

โครงงานอังกฤษ is

เรื่องสารพิษ​ในผักและผลไม้

จัดทำโดย

ด.ญ.​กวีรสา ปานทอง​ ม.2/4​ ​ เลขที่​ 42

ด.ญ.​รพีพัฒน์​ เทียนแก้ว​ ม.2/4​ เลขที่ 43

ด.ญ.​รัตณาพร หมื่นสำฤทธิ์​ ม.2/4​ เลขที่​44

ด.ญ.​ลักษมน​ ลิ้มประเสริฐ​ ม.2/4​ เลขที่​45

ด.ญ.สุภัทราภรณ์ ชูโชติ​ ม.2/4​ เลขที่​46.

คุณ​ครูพัฒน์นารี​ ประคองทรัพย์​

รายงานสวนหนึ่งของการศึกษารายวิชา IS (Indepent Student)

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

โรงเรียนสตรีอ่างทอง.

ผักและผลไม้คนไทยนิยมนำมาประกอบอาหาร เนื่อจากผักและผลไม้มีแร่ธาตุและวิตามินอยู่มาก

**ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายสูง แต่ค่านิยมทำให้เลือกทานแต่ผัก ผลไม้ลงเพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น**

**ตามความต้องการ เมื่อผู้บริโภคซื้อไปรับประทานอาจทำให้เกิดอันตรายได้เนื่องจากมีสารพิษตกค้างอยู่ในผัก**

**จึงควรมีวิธีป้องกันคือ .**

**1.ควรล้างผักผลไม้ก่อรรับประทานเสมอ**

**2.เกษตรกรควรงดใช้สารเคมีเพื่อกำจักแมลง**

การได้บริโภคผักต่าง ๆ ที่ปลอดภัยจากสารพิษในปริมาณที่เหมาะสมเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี และแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากร่างกายขาดอาหารประเภทผักหรือได้รับ ไม่เพียงพอหรือบริโภคผักที่มีสารพิษตกค้างในปริมาณมากเข้าไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานได้ไม่ปกติ อาจเกิดอาการผิดปกติขึ้น ทำให้ความต้านทานโรคต่าง ๆ ของร่างกายลดลง เพราะฉะนั้นผักจึง เป็นพืชที่นิยมบริโภคกันทุกครัวเรือน โดยจะสังเกตได้จากอาหารเกือบทุกชนิดจะต้องมีผักเป็นส่วนประกอบในการ ชูรสอาหารจานโปรดให้มีรสชาติดีขึ้น หรือใช้ประดับจานอาหารให้สวยงามน่ารับประทานยิ่งขึ้น

ประโยชน์

1.ทำให้ได้พืชผักที่มีคุณภาพ ไม่มีสารพิษตกค้าง เกิดความปลอดภัยแก่ผู้บริโภค

2.ช่วยให้เกษตรกรผู้ปลูกผักมีสุขภาพอนามัยดีขึ้น เนื่องจากไม่มีการฉีดพ่นสารเคมีป้องกันและกาจัดศัตรูพืช ทำให้เกษตรกรปลอดภัยจากสารพิษเหล่านี้ด้วย

3.ลดต้นทุนการผลิตของเกษตรกร ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อสารเคมีป้องกันและกำจัดศัตรูพืช

4.ลดปริมาณสารป้องกันและกำจัดศัตรูพืช ที่ปนเปื้อนในอากาศและน้ำ ซึ่งเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและลดมลพิษของสิ่งแวดล้อมได้ทางหนึ่ง

**แต่หากผู้บริโภคยังไม่มั่นใจก่อนนำมาบริโภคก็นำผักมาล้างให้สะอาดอย่างถูกวิธีเสียก่อน นอกจากนี้ผู้บริโภคควรจะเลือกทานผักให้เหมาะสมกับฤดูกาลก็จะช่วยเรื่องสารตกค้างได้ หรือ ใครจะปลูกผักไว้ทานเองที่บ้านง่ายๆ โดยใช้จุลินทรีย์ ดีๆ ทดแทนการใช้ปุ๋ยเคมี ก็ช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่า ผักสด สะอาด ไม่มีสารตกค้างที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพแน่นอน**

บรรณานุกรรม

<http://www.greennet.or.th/article/263>

<https://sites.google.com/site/phakplxdphis/thima-laea-khwam-sakhay>

https://sites.google.com/site/nanaphak/phak-plxd-sar-phis/khwam-sakhay-khxng-phak-plxd-sar-phis