บไซต์ **thaistore.jertam.com** ตั้งแต่วันนี้ ถึง **22 มกราคม 2564** ค่ะ



# ซื้อสินค้าออนไลน์ รู้ทันผู้ขาย

ไม่ตกเป็นเหยื่อแน่นอน



พบเห็นความไม่เป็นธรรมในการซื้อสินค้าและบริการ แจ้งสายด่วน ☎ 1569



รายการ

# ไม่ใช่เล่นๆ

EP. 36

กินเจ..อึ้งใจ อิ่มบุญ..สบายกระเป๋ာ



รายการที่น่าสนใจเรื่องราว กิจกรรม  
ที่เกี่ยวข้องกับการกิจของกรมการค้าภายใน  
ผ่านความสนุก ฮา ปนสาระ ในรูปแบบที่คุณคาดไม่ถึง

ดูได้ทาง



ช่อง "DIT Channel"



SUBSCRIBE



อย่าลืมกด SUBSCRIBE ด้วยนะ  
(เพราะภารกิจของกรมการค้าภายในจริงจังไม่ใช่เล่น)