

ปลูกสุขภาพ: เกษตรอินทรีย์ ง่ายๆ สุขชีวิตที่ดีขึ้น

สิริกร นามลาบุตร, นุชสิทธิ์ จิตแก้ว, พีรวิชญ์ นามลาบุตร
สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ กรุงเทพมหานคร

วันรับ: 9 ก.ย. 2568

วันแก้ไข: 10 ต.ค. 2568

วันตอบรับ: 13 ต.ค. 2568

บทนำ

การใช้ปุ๋ยเคมีอย่างต่อเนื่องส่งผลเสียร้ายแรงต่อดินและสิ่งแวดล้อม ทำให้ดินเสื่อมโทรม สิ่งมีชีวิตในดินลดลง ผลผลิตมีคุณภาพต่ำ และก่อให้เกิดมลพิษทางน้ำ รวมถึงการสะสมของสารเคมีอันตรายในสิ่งมีชีวิต การเปลี่ยนมาใช้เกษตรอินทรีย์จึงเป็นทางเลือกที่ยั่งยืน ช่วยฟื้นฟูดิน เพิ่มผลผลิตที่มีคุณภาพ และสร้างระบบอาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพของทุกคน⁽¹⁾ เกษตรอินทรีย์ไม่เพียงเป็นวิธีการผลิตอาหาร แต่ยังเป็นปรัชญาที่มุ่งเน้นความสมดุลระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ทำให้ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นจากผู้บริโภคที่หันมาใส่ใจสุขภาพและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น⁽²⁾

เกษตรอินทรีย์ เป็นระบบการผลิตทางการเกษตรที่มุ่งเน้นการสร้างสมดุลในระบบนิเวศ โดยบูรณาการองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และภูมิปัญญาชาวบ้าน เพื่อส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพและการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน ตามหลักการที่กรมส่งเสริมการเกษตร⁽³⁾ การทำเกษตรอินทรีย์ หมายถึง การผลิตอาหารโดยใช้วิธีธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีสังเคราะห์ ปุ๋ยเคมี และการตัดแปลงพันธุกรรมทางวิศวกรรม เพื่อให้ได้ผลผลิตที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภคและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เกษตรกรอินทรีย์จะเน้นการบำรุงดินด้วยปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก และการหมุนเวียนพืช เพื่อฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของดินและสร้างระบบนิเวศที่สมดุล ผลผลิตที่ได้จากการทำเกษตรอินทรีย์จึงปราศจากสารพิษ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ นอกจากนี้ การทำเกษตรอินทรีย์ยังช่วยลดปัญหาภาวะ-

โลกร้อน สร้างงาน สร้างรายได้ และพัฒนาเศรษฐกิจในระดับชุมชนอีกด้วย⁽¹⁾ การหันมาทำเกษตรอินทรีย์ในปัจจุบันได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากผู้บริโภคยุคใหม่ให้ความสำคัญกับสุขภาพและความยั่งยืนมากขึ้น การเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์จึงกลายเป็นเทรนด์ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย การตัดสินใจนี้ไม่เพียงแต่เป็นการสนับสนุนเกษตรกรที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อมเท่านั้น การบริโภคอาหารอินทรีย์ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน งานวิจัยของธีรนนท์ วรณศิริ และคณะ⁽⁴⁾ พบว่า เกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์มีสุขภาพโดยรวมที่ดีกว่าเกษตรกรที่ทำเกษตรแบบดั้งเดิม โดยมีอัตราการเกิดโรคเรื้อรังต่ำกว่า และผลตรวจสารเคมีในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย นอกจากนี้ เกษตรกรอินทรีย์ยังเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาทางเศรษฐกิจน้อยกว่าอย่างเห็นได้ชัด

“ปลูกสุขภาพ: เกษตรอินทรีย์ ง่ายๆ สุขชีวิตที่ดีขึ้น” ดังนี้

1. ทุกภาคส่วนควรให้ความสำคัญกับการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกษตรอินทรีย์แก่ประชาชน โดยส่งเสริมการศึกษาหาข้อมูลผ่านสื่อต่างๆ เช่น สิ่งพิมพ์ อีเล็กทรอนิกส์ และกิจกรรมอบรม เพื่อให้เข้าใจหลักการและประโยชน์ของเกษตรอินทรีย์อย่างครอบคลุม นอกจากนี้ ควรสนับสนุนการเผยแพร่ข้อมูลผ่านช่องทางที่หลากหลาย เพื่อกระตุ้นความสนใจและส่งเสริมการปฏิบัติจริงในวงกว้าง
2. ทุกภาคส่วนควรบูรณาการความร่วมมือเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนปลูกผักสวนครัวและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อินทรีย์ เพื่อสร้างสังคมที่ปลอดภัยและยั่งยืน ควรส่งเสริมการปฏิบัติจริง โดยส่งเสริมการปลูกผักสวนครัวในครัวเรือน

เช่น จัดกิจกรรมเวิร์กช็อปสอนปลูกผักอินทรีย์แบบง่ายๆ พร้อมสาธิตการทำปุ๋ยหมัก หรือการสร้างแปลงปลูกขนาดเล็ก จัดหาเมล็ดพันธุ์พืชผักที่หลากหลายและแข็งแรง รวมถึงวัสดุปลูกราคาประหยัดให้กับประชาชน จัดตั้งกลุ่มสวนผักชุมชน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสนับสนุนซึ่งกันและกัน ร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการกำหนดมาตรฐานและฉลากรับรองผลิตภัณฑ์อินทรีย์ เพื่อให้ผู้บริโภคมั่นใจในคุณภาพ สร้างคู่มือแนะนำการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อินทรีย์ที่เข้าใจง่าย พร้อมตัวอย่างผลิตภัณฑ์และแหล่งซื้อ จัดตลาดนัดสินค้าอินทรีย์เป็นประจำ เพื่อให้ประชาชนได้เข้าถึงผลิตภัณฑ์หลากหลายชนิด สร้างเครือข่ายผู้ผลิตและผู้บริโภค เช่น พัฒนาเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันเพื่อเชื่อมโยงผู้ผลิตและผู้บริโภคโดยตรง จัดกิจกรรมพบปะระหว่างเกษตรกรและผู้บริโภค เพื่อให้เกิดความสัมพันธอันดีและสร้างความไว้วางใจ ส่งเสริมให้มีการท่องเที่ยวเชิงเกษตร เพื่อให้ผู้บริโภคได้สัมผัสกระบวนการผลิตและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากแหล่งผลิตโดยตรง

3. ทุกภาคส่วนควรบูรณาการความร่วมมือเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการทำเกษตรอินทรีย์โดย

3.1 จัดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การประกวดสวนผัก การจัดตลาดนัดสินค้าอินทรีย์ หรือการแข่งขันทำอาหารจากวัตถุดิบอินทรีย์ เพื่อสร้างความสนใจและกระตุ้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริง

3.2 สนับสนุนโครงการที่เกี่ยวข้องกับเกษตรอินทรีย์ เช่น โรงเรียนเกษตรอินทรีย์ หมู่บ้านเกษตรอินทรีย์ หรือชุมชนเกษตรอินทรีย์ เพื่อเป็นต้นแบบและขยายผลไปยังพื้นที่อื่นๆ

3.3 จัดทำรางวัลหรือสิ่งจูงใจอื่นๆ เช่น การมอบประกาศนียบัตร การให้ทุนสนับสนุน หรือการลดหย่อนภาษี เพื่อเป็นขวัญกำลังใจและกระตุ้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการทำเกษตรอินทรีย์อย่างต่อเนื่อง

4. การส่งเสริมเกษตรอินทรีย์ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม โดยภาครัฐมีบทบาทในการกำหนดนโยบาย ภาคเอกชนมีบทบาทในการพัฒนาผลิตภัณฑ์และสร้างตลาด และภาคประชาสังคมมีบทบาทในการเผยแพร่ความรู้และสร้างความตระหนัก

5. ทุกภาคส่วนควรบูรณาการความร่วมมือในการสนับสนุนนักวิจัยรุ่นใหม่ เพื่อพัฒนานวัตกรรมเกษตรอินทรีย์ และสร้างเครือข่ายที่แข็งแกร่งระหว่างสถาบันวิจัย มหาวิทยาลัย และภาคเอกชน ดังภาพที่ 1

สรุป

เกษตรอินทรีย์เป็นวิธีการผลิตอาหารที่เน้นการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ โดยหลีกเลี่ยงการใช้ปุ๋ยเคมี สารกำจัดศัตรูพืช และสารสังเคราะห์อื่นๆ ผลผลิตจากการทำเกษตรอินทรีย์จึงมีคุณภาพสูงปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ภาพที่ 1 ปลูกสุขภาพ: เกษตรอินทรีย์ ง่าย ๆ สุขชีวิตที่ดีขึ้น

- 1. การสร้างความรู้ความเข้าใจ
- 2. ส่งเสริมการปฏิบัติจริง
- 3. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม
- 4. การสร้างความร่วมมือ
- 5. สนับสนุนการทำวิจัย



เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร. เกษตรอินทรีย์ คือ อะไร และทำไมต้องเกษตรอินทรีย์? [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 31 ธ.ค. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.arda.or.th/detail/6186>
2. สุทธิพงศ์ ปานเพชร. เกษตรอินทรีย์ภูมิปัญญาชาวบ้านในจังหวัดฉะเชิงเทรา [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [สืบค้นเมื่อ 30 ธ.ค. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.dpu.ac.th/dpurdi/upload/public/6lugr6n349gc0sw8.pdf>
3. กรมส่งเสริมการเกษตร. การพัฒนาคุณภาพสินค้าเกษตร สู่มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 31 ธ.ค. 2567]. แหล่งข้อมูล: https://www.doae.go.th/doae_media/การพัฒนาคุณภาพสินค้าเก-2/
4. ธีรนนท์ วรธณศิริ, บำเพ็ญ พงศ์เพชรดิถม, จิรียา อินทนา. ภาวะสุขภาพของเกษตรกรที่ทำข้าวอินทรีย์ ในจังหวัดนครปฐม. วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ 2561;13(3):218-28.