

# จรัญใจ

FARMERS' MARKET





# ตลาดจริงใจ หรือ จริงใจ Farmers' Market

ตลาดรูปแบบใหม่ ที่เป็นแหล่งรวมผัก ผลไม้ ปลอดภัย และของดีประจำจังหวัด ที่ “กลุ่มเซ็นทรัล” ตั้งใจสร้างให้เป็นแหล่งอาหารและวัตถุดิบที่ปลอดภัย โดยรวบรวม ผลผลิตคุณภาพดีจากเกษตรกรท้องถิ่นทั้งแบบปลอดภัยและปลอดภัยผ่านขั้นตอน การตรวจสอบสารเคมีตกค้าง จนได้สินค้าคุณภาพดีพร้อมวางจำหน่ายให้ทุกคนได้ เลือกซื้อ ซึ่งนอกจากนี้ตลาดแห่งนี้ยังเป็นเสมือนแหล่งขับเคลื่อนเศรษฐกิจของ ชุมชนและสร้างรายได้ให้กับเกษตรกรอย่างยั่งยืนด้วย

จากความตั้งใจในการสร้างแหล่งอาหารปลอดภัยประจำท้องถิ่น และปรารถนาที่จะ ส่งต่อความสุขให้คนในกรุงฯ จึงเป็นที่มาของ “จริงใจ ฟาร์มเมอร์ มาร์เก็ต มหานคร” ตลาดที่จะเป็นศูนย์รวมผักและผลไม้ปลอดภัย ที่คัดสรรของขึ้นชื่อแต่ละจังหวัด ส่งตรง จากมือเกษตรกรสู่ชาวกรุงเทพมหานคร

# GI Thailand

สิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) คือ สัญลักษณ์ที่ใช้กับสินค้า  
ที่ได้รับการขึ้นทะเบียน ซึ่งมีที่เพาะปลูกหรือแหล่งผลิต  
ที่เฉพาะเจาะจง ผลผลิตมีคุณภาพและคุณสมบัติ  
เป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่นั้น

GI จึงเปรียบเสมือนสัญลักษณ์  
การันตีคุณภาพและบ่งบอกแหล่งที่มา  
อันเฉพาะตัวของสินค้า



จังหวัดอำนาจเจริญ



# กระเจี๊ยบเขียว

## OKRA

### ความพิเศษ

- ฝักมีสีเขียวเข้ม ผิวมีขนอ่อนๆ อยู่ทั่วฝัก
- มีเส้นใยเส้นใย 5 เส้นใย
- ภายในฝักมีน้ำเมือกข้นเหนียว และมีเมล็ดกลมอยู่มาก
- ฝักอ่อนมีรสชาติหวานกรอบ

### สรรพคุณ

- เส้นใยสูง ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่
- ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต
- ช่วยป้องกันอาการหลอดเลือดตีบตัน
- บรรเทาอาการโรคกระเพาะอาหาร และช่วยขับพยาธิตัวจิ๋ว

จังหวัดปราจีนบุรี



## กระเจดชะลูดน้ำ

MIMOSA

### ความพิเศษ

- ปลีองยาว ชะลูด ไม่มีนม (ปุ๋ยขาวที่หุ้มปลีองกระเจด)
- ใบน้อย ต้นอ่อนอวบ ไม่เหนียว
- รสชาติกรอบอร่อย

### สรรพคุณ

- มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



## กระเทียม GARLIC

### ความพิเศษ

- มีกลิ่นฉุนแรง
- อากาศที่ลำพูนเหมาะสำหรับการปลูกกระเทียม จึงได้กระเทียมที่หัวสวยกำลังดี
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดลำพูน

### สรรพคุณ

- แก้กลาก เกลื้อน หิด
- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- ช่วยลดน้ำตาลในเลือด
- แก้อาการคออักเสบ ทอนซิลอักเสบ
- รักษาโรคลำไส้ ท้องเดิน อาหารไม่ย่อย
- รักษาไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่



จังหวัดศรีสะเกษ



## กระเทียมศรีสะเกษ SISAKET GARLIC

### ความพิเศษ

- เปลือกนอกสีขาวแกมม่วง  
เปลือกบาง หิวแน่น
- กลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์
- รสชาติเผ็ดร้อน
- สามารถเก็บไว้ได้นานโดยไม่ฝ่อ
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดศรีสะเกษ  
ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- แก้กลาก เกลื้อน หิด
- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- ช่วยลดน้ำตาลในเลือดแก้อาการคอ  
อักเสบ ทอนซิลอักเสบ
- รักษาโรคลำไส้ ท้องเดิน อาหารไม่ย่อย
- รักษาไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่



## กระเทียม GARLIC FROM PAI

### ความพิเศษ

- กระเทียมกลิ่นหอมพิเศษกว่าทั่วไป เพื่อรสชาติอาหารที่เข้มข้น
- กระเทียมจากแม่ฮ่องสอน แหล่งปลูกกระเทียมอันดับต้นๆ ของประเทศ กว่า 7,000 ไร่

### สรรพคุณ

- อุดมด้วยไฟโตนิวเทรียนท์ ช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็ง
- สารอัลลิอิน ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด และ ปริมาณไขมัน





## กล้วยน้ำว้าพันธุ์มะลิอ่อน

MALIONG BANANA

### ความพิเศษ

- ผลสุกมีสีเหลืองนวลสวย
- ผลอ้วนป้อม ขนาดกะทัดรัด
- เปลือกบาง เนื้อขาว
- ไซ้กลางมีขนาดเล็กและสีเหลือง
- เนื้อเหนียวนุ่ม รสชาติหวานชื่นใจ
- มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- แก้โรคกระเพาะอาหาร
- แก้ท้องผูก

จังหวัดชุมพร



## กล้วยเล็บมือนางชุมพร

LADYFINGER CHUMPHON BANANA

### ความพิเศษ

- รสชาติที่พิเศษ หอมหวานสีเหลืองทอง
- เนื้อเหนียวนุ่ม เก็บได้นานและเหมาะแก่การแปรรูป
- กล้วย 7,000 ไร่ จากจังหวัดที่ปลูกมากที่สุดอันดับ 1 ของประเทศ
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดชุมพรได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- บำรุงผิว สมอง ชะลอความแก่
- แก้ท้องผูก ลดความดันและน้ำตาลในเลือด
- ลดอาการซึมเศร้า



## กล้วยหอม BANANA

### ความพิเศษ

- มีกลิ่นหอม เนื้อละเอียดกว่ากล้วยหอมที่อื่น
- คุณภาพดี รสชาติหอมหวาน เพราะใช้หน่อพันธุ์แท้ในการปลูกเท่านั้น
- ปลูกในแหล่งดินดี มีแร่ธาตุที่เหมาะสม และน้ำอุดมสมบูรณ์ จึงได้รสชาติที่อร่อย

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยแร่ธาตุ และสารอาหาร
- ช่วยย่อยอาหาร ดีต่อลำไส้ และช่วยเพิ่มการเผาผลาญของร่างกาย
- เส้นใยอาหารสูง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล



จังหวัดกระบี่



## กล้วยหอมทอง GOLDEN BANANA

### ความพิเศษ

- กล้วยมีรูปทรงสวย ผลแบนซิดและโค้ง ได้รูปแบบอุ้งมือ
- เนื้อเหนียวแน่น เมื่อรับประทานจะได้ความหนึบและหอม
- รสชาติหอมหวาน

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรง
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยลดความเครียด
- บำรุงสายตา
- แก้อาการท้องผูก



จังหวัดปทุมธานี



## กล้วยหอมทองประทุม

HOM THONG PATHUM BANANA

### ความพิเศษ

- กล้วยหอมผลใหญ่ เปลือกบาง ผิวนวล ไร้มล็ด
- เนื้อเหนียวแน่น รสชาติหอมหวาน
- ปลูกในพื้นที่ร้อนชื้น จังหวัดปทุมธานี ทำให้ได้ผลใหญ่แตกต่างจากที่อื่นๆ
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดปทุมธานีได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยแร่ธาตุ สารอาหาร และเส้นใยอาหาร
- ให้พลังงานสูงและอิ่มนาน
- ลดโรคโลหิตจาง ความดันโลหิต และการเกิดตะคริว



จังหวัดยะลา



## กล้วยหินบันนังस्ता GLUAY HIN BANNANG SATA

### ความพิเศษ

- เกิดจากการผสมระหว่างกล้วยป่า และกล้วยตานี เหมาะกับสภาพอากาศร้อนชื้นที่อุดมสมบูรณ์
- ผลเป็นรูปสี่เหลี่ยม แต่ผลด้านข้างสุดของหวีทั้งสองด้านมักจะเป็นรูปสามเหลี่ยม เนื้อเหนียวนุ่ม สีเหลือง ยิ่งสุกงอมจะ
- มีรสชาติออกเปรี้ยว
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดยะลาได้รับ

การคุ้มครองสินค้าด้วย GI

### สรรพคุณ

- มีสารเบต้าแคโรทีนสูงกว่ากล้วยชนิดอื่นๆ
- มีสรรพคุณในการต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่

จังหวัดเชียงใหม่



# กะหล่ำปลี

## CABBAGE

### ความพิเศษ

- ใบมีลักษณะเป็นหัวแน่นกลม สีเขียว
- รสชาติหวานกรอบ
- ชอบอากาศหนาวเย็น ดินโปร่ง  
จึงเจริญเติบโต ได้ดีในจังหวัด  
เชียงใหม่

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้
- ช่วยลดความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด



จังหวัดแม่ฮ่องสอน



# กะหล่ำปลี

## CABBAGE

### ความพิเศษ

- ใบมีลักษณะเป็นหัวแน่นกลม สีเขียว
- มีกลิ่นเฉพาะตัว
- รสชาติหวานกรอบ
- ชอบอากาศหนาวเย็น ดินโปร่ง  
จึงเจริญเติบโต ได้ดีในจังหวัด  
แม่ฮ่องสอน

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- มีวิตามิน C สูง ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร  
และมะเร็งลำไส้
- ช่วยลดความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด

จังหวัดเพชรบูรณ์



## กะหล่ำปลี

CABBAGE

### ความพิเศษ

- ใบมีลักษณะเป็นหัวแน่นกลม สีเขียว
- รสชาติหวานกรอบ
- จังหวัดเพชรบูรณ์เป็นแหล่งปลูกกะหล่ำปลีที่ใหญ่ที่สุดของไทย

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงกระดูก และฟัน
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- ช่วยย่อยอาหาร และขับสารพิษออกจากร่างกาย
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย





## แก้วมังกร DRAGON FRUIT

### ความพิเศษ

- รสชาติไม่หวานมาก มีความหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย
- ผลเป็นทรงกลมรี เมื่อสุกเปลือกจะมีสีแดงม่วงหรือบานเย็น
- เนื้อมีทั้งสีแดงและสีขาว ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ มีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก
- ผลขนาดกลาง จะมีรสชาติหวาน

### สรรพคุณ

- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- บรรเทาอาการของโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



## ขมุนทองประเสริฐ THONG PRASERT JACKFRUIT

### ความพิเศษ

- ผลดก ลูกใหญ่
- เนื้อมีสีเหลืองทอง
- เนื้อหนา รสชาติหวาน

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ลดการอักเสบภายในร่างกาย



## ขนุนหนองเหียง NONG HIANG JACKFRUIT

### ความพิเศษ

- เป็นขนุนคุณภาพ ทั้งขนาด ปริมาณ เนื้อผิว และรสชาติเป็นที่ยอมรับของตลาด
- เนื้อมีสีเหลืองทอง หวานกรอบ
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดชลบุรีอยู่ระหว่างการคัดเลือกได้รับประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ลดการอักเสบภายในร่างกาย

จังหวัดขอนแก่น



## ข้าวโพดข้าวเหนียว

WAXY CORN

### ความพิเศษ

- เมล็ดอ่อนมีเนื้อเหนียวนุ่มฉ่ำน้ำ คล้ายซี่ฟิ่ง
- รสชาติหวาน หอม กรอบ อร่อย
- ไม่เป็นเสี้ยนติดฟัน
- เมล็ดมีสีขาวแต่มีม่วง

### สรรพคุณ

- ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยขับปัสสาวะ
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส

จังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา



## ข้าวโพดเทียน CANDLE CORN

### ความพิเศษ

- เป็นพืชท้องถิ่นดั้งเดิมของ  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- ฝักมีขนาดเล็ก รูปทรงกระบอก
- เมล็ดเรียงเป็นแถวตรงสม่ำเสมอ
- รสชาติหวาน เหนียวนุ่ม

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงปอด หัวใจ และตับ
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล



จังหวัดสระบุรี



## ข้าวโพดหวาน SWEET CORN

### ความพิเศษ

- ฝักยาวใหญ่ เมล็ดเรียงเต็มถึงปลายฝัก
- เมล็ดมีสีเหลืองอ่อน
- เมล็ดอ่อนมีเนื้อนุ่มฉ่ำน้ำ
- รสชาติหวานอร่อย

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงปอด หัวใจ และตับ
- ทำให้เจริญอาหาร
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส



# ข้าวโพดหวานสองสี

## BICOLOR SWEET CORN

### ความพิเศษ

- เป็นข้าวโพดหวานพันธุ์ใหม่
- ฝักมีขนาดใหญ่ เปลือกหุ้มเมล็ดบาง
- เมล็ดมีสีขาวและสีเหลืองในฝักเดียวกัน
- เมล็ดนุ่ม ไม่เหนียว
- รสชาติหอมหวาน

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงปอด และหัวใจ
- แก้โรคความดันโลหิตสูง
- แก้เบาหวาน
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง



## ข้าวโพดอ่อน

BABY CORN

### ความพิเศษ

- มีเมล็ดอ่อนเล็กๆ เรียงอยู่สม่ำเสมอ
- ฝักมีสีเหลืองนวล
- เนื้อนุ่มฉ่ำน้ำ
- รสชาติหวานกรอบ

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- ช่วยรักษาอาการบวมน้ำ
- ช่วยขับปัสสาวะ
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล



## แคนตาลูป CANTALOUPE

### ความพิเศษ

- ขึ้นได้ดีในที่อากาศร้อนชื้น ดินระบายน้ำและอากาศได้ดี
- ผลดิบจะมีเนื้อกรอบ เมื่อสุกจะมีเนื้อนุ่ม
- รสชาติหอมหวาน ฉ่ำน้ำ

### สรรพคุณ

- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- วิตามิน B6 สูง ช่วยเรื่องระบบเผาผลาญและให้พลังงาน
- ลดไขมัน ป้องกันการจับตัวของคอเลสเตอรอลบนผนังหลอดเลือด



## เงาะสีทอง

### GOLDEN RAMBUTAN

#### ความพิเศษ

- เป็นพันธุ์ผสมระหว่างเงาะพันธุ์บางยี่ขันและเงาะพันธุ์โรงเรียน
- ผลใหญ่ เนื้อเยอะ
- เนื้อแน่น แต่นุ่มกว่าเงาะพันธุ์โรงเรียน
- มีความกรอบ ล่อน เมล็ดเล็ก และรสชาติหวาน
- เมื่อสุก ผลมีสีเหลืองแต่มีแดง

#### สรรพคุณ

- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- รักษาอาการอักเสบภายในช่องปาก
- แก้อาการท้องร่วงรุนแรง



## ชมพู่ทองสามสี

THONG SAM SRI ROSE APPLE

### ความพิเศษ

- ผลใหญ่ เนื้อแน่น ไม่มีเมล็ด
- ผิวมันเป็นประกาย สีแดงสด
- เนื้อกรอบ
- ผลคล้ายชมพู่เพชรน้ำผึ้ง แต่กินผลใหญ่กว่า และเป็นส่วนที่มีรสชาติหวานอร่อย

### สรรพคุณ

- บำรุงหัวใจ ทำให้กระชุ่มกระชวย
- มีวิตามิน A สูง ช่วยบำรุงสายตา
- มีวิตามิน C สูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
- เมล็ดใช้แก้เบาหวาน ท้องเสีย อากาเรออักเสบ และขับปัสสาวะได้อย่างดี

จังหวัดราชบุรี



## ชมพู่ทับทิมจันทร์

ROSE APPLE TUBTIM CHAN

### ความพิเศษ

- ชมพู่สายพันธุ์ดั้งเดิมเอกลักษณ์ของจังหวัดราชบุรี
- มีรสชาติหอมหวาน กรอบอร่อย เนื้อแน่น และมีผิวเรียบสวย

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงหัวใจและเป็นยาบำรุงกำลัง
- วิตามิน A สูง ช่วยบำรุงสายตา
- วิตามิน C สูง ช่วยสร้างสารต้านอนุมูลอิสระ
- แก้เบาหวาน ท้องเสีย และช่วยขับปัสสาวะ



จังหวัดเพชรบุรี



## ชมพู่เพชร PHET ROSE APPLE

### ความพิเศษ

- สีผิวมีสีเขียวอ่อนปนชมพู ก้นผลมีสีชมพูเข้ม
- รสชาติหวานกรอบชื่นใจ
- ได้ชื่อว่าเป็นสุดยอดชมพู่ ด้วยรสชาติที่อร่อย
- ปลูกได้ผลดีเฉพาะใน จ.เพชรบุรี เท่านั้น
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดเพชรบุรี ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- มีวิตามิน A สูง ช่วยบำรุงสายตา
- มีวิตามิน C สูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยป้องกันโรคหวัด





## ชะครามผักเมืองสามน้ำ SEABITE

### ความพิเศษ

- ใบแคบยาว พองกลม ก้านอวบน้ำ
- มีสีเขียวอมฟ้า หรือสีเขียวอมม่วง
- รสชาติเค็ม
- เป็นพืชท้องถิ่นของจังหวัดสมุทรสงคราม และจังหวัดสมุทรสาคร

### สรรพคุณ

- ช่วยขับปัสสาวะ
- รักษาโรคคอพอก
- แก้อาการผื่นคัน กลากเกลื้อน
- กระตุ้นระบบประสาท และช่วยบำรุงสายตา



จังหวัดเชียงราย



# ชาเชียงราย (ชาอู่หลง)

## CHIANG RAI TEA (OOLONG TEA)

### ความพิเศษ

- รสชาติหอมละมุน กลมกล่อมมีความเข้มข้น
- สะอาด ปลอดภัย และได้มาตรฐานระดับนานาชาติ
- ปลูกในพื้นที่ภูเขาสูงเอื้อต่อการปลูกชา ทำให้ได้ใบชาที่มีคุณภาพดี
- สินค้าชื่อดังระดับ GI ของจังหวัดเชียงราย

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ช่วยต้านอาการอักเสบและบวม
- ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ลดระดับน้ำตาลในเลือด



## ดอกเห็ดภูฐาน

### INDIAN OYSTER MUSHROOM

#### ความพิเศษ

- มีสายพันธุ์มาจากประเทศภูฐาน
- รสชาติหวานกรอบอร่อย มีกลิ่นหอม
- ดอกเห็ดมีสีขาวจนถึงสีน้ำตาลอ่อน หมวกดอกเนื้อแน่นสีคล้ำ
- เส้นใยค่อนข้างละเอียด

#### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- มีโปรตีนสูงกว่าในเนื้อสัตว์ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย
- ช่วยป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล

จังหวัดเพชรบุรี



## ตาลโตนด

PALMYRA PALM

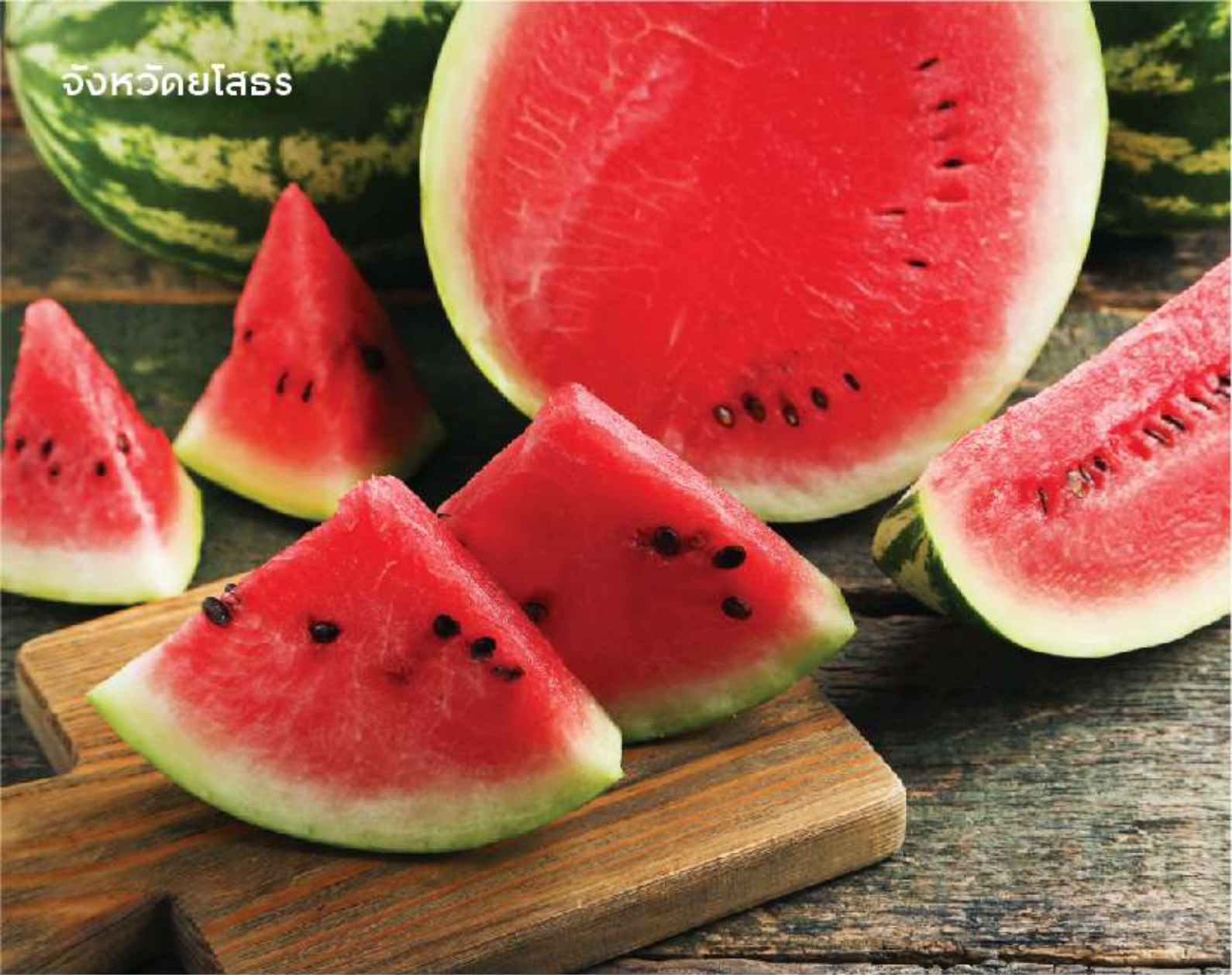
### ความพิเศษ

- ตันตาลเมืองเพชร ให้ผลผลิต น้ำตาลโตนดที่ดีที่สุด
- รสชาติกลมกล่อม หวานหอมอร่อย
- ทนแล้ง ทนฝน และกระแสน้ำร้อน ได้เป็นอย่างดี

### สรรพคุณ

- ใช้เป็นยาระบาย
- แก้อาการตาขมขม
- บำรุงหัวใจ
- แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ
- ช่วยขับปัสสาวะ

จังหวัดยโสธร



## แตงโมจินตหรา JINTARA WATERMELON

### ความพิเศษ

- เนื้อแน่น มีสีแดงจัด
- เป็นแตงโมอินทรีย์ ปลอดภัยไร้สารเคมี
- รสชาติหอมหวาน และกรอบอร่อย สิ้นค้าขึ้นชื่อของจังหวัดยโสธร

### สรรพคุณ

- ลดอาการคอแห้ง บรรเทาอาการแผลในปาก
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของจอประสาทตา
- ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผมให้แข็งแรง
- มีกรดอะมิโน Citrulline ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันโรคหัวใจ

จังหวัดตรัง



## แตงโมจินตหรา JINTARA WATERMELON

### ความพิเศษ

- เนื้อแน่น มีสีแดงสด
- รสชาติหวาน กรอบ
- เป็นแตงโมอินทรีย์ ปลอดภัยไร้สารเคมี
- สามารถปลูกได้ถึงปีละ 3 รุ่น
- เป็นสินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดตรัง

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยลดอาการอักเสบ บวมแดง
- ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผมให้แข็งแรง
- มีกรดอะมิโน Citrulline ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันโรคหัวใจ



## แตงโมไร้เมล็ด SEEDLESS WATERMELON

### ความพิเศษ

- ผลกลม ผิวสีเขียวสลับลาย
- เนื้อมีสีแดงจัด ใสไม่ลึ้ม
- รสชาติหวาน กรอบ
- ปลุกบนดินลุ่มแม่น้ำ  
มีความอุดมสมบูรณ์  
อากาศเหมาะสม ทำให้แตงโม  
มีรสชาติอร่อย

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- มีสาร Citrulline ช่วยขยายเส้นเลือด  
ดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน
- แคลอรีต่ำ ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก

จังหวัดกำแพงเพชร



## ถั่วฝักยาว YARDLONG BEAN

### ความพิเศษ

- ฝักกลมยาว มีสีเขียว
- มีความยาวมากกว่า 20 เซนติเมตรขึ้นไป
- ฝักอ่อนมีรสหวานมัน เนื้อกรอบอร่อย
- มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- มีโปรตีนและวิตามิน C ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นท้อง



จังหวัดเชียงราย



## ถั่วแมคคาเดเมีย MACADAMIA NUT

### ความพิเศษ

- ผลมีขนาดปานกลาง
- ผิวเรียบ สีน้ำตาลอ่อน มีจุดลายประ
- เนื้อสีขาว

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงและรักษาโรคหัวใจ
- ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง
- ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง





## ทุเรียนหมอนทอง MONTHONG DURIAN

### ความพิเศษ

- พันธุ์ชะนี มีสีเหลืองสวย เนื้อเนียนเหนียวละเอียด
- รสชาติหวานเข้ม
- ใสไม่อมน้ำ

### สรรพคุณ

- มีสารไอโอดีน ช่วยควบคุมระบบเผาผลาญ
- มีวิตามิน E ช่วยป้องกันการอุดตันของเม็ดเลือด
- มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- มีใยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



## ทุเรียนชะนี CHANEY DURIAN

### ความพิเศษ

- เปลือกบาง แกนไม้ใหญ่
- เนื้อหนาเนียนละเอียด แห้งและเหนียว
- เนื้อมีสีเหลืองเข้มไปจนถึงสีจាំปา
- รสชาติหวาน มัน มีกลิ่นหอมมาก

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- รักษาแผลในกระเพาะอาหาร
- มีใยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยแก้โรคผิวหนัง

จังหวัดจันทบุรี



## ทุเรียนหมอนทอง MONTHONG DURIAN

### ความพิเศษ

- ผลมีขนาดใหญ่ ทรงยาวรี
- เนื้อหนา มีสีเหลืองอ่อนละเอียด
- มีกลิ่นที่ไม่แรงมาก
- เนื้อค่อนข้างแห้ง  
แม้สุกงอมก็ไม่แฉะติดมือ
- รสชาติอร่อย หอมหวานมันกำลังดี

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- มีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าสายพันธุ์อื่น
- มีใยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



## ทุเรียนหมอนทอง MONTHONG DURIAN

### ความพิเศษ

- มีเนื้อพูนขนาดใหญ่
- เนื้อเยอะ มีสีเหลืองนวล แน่นละเอียด
- เนื้อค่อยข้างแห้ง แม่สุกงอม  
ก็ไม่แฉะติดมือ
- รสชาติอร่อย หอมหวานมันกำลังดี

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าสายพันธุ์อื่น
- ช่วยแก้โรคผิวหนัง
- ช่วยขับพยาธิ



จรัญใจ  
FARMERS' MARKET

จังหวัดพิษณุโลก



## ทุเรียนหลงรักไทย LONG RAK THAI DURIAN

### ความพิเศษ

- เนื้อละเอียดแน่น ไม่เละจนเกินไป
- มีสีเหลืองนวลทอง
- รสชาติหอมหวาน

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- มีใยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



จังหวัดชัยภูมิ



## แบล็คเบอร์รี่ BLACKBERRY

### ความพิเศษ

- เป็นพวงคล้ายองุ่น มีเนื้อสีดําอมแดง
- เนื้อนุ่มฉ่ำน้ำ
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว มีกลิ่นหอม

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- เสริมสร้างและฟื้นฟูคอลลาเจน
- ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง
- ลดโอกาสเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ และเส้นเลือดอุดตันในสมอง



## ผักกระชับ ROUGH COCKLEBUR

### ความพิเศษ

- มีการเพาะปลูกต้นอ่อนแค่ที่เดียว ในไทยคือ หมู่บ้านทะเลน้อย อำเภอแกลง จังหวัดระยอง
- มีลักษณะคล้ายต้นอ่อนทานตะวัน แต่ใบยาวกว่า เรียวกว่าและสีเข้มกว่า
- รสชาติหวาน กรอบ อร่อย
- มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์

### สรรพคุณ

- แก้อาการปวดประจำเดือน
- ช่วยขับปัสสาวะ
- ช่วยกระชับช่องคลอด
- ทำให้เจริญอาหาร



## ผักกาดนกเขา

EMILIA SONCHIFOLIA LEAF

### ความพิเศษ

- ใบรูปไข่ ขอบใบโค้งหยักเว้าเล็กน้อย คล้ายหูปลาช่อน
- หลังใบมีสีเขียวเข้ม กอองใบสีม่วงแดง
- มีขนปกคลุม รสฝืดเย็น

### สรรพคุณ

- มีวิตามิน A ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



## ผักกูด PACO FERN

### ความพิเศษ

- ยอดอ่อนและปลายยอดโค้งงอ คล้ายกันหอย
- รสชาติจัดอมหวานและมีความกรอบ
- ขึ้นตามริมน้ำหรือพื้นที่ชุ่มน้ำ

### สรรพคุณ

- มีเบต้าแคโรทีนและธาตุเหล็กสูง ช่วยแก้โรคโลหิตจางและบำรุงเลือด
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยดับร้อนในร่างกาย ลดไข้
- ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน



## ผักกูด PACO FERN

### ความพิเศษ

- ยอดอ่อนและปลายยอดโค้งงอ คล้ายกันหอย
- รสชาติจี๊ดอมหวานและมีความกรอบ
- ขึ้นตามริมน้ำหรือพื้นที่ชุ่มน้ำ
- เจริญเติบโตในฤดูฝน

### สรรพคุณ

- มีเบต้าแคโรทีนและธาตุเหล็กสูง ช่วยแก้โรคโลหิตจางและบำรุงเลือด
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยดับร้อนในร่างกาย ลดไข้
- ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน



## ผักโขม SPINACH

### ความพิเศษ

- ใบเดี่ยวรูปไข่ คล้ายสามเหลี่ยม ขอบใบเรียบ
- รสชาติหวานอ่อนๆ
- นำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย ทั้งอาหารไทยและอาหารต่างชาติ

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง กระเพาะอาหาร



## ผักเชียงดา

GURMAR

### ความพิเศษ

- พบได้ในภาคเหนือ ที่มีอากาศหนาว
- ใบมีสีเขียว เป็นใบเดี่ยว ทรงกลมรี ขอบใบเรียบ
- สีผิวน้ำใบเขียวกว่าหลังใบ
- ช่วงฤดูแล้ง จะมีรสชาติหอมหวาน แต่ในช่วงฤดูฝน จะมีรสฝื่อนนิดๆ

### สรรพคุณ

- บรรเทาอาการภูมิแพ้ และหืดหอบ
- ช่วยขับปัสสาวะ
- ช่วยปรับระดับอินซูลินในเลือด
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง



## ผักสลัดน้ำ WATERCRESS

### ความพิเศษ

- ลำต้นอวบน้ำ ก้านยาว
- ใบเล็กกลม มีสีเขียวเข้ม
- ชอบอากาศเย็น แสงแดดไม่จัด
- ขึ้นได้ดีในพื้นที่น้ำไหลผ่าน และน้ำใสสะอาด

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- แก้อ่อนใน
- บำรุงสายตา
- ลดความดันโลหิต
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย





# ผักหวานป่า

PAKWAN PA

## ความพิเศษ

- ใบอ่อนรูปกลมรี มีปลายแหลม สีเขียวอมเหลือง
- ใบแก่เต็มที่ รูปร่างคล้ายรูปไข่ เนื้อใบกรอบ สีเขียวเข้ม
- มีรสชาติหวาน กรอบ หอม มัน
- เก็บได้เฉพาะช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม

## สรรพคุณ

- แก้อ่อนในกระหายน้ำ
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งผิวหนัง
- มีเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสายตา
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



## ผักเหลียง BAEGU

### ความพิเศษ

เป็นราชินีแห่งผักพื้นบ้านของภาคใต้  
เนื่องจากมีสารอาหารและคุณค่าทาง  
โภชนาการสูง  
มีรสชาติหวานมัน ออกขมและติดฝาด  
เล็กน้อย  
ใบคล้ายใบยางพารา ปลายใบเรียว  
แหลม มีสีเขียวเข้ม  
แผ่นใบบาง แต่เหนียว

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงสายตา
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน



## ผักเหลียง

BAEGU

### ความพิเศษ

- เป็นราชินีแห่งผักพื้นบ้านของภาคใต้ เนื่องจากมีสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการสูง
- มีรสชาติหวานมัน ออกขมและติดฝาดเล็กน้อย
- ใบคล้ายใบยางพารา ปลายใบเรียวแหลม มีสีเขียวเข้ม
- แผ่นใบบาง แต่เหนียว

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงสายตา
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน



## ผักเหลียง BAEGU

### ความพิเศษ

- เป็นราชินีแห่งผักพื้นบ้านของภาคใต้ เนื่องจากมีสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการสูง
- มีรสชาติหวานมัน ออกขมและติดฝาดเล็กน้อย
- ใบคล้ายใบยางพารา ปลายใบเรียวแหลม มีสีเขียวเข้ม
- แผ่นใบบาง แต่เหนียว

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงสายตา
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน



# เผือกหอม

TARO

## ความพิเศษ

- อำเภอบ้านหมอ มีสภาพพื้นที่ที่ทำให้เผือกหอมมีคุณภาพดีมาก
- หัวใหญ่ ทาบใบใหญ่สีขาว
- เนื้อเผือกมีลายสีม่วง
- มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใคร

## สรรพคุณ

- มีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- ช่วยบำรุงลำไส้ แก้อาการท้องเสีย
- ช่วยลดน้ำตาลในเลือดและความเสี่ยงของการเป็นเบาหวาน



## ไผ่รวก

THYRSOSTACHYS SIAMENSIS

### ความพิเศษ

- ทนแล้งได้ดี ปลูกง่ายในดินร่วนปนทราย
- ขนาดค่อนข้างเล็ก ลำต้นตั้งตรงกลม เป็นทรงกระบอกกลวง
- ผิวเกลี้ยง ลำมีสีเขียวอมเทา ไม่มีหนาม เนื้อแข็ง
- รสชาติหวาน กรอบอร่อย

### สรรพคุณ

- ช่วยขับปัสสาวะ
- ช่วยขับเสมหะและโลหิต
- แก้ร้อนในกระหายน้ำ
- แก่ริดสีดวงทวาร

จังหวัดตรัง



## ฝรั่งกิมจู

KIMJU GUAVA

### ความพิเศษ

- ผลไม่กลม ขนาดไม่ใหญ่มาก เปลือกบาง
- เนื้อหนาและแน่น เมล็ดน้อย
- รสชาติหวานกรอบ

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยกากใยอาหาร ทำให้อิ่มนาน
- ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส



# ฝรั่งสาลี

SALEE GUAVA

## ความพิเศษ

- ผลทรงกลมแป้น
- เนื้อหนาผลนอกมีสีขาวเมล็ดเยอะ
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว มีรสฝาดเล็กน้อย
- เมื่อสุก เนื้อนุ่ม มีกลิ่นหอม

## สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยกากใยอาหาร ทำให้อิ่มนาน
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย





## ฝรั่งหนองขำคอก

GUAVA NONG KHANG KHOK

### ความพิเศษ

- ผลกลมมีสีเขียวอ่อน ขนาดผล 200-300 กรัม
- ผิวค่อนข้างเรียบ เมล็ดน้อย เนื้อกรอบฟู
- รสชาติหวาน กรอบ เป็นเอกลักษณ์

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
- มีวิตามินซีสูงที่สุดในบรรดาผลไม้ทุกชนิด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง



จังหวัดแม่ฮ่องสอน



# พริกกะเหรี่ยง

## KAREN CHILI

### ความพิเศษ

- รสชาติเผ็ดร้อนแรง กลิ่นหอมฉุน
- มี 2 ชนิด คือ ผลเล็กเรียวยาว เมื่อแก่มีสีแดง และผลใหญ่ อ้วนป้อม เมื่อแก่มีสีแดงเข้มมันวาว
- ทนทานต่อสภาพแวดล้อมและโรคแมลงได้ดีกว่าพริกพันธุ์อื่น

### สรรพคุณ

- บรรเทาอาการหวัด
- รักษาอาการหลอดลมอักเสบ
- ลดอาการอุดตันของเส้นเลือด



## พริกไทย PEPPER

### ความพิเศษ

- พริกไทยสายพันธุ์พื้นบ้านของชาวอำเภอปะเหลียน
- รสชาติที่เผ็ดร้อน มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- ผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก ฝักแน่น

### สรรพคุณ

- มีสารพินอลิกและสารพิเพอริน ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
- มีสารพิเพอริน (Piperine) ที่มีส่วนช่วยรักษาและป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ ช่วยเร่งการทำงานของตับให้ทำลายสารพิษได้มากขึ้น
- แก้โรคลมบ้าหมูหรือลมชัก



จังหวัดสมุทรสงคราม



## พริกบางช้าง BANG CHANG CHILI

### ความพิเศษ

- โคนผลใหญ่ ปลายเรียว เนื้อหนา ไล่ใหญ่ เมล็ดน้อย
- รสชาติเผ็ดไม่มากนัก มีกลิ่นหอม เฉพาะตัว
- ผลอ่อนมีสีเขียวเข้ม ผลแก่มีสีแดงจัด
- พริกแห้ง มีลักษณะสีแดงเข้มมันเงา
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดสมุทรสงคราม ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ช่วยเรื่องระบบเผาผลาญ และช่วยให้เจริญอาหาร
- ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ และภาวะสมองขาดเลือด
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง

จังหวัดกาญจนบุรี



## ฟักข้าว GAC FRUIT

### ความพิเศษ

- ผลคล้ายรูปไข่กลมรี บริเวณเปลือกมีหนามเล็ก ๆ อยู่โดยรอบ
- ผลอ่อนมีสีเขียวอมเหลือง
- เมื่อสุก ผลจะมีสีแดงหรือสีส้มอมแดง เนื้อในจะมีสีเหลือง
- เนื้อแน่น ฉ่ำน้ำ

### สรรพคุณ

- มีเบตาแคโรทีนสูงกว่าแครอท 10 เท่า และมีไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศ 12 เท่า
- ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
- ป้องกันโรคต่อกระฉอก ประสาทตาเสื่อม และตาบอดตอนกลางคืน
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง

จังหวัดน่าน



## ฟักทองพันธุ์พื้นเมือง

PUMPKIN

### ความพิเศษ

- รูปทรงป่อง อ้วน ใหญ่ เนื้อหนา
- เนื้อเหนียว มีรสชาติมันอร่อย ใครได้ลิ้มลองเป็นติดใจ
- เป็นฟักทองอินทรีย์ ปลอดภัย ไร้สารเคมี

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- ป้องกันโรคหลอดเลือด และหัวใจ
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส



## ฟักทองคางคก PUMPKIN

### ความพิเศษ

- เป็นฟักทองพันธุ์ลูกผสม
- ผิวมีลักษณะเหมือนผิวคางคก
- ผลขนาดเล็ก มีน้ำหนักประมาณ 0.8-1.2 กิโลกรัม
- เนื้อสีเหลืองสด รสชาติหวานมัน

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
- ป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจ
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส





จังหวัด  
นครราชสีมา



## มะขามเทศเพชรโนนไทย

PET NON THAI MANILA TAMARIND

### ความพิเศษ

- มะขามเทศฝักใหญ่พิเศษ เนื้อกรอบ ฝักโค้งเป็นวงกลม
- รสชาติหวานมัน กรอบอร่อย และทานได้เต็มฝัก
- ปลูกในพื้นที่ที่มีน้ำและดินเค็ม ทำให้อุดมด้วยสารอาหารและมีรสชาติดี
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดนครราชสีมา ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- วิตามิน C และ E สูง ป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด แก้อาการหัวใจ
- เส้นใยอาหารสูง ช่วยในการขับถ่าย
- แคลเซียมสูง ป้องกันโรคกระดูกพรุน และโลหิตจาง



จังหวัดเพชรบูรณ์



# มะขามหวานเพชรบูรณ์

## PHETCHABUN SWEET TAMARIND

### ความพิเศษ

- มีทั้งฝักตรง และฝักโค้งตามพันธุ์
- เปลือกสีน้ำตาลเนียน เนื้อสีสวย สม่ำเสมอ
- เนื้อหนานุ่ม เหนียว เส้นใยสาแทรกน้อย ไม่แข็งกระด้าง
- รสชาติหอมหวาน
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยชะลอวัยและการเกิดริ้วรอย
- บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยบำรุงในการสร้างเม็ดเลือด



## มะเขือเทศ

TOMATO

### ความพิเศษ

- รสชาติหวาน กรอบ อร่อย
- เมื่อสุกเต็มที่จะเป็นสีแดงเข้ม
- รับประทานสด ๆ ได้เลยทันที
- สามารถเก็บไว้ได้นาน

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- มีวิตามิน A สูง ช่วยบำรุงสายตา
- ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
- ป้องกันโรคมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส



# มะเดื่อฝรั่ง

FIG

## ความพิเศษ

- เปลือกบาง ผลอ่อนสีเขียว  
ผลสุกสีแดงเข้มหรือสีม่วงเข้ม
- เนื้อสีแดงเข้ม
- รสชาติหวานฉ่ำ กลิ่นหอม
- เมื่อนำไปอบแห้งมีรสชาติคล้าย  
อินทผลัม

## สรรพคุณ

- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ป้องกันนิ่วกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
- ช่วยย่อยพวกโปรตีน และคาร์โบไฮเดรตได้ดี



## มะนาวแป้น KEY LIME

### ความพิเศษ

- ปลุกง่าย โตเร็ว ทนทานต่อโรค
- ผลมีขนาดใหญ่ เปลือกบาง ให้น้ำเยอะ
- รสเปรี้ยวจัด มีกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ

### สรรพคุณ

- รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง
- เป็นยาระบายชั้นดี ช่วยรักษาอาการท้องผูก
- ช่วยลดอาการอักเสบของเหงือกบวม
- บรรเทาอาการอ่อนเพลีย



จังหวัดเพชรบุรี



## มะนาวเพชรบุรี PHETCHABURI LIME

### ความพิเศษ

- เปลือกบาง เนื้อสีเหลืองอ่อน
- รสเปรี้ยว มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดเพชรบุรี  
ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง
- เป็นยาระบายชั้นดี ช่วยรักษาอาการท้องผูก
- ช่วยลดอาการอักเสบของเหงือกบวม
- บรรเทาอาการอ่อนเพลีย

จังหวัดสุโขทัย



## มะปราง MARIAN PLUM

### ความพิเศษ

- ลักษณะคล้ายรูปไข่และกลม ปลายเรียวแหลม
- ผลสุกสีเหลืองอมส้ม เนื้อแน่น
- รสชาติหวาน

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
- บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน



จังหวัดนครนายก



## มะปรางหวานนครนายก

NAKHON NAYOK MARIAN PLUM

### ความพิเศษ

- ผลค่อนข้างใหญ่ รูปทรงยาวรี ปลายเรียวแหลม เปลือกบาง
- ผลสุกสีเหลืองอมส้ม เนื้อหนา แน่น ละเอียด เม็ดลิบเล็ก
- รสชาติหวาน หอมกรอบ ไม่ระคายคอ
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดนครนายก ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- มีวิตามิน A สูง ช่วยบำรุงสายตา
- มีวิตามิน C สูง ช่วยบำรุงกระดูก และฟันให้แข็งแรง
- ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยป้องกันโรคหวัด





จังหวัดสุราษฎร์ธานี



## มะพร้าวเกาะพะงัน KOH PHANGAN COCONUT

### ความพิเศษ

- ผลทรงกลมรียาว เปลือกและเส้นในมีความเหนียว
- กะลาสีน้ำตาลแก่ เนื้อมะพร้าวขาวใส
- เนื้อแน่นแบ่งเป็น 2 ชั้น
- รสชาติหวานมัน หอมกลิ่นกะทิสด
- มีปริมาณความเข้มข้นของกะทิและปริมาณน้ำมันสูง
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยรักษาโรคไข้หวัดใหญ่
- ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายขับของเสียออกมา
- ช่วยย่อยอาหาร และลดอาการกรดไหลย้อน
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส



# จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



## มะพร้าวทับสะแก THAP SAKAE COCONUT

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ เปลือกบาง เนื้อเยาะ เนื้อมะพร้าวสีขาวหนา แน่นแบ่งเป็น 2 ชั้น
- รสชาติหอมมัน
- มีปริมาณความเข้มข้นของกะทิ และปริมาณน้ำมันสูง
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ได้รับการประกาศ ขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- ช่วยย่อยอาหาร และลดอาการกรดไหลย้อน
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ป้องกันและรักษาภาวะขาดน้ำจากการ ถ่ายท้องหรือออกกำลังกาย

จังหวัดสุราษฎร์ธานี



## มะพร้าวน้ำหอม NAMHOM COCONUT

### ความพิเศษ

- ผลค่อนข้างโต ทนทานต่อสภาพอากาศแล้งได้ดี
- เนื้อมะพร้าวฟูนิ่ม
- รสชาติหวานกลมกล่อม มีกลิ่นหอม

### สรรพคุณ

- ช่วยย่อยอาหาร และลดอาการกรดไหลย้อน
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ป้องกันและรักษาภาวะขาดน้ำจากการถ่ายท้องหรือออกกำลังกาย



จังหวัดฉะเชิงเทรา



## มะพร้าว น้ำหอมบางคล้า BANG KHLA AROMATIC COCONUT

### ความพิเศษ

- สายพันธุ์มะพร้าว น้ำหอมดั้งเดิมของอำเภอแปดริ้ว
- ปลอดภัยจากสารเคมี
- มีรสชาติหอมหวานเป็นเอกลักษณ์
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดฉะเชิงเทรา ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน
- ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง



จังหวัด  
สมุทรสาคร



# มะพร้าวน้ำหอมบ้านแพ้ว

## BANPHAEO AROMATIC COCONUT

### ความพิเศษ

- มะพร้าวน้ำหอมดังของสมุทรสาครเนื้อเนียนนุ่ม
- ปลุกบนพื้นที่ชายฝั่งทะเล ทำให้สารอาหารสูงรสชาติดี
- มะพร้าวรสชาติหวานหอม กลิ่นหอมคล้ายใบเตย ต้มแล้วชื่นใจ
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดสมุทรสาคร ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ฮอโมนเอสโตรเจน ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ขาวนวลอย่างเป็นธรรมชาติ
- มีคอลลาเจนและอีลาสตินสูง ช่วยให้ผิวนุ่ม กระชับ ลดริ้วรอย
- มีฤทธิ์เย็น ช่วยล้างพิษ และขับของเสียออกจากร่างกาย



จังหวัดราชบุรี



# มะพร้าวน้ำหอมราชบุรี

## RATCHABURI AROMATIC COCONUT

### ความพิเศษ

- เป็นมะพร้าวพันธุ์เดียว ลำต้นขนาดเล็ก ใบสั้นกว่ามะพร้าวพันธุ์ไทยทั่วไป
- มีความหอมตั้งแต่ราก เมื่อยี่ปลาย รากมะพร้าวคุดจะมีกลิ่นคล้ายใบเตย
- รสชาติหวาน มีกลิ่นหอมคล้ายใบเตย
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดราชบุรีได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ป้องกันและรักษาภาวะขาดน้ำจากการถ่ายท้องหรือออกกำลังกาย



## มะพร้าวอ่อน YOUNG COCONUT

### ความพิเศษ

- เป็นพันธุ์ต้นเตี้ย มีผลกลมรี เหมือนหัวลิง ก้นผลเป็นจีบ 3 จีบชัดเจน
- เปลือกมีสีเขียว เนื้อมะพร้าวบาง และอ่อนนุ่ม
- รสชาติหวาน กลิ่นหอมคล้ายกลิ่นใบเตย

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- ช่วยล้างพิษออกจากร่างกาย
- ช่วยย่อยอาหาร และลดอาการกรดไหลย้อน
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส



## มะไฟ BURMESE GRAPE

### ความพิเศษ

- ผลกลมโต มีขนาดใหญ่กว่าเหรียญ 10 บาทไทย
- เปลือกหนา มีสีเหลืองทอง
- เนื้อในมี 3 กลีบ สีขาวนวล
- รสชาติหวาน ไม่มีเปรี้ยวเจือปน

### สรรพคุณ

- ช่วยละลายเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ
- รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ช่วยย่อยอาหาร



จังหวัดสิงห์บุรี



## มะไฟเหรียญทอง

BURMESE GRAPE

### ความพิเศษ

- ผลใหญ่ กั้นเรียบ มี 2-4 กลีบ
- เปลือกมีสีเหลือง เนื้อสีขาวขุ่น เมล็ดแบนสีน้ำตาล
- รสชาติฉ่ำน้ำ หวานน้อยกว่าพันธุ์ไข่เต่า

### สรรพคุณ

- ทำให้ชุ่มคอ
- แก้ไอ ละลายเสมหะ
- รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส

จังหวัดฉะเชิงเทรา



## มะม่วงขายตึก

KHAI TUEK MANGO

### ความพิเศษ

- ผลค่อนข้างกลมมน เปลือกหนาปานกลาง
- เนื้อเยื่อ สีเหลืองสวย
- เนื้อละเอียด ไม่มีเสี้ยน
- รสชาติหวาน
- เป็นพันธุ์พื้นเมืองของฉะเชิงเทรา

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงสายตา
- ลดไขมันในเส้นเลือด
- ช่วยขับปัสสาวะ
- ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย

จังหวัดสุพรรณบุรี



## มะม่วงเขียวเสวย

KEOW SAVOY MANGO

### ความพิเศษ

- เปลือกหนาและเหนียว มีสีเขียวเข้ม
- เนื้อมีสีขาวละเอียด หนา กรอบ มีเสี้ยนค่อนข้างน้อย
- รสชาติหวานมัน

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด
- ป้องกันโรคเบาหวาน และโรคหัวใจ
- ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย



# มะม่วงน้ำดอกไม้

## NAM DOK MAI MANGO

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ เนื้อแน่น
- ผลสุกมีสีเหลืองนวล เนื้อผลมีสีครีม
- รสชาติหวานหอม อร่อย

### สรรพคุณ

- ปรับสมดุลน้ำตาลในเลือด
- ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย
- ช่วยดับกระหาย
- แก้ไอ ละลายเสมหะ

จังหวัดพิจิตร



## มะม่วงน้ำดอกไม้ NAM DOK MAI MANGO

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ เนื้อแน่น
- ผลสุกมีสีเหลืองนวลหรือเหลืองทอง เนื้อผลมีสีครีม
- รสชาติหวานหอม อร่อย

### สรรพคุณ

- ลดไขมันในเส้นเลือด
- ช่วยขับปัสสาวะ
- กระตุ้นการขับถ่าย
- ป้องกันโรคเบาหวาน



## มะม่วงน้ำดอกไม้ NAM DOK MAI MANGO

### ความพิเศษ

- มะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง เกรดเอ
- ผลขนาดใหญ่ มีสีเหลืองนวล
- รสชาติหวานหอม อร่อย

### สรรพคุณ

- แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย
- ป้องกันโรคเบาหวาน



# มะม่วงน้ำดอกไม้

## NAM DOK MAI MANGO

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ มีสีเหลืองนวล
- รสชาติหวานหอม อร่อย
- ได้รับรองมาตรฐาน GAP

### สรรพคุณ

- ปรับสมดุลน้ำตาลในเลือด
- ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย
- ช่วยดับกระหาย
- แก้อาเจียน ละลายเสมหะ



จังหวัดสมุทรปราการ



# มะม่วงน้ำดอกไม้คุ้งบางกะเจ้า

NAM DOK MAI KHUNG BANG KACHOA MANGO

## ความพิเศษ

- เป็นพันธุ์เขียวฉนวนหรือพันธุ์น้ำดอกไม้พระประแดง
- เปลือกมีสีเหลืองอมเขียว
- เนื้อแน่น แห้ง สีอำปา
- รสชาติหวานที่สุดในประเทศไทย
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดสมุทรปราการได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

## สรรพคุณ

- แก้กลิ้นไส้ อาเจียน
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยขับปัสสาวะ
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง





จังหวัดสระแก้ว



# มะม่วงน้ำดอกไม้สระแก้ว

## NAM DOK MAI SAKAEO MANGO

### ความพิเศษ

- ผลรี เปลือกผิวบาง
- เปลือกมีสีเหลืองถึงสีเหลืองทอง เนื้อสีเหลืองอมส้ม
- เส้นใยน้อย เมล็ดลีบ
- รสชาติหวาน กลิ่นหอม
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดสระแก้ว ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด
- ป้องกันโรคเบาหวาน ปรับสมดุลน้ำตาลในเลือด
- แก้อาการไอ ช่วยละลายเสมหะ
- ช่วยขับปัสสาวะ



## มะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง

GOLDEN NAM DOK MAI MANGO

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ ทรงรี โคนมนปลายรี เปลือกบาง
- ผลสุก เปลือกมีสีเหลือง เนื้อสีเหลือง
- เนื้อแน่นนุ่มฉ่ำน้ำ เนื้อมาก
- รสชาติหวานฉ่ำ มีกลิ่นหอม
- ปลูกให้มีคุณภาพตามมาตรฐาน GAP

### สรรพคุณ

- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- แก้อ่อนใน กระหายน้ำ
- ช่วยย่อยอาหาร
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส



จังหวัดฉะเชิงเทรา



# มะม่วงน้ำดอกไม้สีทองบางคล้า

NAM DOK MAI SEE THONG BANG KHLA MANGO

## ความพิเศษ

- ผลรี ยาว เปลือกบาง
- เปลือกมีสีเหลืองทองเนียน เนื้อสีเหลืองเข้ม
- เนื้อไม่มีเสี้ยน เมล็ดสับ บาง
- รสชาติหอมหวาน
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดฉะเชิงเทรา ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

## สรรพคุณ

- ป้องกันโรคเบาหวาน ปรับสมดุล น้ำตาลในเลือด
- ช่วยดับกระหาย
- แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ช่วยขับปัสสาวะ

จังหวัดสงขลา



## มะม่วงเบา SOUR MANGO

### ความพิเศษ

- เนื้อกรอบ เปลือกบาง
- รสชาติเปรี้ยวกำลังดี มีกลิ่นหอมอ่อนๆ
- ภูมิภาคที่ติด 2 ทะเล ดินมีความอุดมสมบูรณ์ ทำให้ได้รสชาติที่ดีกว่าที่อื่น

### สรรพคุณ

- ช่วยป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยขับปัสสาวะ
- บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ

จังหวัดนครนายก



## มะม่วงมันขุนศรี

MUN KUN SI MANGO

### ความพิเศษ

- ผลโค้งงอนเหมือนตัวเอส ยาวและใหญ่
- ผลดิบมีสีเขียวนวล ผลสุกสีเหลืองอมส้มนิดๆ
- เนื้อจ้ำน้ำ กรอบ
- รสชาติออกเปรี้ยว มีกลิ่นหอม

### สรรพคุณ

- ป้องกันหวัด
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- แก้อาการร้อนใน กระหายน้ำ
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส



จังหวัดนนทบุรี



# มะม่วงยายกล่ำนนทบุรี

## YAI KLAM NONTHABURI MANGO

### ความพิเศษ

- ผลแบนป้อม เปลือกค่อนข้างหนา
- ผลสุก เปลือกมีสีเหลือง เนื้อสีเหลืองเข้ม
- เนื้อเยื่อ ละเอียดแน่น มีเสี้ยนเล็กน้อย
- รสชาติหวานหอม เป็นเอกลักษณ์
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดนนทบุรี ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ลดไขมันในเส้นเลือด
- ช่วยขับปัสสาวะ
- กระตุ้นการขับถ่าย

จังหวัดสระบุรี



## มะม่วงหนองแซง NONG SAENG MANGO

### ความพิเศษ

- ผลคล้ายมะม่วงอกร่อง
- เปลือกสีเขียวจนวลเกลี้ยง
- รสชาติหวาน มัน กรอบ อร่อยกว่าที่อื่น
- เริ่มมีรสชาติมันตั้งแต่ผลขนาดเท่าหัวนิ้วโป้ง จึงสามารถรับประทานได้เลย

### สรรพคุณ

- แก้กลิ้นไส้ อาเจียน
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยขับปัสสาวะ
- แก้อาการปวดเมื่อยเมื่อมีประจำเดือน

จังหวัดพิจิตร



## มะยงชิด PLUM MANGO

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่เท่าฟองไข่ไก่
- เนื้อแน่น เมล็ดเล็ก
- รสชาติหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยบำรุงสายตา
- ป้องกันหวัด





จังหวัดนครนายก



## มะยงชิดนครนายก MAYONGCHID NAKHONNAYOK

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ รูปไข่
- ผลดิบมีสีเขียวอ่อน ผลสุกสีเหลือง ส้ม ผิวสวย
- เนื้อหนารอบ
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว มีกลิ่นหอม
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดนครนายก ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ป้องกันโรคต่อกระจาก
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง

จังหวัดนครศรีธรรมราช



## มันขี้หนู HAUSA POTATO

### ความพิเศษ

- มีขนาดเล็ก ลักษณะเรียวยาว ทรงกระบอก หัวท้ายป้าน เปลือกบาง
- มีสีน้ำตาลอมเหลืองหรือสีส้มอมเหลือง เนื้อด้านในมีสีขาวอมเหลือง สีครีม สีม่วง
- เนื้อละเอียด มีรสมัน และหวานเล็กน้อย มีกลิ่นหอม

### สรรพคุณ

- แก้ท้องเสีย
- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



## เมลอน MELON

### ความพิเศษ

- ผลตรงทรงกลมรี ผิวมีตาข่าย สีเขียวนูนเด่นชัด ขั้วเหนียวไม่หลุด
- เนื้อมีสีส้ม กรอบ
- รสชาติหวานฉ่ำ มีกลิ่นหอม
- ให้ผลผลิตทั้งปี

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยลดความดันโลหิต
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ยับยั้งการสร้างเม็ดสีเมลานินอันเป็นต้นเหตุของผิวหมองคล้ำ



## เมลอน MELON

### ความพิเศษ

- ผลตรงทรงกลมรี ผิวมีตาข่าย สีเขียวบุนเด่นชัด ขั้วเหนียวไม่หลุด
- เนื้อมีสีเขียว กรอบ
- รสชาติหวานฉ่ำ มีกลิ่นหอม
- ให้ผลผลิตทั้งปี

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยลดความดันโลหิต
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ยับยั้งการสร้างเม็ดสีเมลานินอันเป็นต้นเหตุของผิวหมองคล้ำ

จังหวัดตรัง



## เมล่อนเอ็มเมอร์รัลโกลด์

EMERALD GOLD MELON

### ความพิเศษ

- ผลภายนอกสีเหลือง เป็นลายตาข่าย
- เนื้อสีเขียวขาว กรอบแบบหนึบๆ
- รสชาติหวานหอม

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
- แคลอรีต่ำ เหมาะกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก



# เมลอนญี่ปุ่น

## JAPANESE MELON

### ความพิเศษ

- ผลกลม ลายนูนเห็นชัด
- เนื้อนุ่ม
- รสชาติหอมหวานนุ่มนวลแบบฉบับญี่ปุ่น

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยลดความดันโลหิต
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ยับยั้งการสร้างเม็ดสีเมลานินอันเป็นต้นเหตุของผิวหมองคล้ำ



## ยอดหมุข CURRY LEAF TREE

### ความพิเศษ

- ใบรูปไข่ ปลายใบแหลม สีเขียวอ่อน เนื้อใบบาง
- ยอดและใบอ่อนคล้ายกับมะกอก ผิวใบเกลี้ยงเป็นมันวาว
- รสชาติเผ็ดร้อน มัน
- กลิ่นหอมเหมือนการบูร

### สรรพคุณ

- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ทำให้การดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดช้าลง ส่งผลให้ระดับการใช้อินซูลินลดลง



## ราสป์เบอร์รี่

RASPBERRY

### ความพิเศษ

- ลักษณะรูปทรงย้วย ด้านในกลวง คล้ายรูปหัวใจ
- เปลือกมีปุ่มกลมเล็กๆ อยู่บนผล มีขนเล็กๆ บางๆ อยู่ทั่วผล
- เนื้อผลสีแดง เนื้อนุ่มฉ่ำน้ำ
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว
- ปลอดสารพิษ
- เชียงใหม่มีอากาศหนาวเย็น ทำให้ราสป์เบอร์รี่สวยและมีรสชาติที่ดียิ่งขึ้น

### สรรพคุณ

- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคอัลไซเมอร์
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง





จังหวัด  
สมุทรสาคร



## ลำไยพวงทองบ้านแพ้ว

BANPHAEO PHUANG THONG LONGAN

### ความพิเศษ

- ลำไยพันธุ์พิเศษ รสชาติหวานกรอบ เมล็ดเล็ก ผิวเรียบสีน้ำตาลอ่อน
- เนื้อแน่น หนา ใสจนเห็นเมล็ด และไม่แฉะ รสหวานอร่อย
- ปลูกในพื้นที่ริมแม่น้ำท่าจีน ที่มีสภาพดินอุดมสมบูรณ์ ได้รสชาติหวานถูกปาก
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดสมุทรสาคร ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงโลหิต ลดความดันโลหิต
- วิตามิน B12 ช่วยบำรุงประสาท และสมอง

จังหวัดจันทบุรี



## ลำไยอีโดว EDOR LONGAN

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่
- เนื้อเยาะ ไม่แฉะ
- รสชาติหวานนุ่ม

### สรรพคุณ

- ช่วยให้หลับสบาย
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- รักษาอาการตัวบวมในสตรีหลังคลอดบุตร
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง



จังหวัดสมุทรสงคราม



# ลิ้นจี่ค่อมสมุทรสงคราม

SAMUTSONGKHRAM KOM LYCHEE

## ความพิเศษ

- หนามตั้ง หนังกิ่ง เนื้อเต่ง  
เปลือกนอกสีแดงจัดจนถึงแดงเข้ม
- เปลือกด้านในเป็นสีชมพู
- เนื้อหนากรอบ ไม่แฉะ
- รสชาติหวาน กลิ่นหอมหวาน
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัด  
สมุทรสงครามได้รับการประกาศ  
ขึ้นทะเบียน GI

## สรรพคุณ

- ช่วยแก้อาการไอเรื้อรัง
- ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร
- ช่วยรักษาอาการท้องเดิน
- ป้องกันการเกิดโรคเหน็บชา
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน



จังหวัดนครพนม



# ลิ้นจี่นครพนม

NAKHONPHANOM LYCHEE

## ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ รูปทรงไข่
- เปลือกมีสีแดงอมชมพู เนื้อแห้ง สีขาวขุ่น
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว ไม่มีรสฝาด
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดนครพนม ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

## สรรพคุณ

- ช่วยย่อยอาหาร
- ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร
- ป้องกันการเกิดโรคเหน็บชา
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน



## ลูกหยีทอง

VELVET TAMARIND

### ความพิเศษ

- มีขนาดใหญ่กว่าลูกหยีทั่วไป
- ผลโตเต็มที่เท่าปลายนิ้วชี้
- ผิวนอกเป็นกำมะหยี่เหลือบสีน้ำตาลทอง
- รสชาติหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย
- หอมอร่อย เป็นเอกลักษณ์

### สรรพคุณ

- ป้องกันหวัด
- แก้ไอ บรรเทาอาการเจ็บคอ
- แก้โรคผิวหนัง รักษาแผล



## สตอว์เบอร์รี

STRAWBERRY

### ความพิเศษ

- เป็นสายพันธุ์ “พระราชทาน 80”
- ผลมีสีแดงสดดั่งทับทิม
- รสชาติหวานเป็นพิเศษ กลิ่นหอม น่ารับประทาน

### สรรพคุณ

- บำรุงระบบประสาทและสมอง
- ช่วยบำรุงสายตา ชะลอการเสื่อมของดวงตา
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ช่วยล้างพิษออกจากร่างกาย

จังหวัดลำปาง



## ส้มเกลี้ยง SWEET ORANGE

### ความพิเศษ

- ผลกลมถึงกลมแป้น
- ผลสุก เปลือกมีสีเหลืองแกมเขียว ถึงส้มสด เนื้อสีเหลือง
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว
- ลำปาง เป็นแหล่งปลูกส้มเกลี้ยงที่สำคัญและมีชื่อเสียงมายาวนาน

### สรรพคุณ

- ช่วยให้เจริญอาหาร
- ช่วยลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด
- ช่วยขับปัสสาวะ
- รักษาโรคเกลื้อน แก้อาการคัน



## ส้มเขียวหวานแม่สิน

MAE SIN TANGERINE

### ความพิเศษ

- ผลค่อนข้างกลมแป้นเล็กน้อย  
ฐานบวมเล็กน้อย ก้นผลเรียบ
- ผิวมีสีเขียวอมเหลืองถึงเหลืองเข้ม
- ผิวเรียบ เปลือกบางล่อน แทะง่าย
- เนื้อในสีส้มอมทอง รสชาติหวาน ฉ่ำน้ำ

### สรรพคุณ

- ทำให้เจริญอาหาร
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส





จังหวัดกรุงเทพมหานคร



## ส้มบางมด BANGMOD TANGERINE

### ความพิเศษ

- ผลกลมมน หรือแป้นเล็กน้อย
- ผิวเรียบ เปลือกบาง
- เนื้อมีสีส้มอมทอง ฉ่ำน้ำ ชงดื่ม
- รสชาติหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย  
เมื่อแกะแล้วมีกลิ่นหอมติดจมูก
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัด  
กรุงเทพมหานครได้รับการประกาศ  
ขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- ช่วยลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด
- ช่วยขับปัสสาวะ
- รักษาโรคเกาต์ แก้อาการคัน

จังหวัดสงขลา



## ส้มจุก TANGÉLO

### ความพิเศษ

- ด้านบนของผลเป็นจุก
- เปลือกสีเหลืองปนเขียวหรือเป็นสีเหลืองทอง
- ผิวส้มมีกลิ่นหอม
- รสชาติหวานอมเปรี้ยวเป็นเอกลักษณ์ เนื้อไม่ขม
- เป็นสายพันธุ์พื้นเมืองและนิยมปลูกเฉพาะ อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา

### สรรพคุณ

- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยบำรุงสายตา



จังหวัดชัยนาท



## ส้มโอขาวแตงกวาชัยนาท

CHAINAT KHAOTANGKWA POMELO

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ เปลือกหนาเหมาะแก่การขนส่ง
- เนื้อเบียดกันแน่นไม่แตก แคะออกง่าย
- เนื้อมีสีครีมสดใส เป็นเงา หรือสีขาวอมเหลือง
- รสชาติหวานแหลมน้ำ อมเปรี้ยวเล็กน้อย ไม่ขมติดลิ้น
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดชัยนาทได้รับรางวัลประกวดหิมะทะเลทราย GI

### สรรพคุณ

- มีวิตามิน C สูง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยขับลม
- บรรเทาอาการท้องผูก
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย



## ส้มโอแดง

DANG POMELO

### ความพิเศษ

- ส้มโอพันธุ์พื้นเมืองของชาวบ้าน  
บุงสิบสี
- เปลือกมีสีเหลืองเขียว เนื้อสีแดง
- รสชาติหวานอมเปรี้ยวเป็นเอกลักษณ์

### สรรพคุณ

- มีวิตามิน C สูง ช่วยป้องกันโรคเลือด  
ออกตามไรฟัน
- แก้ไอ ละลายเสมหะ
- แก้เบาหวาน
- ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ



จังหวัด  
นครศรีธรรมราช



## ส้มโอทับทิมสยามปากพนัง

PAKPANANG TUBTIMSIAM POMELO

### ความพิเศษ

- ส้มโอเนื้อทับทิมสีแดง ผลสีนวลอมเหลือง เปลือกนุ่มเรียบเนียน
- รสชาติหวานนุ่ม ไม่มีรสฝาด
- ปลุกที่ปากพนัง พื้นที่น้ำกร่อยทำให้ได้รสชาติออร์อยเป็นเอกลักษณ์
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- วิตามิน C สูง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- วิตามิน B1, B2 ช่วยในการย่อยอาหาร สร้างกล้ามเนื้อ ป้องกันไขมันอุดตัน



จังหวัดพิจิตร



## ส้มโอท่าข่อยเมืองพิจิตร

SOM-O THAKHOI MUEANG PHITCHIT

### ความพิเศษ

- ส้มโอเนื้อสีชมพูอ่อน ไร้เมล็ด
- รสชาติหวานแกมเปรี้ยว กลมกล่อม
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดพิจิตร ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- วิตามิน C สูง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- วิตามิน B1, B2 ช่วยในการย่อยอาหาร สร้างกล้ามเนื้อ ป้องกันไขมันอุดตัน

จังหวัดพิจิตร



# สละสุมาลี

## SUMALEE SALAK

### ความพิเศษ

- ผลป้อมสั้น
- เนื้อเยอะและหนา สีส้มคล้ายระกำ
- รสชาติหวานสนิท ฉ่ำน้ำ กลิ่นหอม เป็นเอกลักษณ์

### สรรพคุณ

- แก้กระหายน้ำ
- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยบำรุงสมอง

จังหวัดจันทบุรี



# สละสุมาลี

SUMALEE SALAK

## ความพิเศษ

- ผลป้อมสั้น
- เนื้อเยอะและหนา สีส้มคล้ายระกำ
- รสชาติหวานสนิท ฉ่ำน้ำ กลิ่นหอม เป็นเอกลักษณ์

## สรรพคุณ

- แก้กระหายน้ำ
- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยบำรุงสมอง
- ป้องกันหวัด บรรเทาอาการไอ





## สละสุมาลี

SUMALEE SALAK

### ความพิเศษ

- ผลป้อมสั้น
- เนื้อเยอะและหนา สีส้มคล้ายระกำ
- รสชาติหวานสนิท ฉ่ำน้ำ กลิ่นหอม เป็นเอกลักษณ์

### สรรพคุณ

- แก้กระหายน้ำ
- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยบำรุงสมอง
- ป้องกันอาการท้องผูก



## สละอินโด

INDONESIAN SALAK

### ความพิเศษ

- ผลทรงรีใหญ่ เปลือกมีสีน้ำตาลแดงเข้ม
- เนื้อมีสีขาวนวล เนื้อเยอะ
- รสชาติหวาน กรอบ

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงสายตา
- ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- บรรเทาอาการท้องร่วง
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง



## สะตอ PAKRIA

### ความพิเศษ

- ฝักมีลักษณะแบนยาว
- เปลือกฝักอ่อนมีสีเขียว และเปลี่ยนเป็นสีดำเมื่อแก่
- เมล็ดมีลักษณะวงกลมรีคล้ายหัวแม่มือ
- เมล็ดอ่อนมีสีเขียว รสหวานมัน และมีกลิ่นจุน

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ป้องกันโรคเบาหวาน

จังหวัดพิจิตร



## สับปะรด

PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- เป็นพันธุ์ปัตตาเวีย
- เนื้อแก้ว ฉ่ำน้ำ มีสีเหลือง
- รสชาติหอมหวาน

### สรรพคุณ

- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยย่อยอาหาร
- ช่วยบรรเทาและรักษาอาการหวัด
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง



## สับปะรดฉีกตา

CHERIMOYA PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- ไม่ต้องปอกเปลือก รับประทานได้โดยแกะตาออกมาเป็นชิ้น ๆ แล้วกัดกินเนื้อ
- เนื้อกรอบ สีเหลืองอมส้มสม่ำเสมอ
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว ไม่กัดลิ้น
- กลิ่นหอมกว่าสับปะรดทั่วไป

### สรรพคุณ

- แก้อาเจียน ละลายเสมหะ
- ช่วยขับและฆ่าพยาธิ
- ช่วยย่อยอาหาร
- ช่วยขับปัสสาวะ



จังหวัดตราด



## สับปะรดตราดสีทอง

TRAT SI THONG PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- สับปะรดสายพันธุ์ควีน ผลใหญ่ เปลือกบาง ผิวน้ำเหลืองแกมเขียว
- เนื้อสีทอง ละเอียด ไม่ฉ่ำน้ำ รสชาติหวาน ทานง่าย
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดตราดได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ระบบไหลเวียนของเลือด ป้องกันมะเร็ง ยับยั้งการอักเสบของร่างกาย
- ช่วยย่อยอาหาร



จังหวัดนครพนม



## สับปะรดท่าอุเทน THA UTHEN PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- เป็นสับปะรดพันธุ์ปัตตาเวีย
- ขนาดค่อนข้างใหญ่ เปลือกบาง ตาดี
- เนื้อแน่นละเอียด สีเหลืองเข้ม
- รสชาติหวานฉ่ำและมีกลิ่นหอมไม่กัดลิ้น
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดนครพนมได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน C วิตามิน A แคลเซียม และแร่ธาตุ
- เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคจุดภาพชัดที่จอตาเสื่อม
- เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง



จังหวัดเชียงราย



## สับปะรดนางแล

CHIANGRAI NANGLAE PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- สับปะรดพันธุ์น้ำผึ้ง ทรงกลมป้อม เปลือกบาง เนื้อละเอียด
- เนื้อเหลืองสวยเหมือนน้ำผึ้ง ชื่นซื่อเรื่องรสหวานฉ่ำ
- ปลูกบนพื้นที่ภูเขาสูง ดินมีความอุดมสมบูรณ์ มีแสงแดดตลอดปี
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดเชียงรายได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ระบบไหลเวียนของเลือด
- ป้องกันมะเร็ง ยับยั้งการอักเสบของร่างกาย
- ช่วยย่อยอาหาร





จังหวัดราชบุรี



## สับปะรดบ้านคา

BANKHA PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- รสหวานฉ่ำ ไม่แสบลิ้น มีกลิ่นหอม เนื้อละเอียด
- ปลูกในพื้นที่ฝนตกชุก ได้รสชาติไม่เหมือนสับปะรดที่อื่น
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดราชบุรีได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ระบบไหลเวียนของเลือด
- ป้องกันมะเร็ง ยับยั้งการอักเสบของร่างกาย
- ช่วยย่อยอาหาร



## สับปะรดปัตตาเวีย

SMOOTH CAYENNE PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- เปลือกบางมาก
- เนื้อสีเหลืองจัด มีเยื่อใยเล็กน้อย
- รสชาติหวานแหลม กรอบ มีกลิ่นหอม
- เก็บได้นานถึง 30 วัน โดยยังคงรสชาติหอมหวานเช่นเดิม

### สรรพคุณ

- ช่วยย่อยอาหาร
- ช่วยยับยั้งการอักเสบ
- ช่วยให้เหงือกแข็งแรง
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง



จังหวัดภูเก็ต



# สับปะรดภูเก็ต

PHUKET PINEAPPLE

## ความพิเศษ

- สับปะรดขนาดเล็ก สามารถรับประทานได้ทั้งผล
- เนื้อสีเหลือง รสชาติหวานกรอบ และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- ปลูกในพื้นที่ที่ดินมีกรดสูง จึงได้รสชาติหวานอมเปรี้ยว
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดภูเก็ตได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

## สรรพคุณ

- ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ระบบไหลเวียนของโลหิต
- ป้องกันมะเร็ง ยับยั้งการอักเสบของร่างกาย
- ช่วยย่อยอาหาร

จังหวัดลำปาง



## สับประดุกวาง PHU NGAO PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- ผลมีขนาดเล็กเท่ากำปั้น
- เนื้อสีทอง
- รสชาติหวานกรอบ มีกลิ่นหอม

### สรรพคุณ

- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยรักษาอาการท้องผูก
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยบรรเทาและรักษาอาการหวัด



จังหวัดเชียงราย



## สับปะรดภูแลเชียงราย

CHIANGRAI PHULAE PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- สับปะรดผลเล็ก มีเปลือกหนา เนื้อละเอียด
- รสชาติหวานปานกลาง มีกลิ่นหอม เนื้อกรอบอร่อย
- ปลูกในพื้นที่ภูเขาสูง หนาวเย็นตลอดปี สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดเชียงรายได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยเสริมภูมิคุ้ม ระบบไหลเวียนของโลหิต
- ป้องกันมะเร็ง ยับยั้งการอักเสบของร่างกาย
- ช่วยย่อยอาหาร

จังหวัดหนองคาย



## สับปะรดศรีเชียงใหม่

SRI CHIANGMAI PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่
- เนื้อสีเหลือง มีความหวานฉ่ำ เป็นพิเศษ
- รสชาติหอมหวาน อร่อย

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยบรรเทาและรักษาอาการหวัด



จังหวัดชลบุรี



## สับปะรดศรีราชา

SRIRACHA PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- สับปะรดผลกลมรี สีเขียวอมเหลือง
- เนื้อละเอียด รสชาติหวานฉ่ำและมีกลิ่นหอม
- พันธุ์ปัตตาเวียที่ปลูกในพื้นที่ฝนตกชุกและบนภูเขา
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดชลบุรีได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยในการย่อยอาหาร และดูดซึมสารอาหาร
- อุดมไปด้วยวิตามิน และ กรดหลากหลายชนิด



จังหวัดอุดรดิตถ์



## สับปะรดห้วยมุ่น

HAUYMON PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- สับปะรดรูปทรงกลม เปลือกบาง
- เนื้อสีน้ำผึ้ง หอมหวาน ไม่กัดลิ้น
- อุดรดิตถ์ เหมาะกับเป็นของฝากประจำจังหวัด
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดอุดรดิตถ์ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- คุณค่าทางสารอาหารสูงและช่วยในการดูดซึม
- แก้กะหายน้ำ ดับร้อน
- อุดมด้วยวิตามิน และ กรดหลากหลายชนิด



จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



## สับประรดหอมสุวรรณ

HOM SU WAN PINEAPPLE

### ความพิเศษ

- เปลือกบาง ตาดีน ปอกง่าย  
ไม่ต้องควั่น
- เนื้อสีเหลืองทองสม่ำเสมอทั้งลูก  
เนื้อแน่น ไม่ฉ่ำน้ำ
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว
- มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ
- แขนงเล็ก กรอบ รับประทานได้ทั้งแกน

### สรรพคุณ

- มีวิตามิน C สูงกว่าสับประรดพันธุ์อื่น
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยย่อยอาหาร



# หน่อกระลา

## ORCHID GINGER

### ความพิเศษ

- เป็นผักพื้นบ้านของเกาะเกร็ด
- ลักษณะเหมือนต้นข่า แต่มีขนาดเล็กกว่า
- เนื้อในสีขาว กลิ่นอ่อน รสข่าเล็กน้อย

### สรรพคุณ

- รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง
- มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ที่เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ และท้องร่วง
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง



## หน่อไม้

### BAMBOO SHOOT

#### ความพิเศษ

- สายพันธุ์ไผ่ตงศรีปราจีน
- มีสีขาว เนื้อนุ่มไร้เสี้ยน
- รสชาติหวานอร่อย
- เป็นสินค้าขึ้นชื่อประจำจังหวัดปราจีนบุรี

#### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยกรดอะมิโนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
- ช่วยดูดซับสารพิษในระบบทางเดินอาหาร
- ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง



## หน่อหวาย RATTAN SHOOT

### ความพิเศษ

- ด้านนอกมีกาบแข็งเต็มไปด้วยหนามหุ้ม
- ด้านในมีเนื้ออ่อน สีขาว มีรสชาติดก
- เป็นพืชเศรษฐกิจของจังหวัดสกลนคร

### สรรพคุณ

- มีธาตุสังกะสีสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- แก้อ่อนใน กระหายน้ำ
- ช่วยให้เจริญอาหาร



จังหวัดสกลนคร



## หมากเม่าสกลนคร

SAKON NAKHON MAK MAO BERRY

### ความพิเศษ

- ผลกลม มีขนาดเล็กและเป็นพวง  
ช่อคล้ายช่อผลพริกไทย
- ผลสุกสีม่วงเข้ม เนื้อฉ่ำน้ำ รสชาติ  
หวาน เปรี้ยว ฝาด
- มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดสกลนคร  
ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- มีสารแอนโทไซยานิน ช่วยต่อต้าน  
อนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง
- ช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย
- ชะลอความแก่ชรา
- ยับยั้งไม่ให้ผนังหลอดเลือดเสื่อม  
หรือเปราะง่าย



จังหวัดศรีสะเกษ



## หอมแดงศรีสะเกษ SISAKET SHALLOT

### ความพิเศษ

- เปลือกแห้งมัน หนา สีแดงเข้มปนม่วง
- หัวมีลักษณะกลมป้อม มีกลิ่นฉุน
- รสชาติหวานอร่อย เป็นเอกลักษณ์
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดศรีสะเกษ ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยยับยั้งแบคทีเรีย
- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- ช่วยเผาผลาญอาหารในร่างกาย
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ



## หอมแดง SHALLOT

### ความพิเศษ

- ทรงกลมหรือกลมรี มีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆ ชั้น
- เปลือกแห้งมัน มีสีแดงหรือสีแดงอมม่วง
- มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน
- ให้ผลผลิตตลอดทั้งปี

### สรรพคุณ

- ช่วยยับยั้งแบคทีเรีย
- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง
- แก้หวัด คัดจมูก



## หอมแดง SHALLOT

### ความพิเศษ

- ทรงกลมหรือกลมรี มีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆ ชั้น
- เปลือกแห้งมัน มีสีแดงหรือสีแดงอมม่วง
- มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน

### สรรพคุณ

- ช่วยยับยั้งแบคทีเรีย
- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- ช่วยเผาผลาญอาหารในร่างกาย
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ



จังหวัดลำพูน



## หอมแดง SHALLOT

### ความพิเศษ

- ทรงกลมหรือกลมรี มีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆ ชั้น
- เปลือกแห้งมัน มีสีแดงหรือสีแดงอมม่วง
- มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน
- ให้ผลผลิตตลอดทั้งปี

### สรรพคุณ

- ช่วยยับยั้งแบคทีเรีย
- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง
- แก้หวัด คัดจมูก



## หอมแดง SHALLOT

### ความพิเศษ

- ทรงกลมหรือกลมรี มีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆ ชั้น
- เปลือกแห้งมัน มีสีแดงหรือสีแดงอมม่วง
- มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน
- ให้ผลผลิตตลอดทั้งปี

### สรรพคุณ

- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- ทำให้เจริญอาหาร และช่วยย่อยอาหาร
- แก้หวัด คัดจมูก
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง

จังหวัดตรัง



## เห็ดแครง COCKLE MUSHROOM

### ความพิเศษ

- มีขนาดเล็ก ลักษณะคล้ายพัด
- มีขนสีขาวหรือขาวปนเทาปกคลุม
- ดอกเหนียวและแข็งแรง

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน



จังหวัดสระแก้ว



## เห็ดนางฟ้าภูฐาน BHUTAN MUSHROOM

### ความพิเศษ

- ดอกเห็ดมีสีขาวนวลถึงน้ำตาลอ่อน
- มีรูปร่างลักษณะคล้ายคลึงกับเห็ดนางรม
- สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานหลายวัน เนื่องจากเห็ดชนิดนี้ไม่มีการย่อยตัว

### สรรพคุณ

- วิตามินซีสูง ช่วยป้องกันโรคหวัด
- ช่วยป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟัน
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง

จังหวัดสระบุรี



# เห็ดฟาง

## STRAW MUSHROOM

### ความพิเศษ

- ดอกตูมมีลักษณะเป็นก้อนกลมสีขาว
- ดอกเห็ดจะมีลักษณะคล้ายร่ม ผิวเรียบสีขาวเทาจนถึงดำ
- เนื้อในแน่น ละเอียด

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงเลือด
- ช่วยลดความดันโลหิต
- ช่วยย่อยอาหาร
- บำรุงตับ



จังหวัดสุพรรณบุรี



## แห้วสุพรรณ

WATER CHESTNUTS SUPHAN

### ความพิเศษ

- ผลกลมคล้ายหอมใหญ่
- รสชาติหวานมัน เนื้อแน่นกรอบสีขาว
- สามารถปลูกได้ดีมีคุณภาพแห่งเดียวในประเทศไทย
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดสุพรรณบุรี ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- แก้อักเสบ ต้านเชื้อแบคทีเรีย
- ลดไขมันในเส้นเลือด
- แก้กษะหายน้ำ
- ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร แก้กสั่นไส้อาเจียน



## อ้อย

### SUGARCANE

#### ความพิเศษ

- มีใบขนาดใหญ่ ปลายใบโค้ง
- ลำต้นมีสีเขียวอมเหลือง
- ปล้องทรงกระบอก ค่อนข้างยาว ไม่มีร่องเหนือตา
- น้ำอ้อยสดมีสีเหลืองอมเขียว รสชาติหวานหอม

#### สรรพคุณ

- มีน้ำตาลซูโครส ทำให้รู้สึกสดชื่น
- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- บำรุงเส้นผม ผิวหนัง เล็บ ฟัน และกระดูก
- ช่วยป้องกันหวัด แก้ไอ ระคายคอ



จังหวัดกาฬสินธุ์



## มะม่วงมหาชนก MAHACHANOK MANGO

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ รูปทรงยาว
- เนื้อแน่น เปลือกหนา เมล็ดลีบบาง
- ผลสุก ผิวด้าน โคนแดงจะเป็นสีแดงจัด ด้านที่ไม่โดนแดดจะเป็นสีเหลือง
- มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์
- รสชาติหวานหอม

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์
- ช่วยป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อม



## กระชาย FINGERROOT

### ความพิเศษ

- รูปร่างกระบอกหรือรูปทรงไข่  
ค่อนข้างยาว ปลายเรียว
- เปลือกนอกมีสีน้ำตาลอ่อน
- เนื้อในมีสีเหลือง
- รสชาติเผ็ดร้อน และอาจมีรสชาติ  
เพื่อนได้บ้าง
- มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ
- ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย
- ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิต ในร่างกาย
- บำรุงสมอง
- แก้โรคในปากและคอ เช่น ปากเปื่อย  
ปากเป็นแผล



## กระท้อน

SANTOL

### ความพิเศษ

- พันธุ์ที่สร้างชื่อเสียง ได้แก่ พันธุ์อีหล้า และพันธุ์ปุ๋ยฝ้าย
- พันธุ์อีหล้า เนื้อสีขาวนวล หนานุ่ม รสชาติหวานกลมกล่อม
- พันธุ์ปุ๋ยฝ้าย เนื้อฟู หนานุ่ม รสชาติหวานอมเปรี้ยว

### สรรพคุณ

- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- บรรเทาอาการท้องเสียและท้องผูก
- ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม

จังหวัดสุราษฎร์ธานี



## กระท้อนคลองน้อย

SANTOL

### ความพิเศษ

- เป็นกระท้อนพันธุ์อีล่า
- ผลโต เนื้อหนา แน่นฟู นุ่มลิ้น
- รสชาติหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย
- ได้รับรางวัลชนะเลิศผลไม้อร่อยติดต่อกันหลายปี
- เป็นหนึ่งในของขึ้นชื่อของจังหวัดสุราษฎร์ธานี

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- บรรเทาอาการท้องเสียและท้องผูก
- ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม



จังหวัดลพบุรี



## กระท้อนตะลุง TA LUNG SANTOL

### ความพิเศษ

- ผลกลมค่อนข้างแป้น
- ผิวเรียบละเอียดและอ่อนนุ่ม มีขนนุ่ม ขนาดเล็กคล้ายกำมะหยี่
- เนื้อและปุยเมล็ดค่อนข้างแห้งและนุ่ม
- รสชาติหวาน ไม่ฝาด
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดลพบุรี ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- ป้องกันโรคริดสีดวงทวาร
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- บรรเทาอาการท้องเสียและท้องผูก



จังหวัดนนทบุรี



## กระท้อนห่อบางกร่าง

BANG KRANG WRAPPED SANTOL

### ความพิเศษ

- เปลือกมีสีเหลืองนวล ผิวกลมเกลี้ยง
- เนื้อแน่น พู ขาวอมชมพู
- รสชาติหวานฉ่ำ
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดนนทบุรี ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยป้องกันฟันผุ
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- โยอาหารสูง ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้



## กรีนโอ๊ค

GREEN OAK

### ความพิเศษ

- ใบหยักสีเขียวอ่อน รูปทรงสวยเป็นพุ่ม
- ลำต้นอวบสั้น ช่วงข้อถี่
- รสชาติหวานกรอบคล้ายผักกาดหอม

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงประสาทและกล้ามเนื้อ
- ช่วยบำรุงสมองและชะลอความเสื่อมของสมอง
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคอัลไซเมอร์
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง



จังหวัดกำแพงเพชร



## กล้วยไข่กำแพงเพชร

KAMPHAENG PHET BANANA

### ความพิเศษ

- ผลขนาดเล็ก ทรงกระบอก
- ค่อนข้างกลม
- เมื่อสุก เปลือกมีสีเหลือง เปลือกบาง
- เนื้อสีครีมอมส้ม ละเอียดย ไม่มีเมล็ด รสชาติหวาน หอม
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดกำแพงเพชร ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- บำรุงสายตา
- แก้อาการท้องผูก





# กะหล่ำปม

KOHLRABI

## ความพิเศษ

- ลำต้นมีข้อมีปล้องสั้นๆ ขยายพองออกเป็นปม
- ปมมีลักษณะกลมหรือกลมแป้น มีนวลขาว สีเขียวอ่อนหรือสีม่วง
- เนื้อแน่นฉ่ำน้ำ สีขาว
- รสชาติหวานกรอบ อร่อย มีกลิ่นเฉพาะตัว

## สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ช่วยในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง
- ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้มีประสิทธิภาพ

จังหวัดแพร่



## แก้วมังกร DRAGON FRUIT

### ความพิเศษ

- เปลือกมีสีแดงม่วง หรือสีบานเย็น เปลือกบาง
- เนื้อนุ่ม นุ่มชุ่มน้ำ มีเมล็ดสีดำเล็กๆ
- รสชาติหวาน หอม

### สรรพคุณ

- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- ป้องกันโรคหัวใจ
- ป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ
- ป้องกันโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งลำไส้ใหญ่



## ขุ่น หนองเหียง

NHONG HEANG JACKFRUIT

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ น้ำหนัก 10-25 กก.
- เปลือกบาง สีเขียวมรกต
- เนื้อหนา กรอบ สีเหลืองทอง
- กลิ่นหอมไม่แรงเกินไป
- รสชาติไม่หวานมาก เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ลดการอักเสบภายในร่างกาย



# ขมิ้นขาว

## WHITE TURMERIC

### ความพิเศษ

- ขมิ้นขาวมีหัวรูปไข่
- เปลือกหัวสีน้ำตาล เนื้อมีสีงาช้างซีดไปจนถึงสีเหลืองอ่อน
- รสชาติขมและมีความฉุนอ่อน ๆ คล้ายกับขิง
- มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- ช่วยให้เจริญอาหาร
- ช่วยย่อยอาหาร
- ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร
- ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง



# ข่า

## GALANGA

### ความพิเศษ

- หัวข่ามีขนาดใหญ่ด้านสีขาว
- เนื้อในมีสีเหลือง
- รสชาติเผ็ดร้อน ขม
- มีกลิ่นหอม จุน เฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ
- ช่วยบำรุงร่างกาย
- แก้ไอ



# ขิง

## GINGER

### ความพิเศษ

- เปลือกนอกมีสีน้ำตาลแกมเหลือง
- เนื้อในมีสีขาวนวล
- รสชาติเผ็ดร้อน
- มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัยและการเกิดริ้วรอย
- ช่วยป้องกันและต่อต้านการเกิดมะเร็ง
- ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และขับเหงื่อ
- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- รักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน



## คอส

### COS LETTUCE

#### ความพิเศษ

- ใบเรียวยาว ซ่อนกันเป็นกอขึ้นมา
- ใบหยักสีเขียวอ่อนไปจนถึงสีเขียวเข้ม
- มีความกรอบ อร่อย
- รสชาติออกหวานนิดๆ ไม่มีกลิ่น

#### สรรพคุณ

- มีวิตามินซี ฟอสฟอรัส แคลเซียม และธาตุเหล็กสูง
- ช่วยป้องกันเซลล์ประสาทตาถูกทำลาย และช่วยบำรุงสายตา
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- แก้ไอ ขับเสมหะ



# ม่อนไข่ หรือ เชียนท้อ

## EGG FRUIT

### ความพิเศษ

- ผลมีรูปร่างคล้ายหัวใจ มีทั้งชนิดกลมป้อม และยาวรี
- ผลเมื่อสุกจะเป็นสีเหลืองอ่อนเปลือกบาง
- เนื้อมีสีเหลือง ฟุและเหนียวเล็กน้อย นิ่มคล้ายกับไข่แดง
- รสชาติหวานไม่มาก

### สรรพคุณ

- รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
- มีวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- มีไนอะซินและเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยชะลอวัย





# ดอกอัญชัญ

## BUTTERFLY PEA

### ความพิเศษ

- ดอกมีสีขาว สีฟ้า สีม่วง
- ตรงกลางดอกจะมีสีเหลือง รูปทรงคล้ายหอยเชลล์
- เป็นผักที่มีรสอ่อน และไม่มีการปนหอมทานสดได้

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
- ช่วยชะลอวัยและการเกิดริ้วรอย
- ช่วยแก้อาการเหน็บชา
- ลดความเสี่ยงของการเกิดเส้นเลือดอุดตัน



# ตะไคร้

LEMONGRASS

## ความพิเศษ

- ใบเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม
- ลำต้นมีผิวเรียบ และมีขนอ่อนปกคลุม
- มีกลิ่นหอม

## สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- บำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร



## ตำลึง

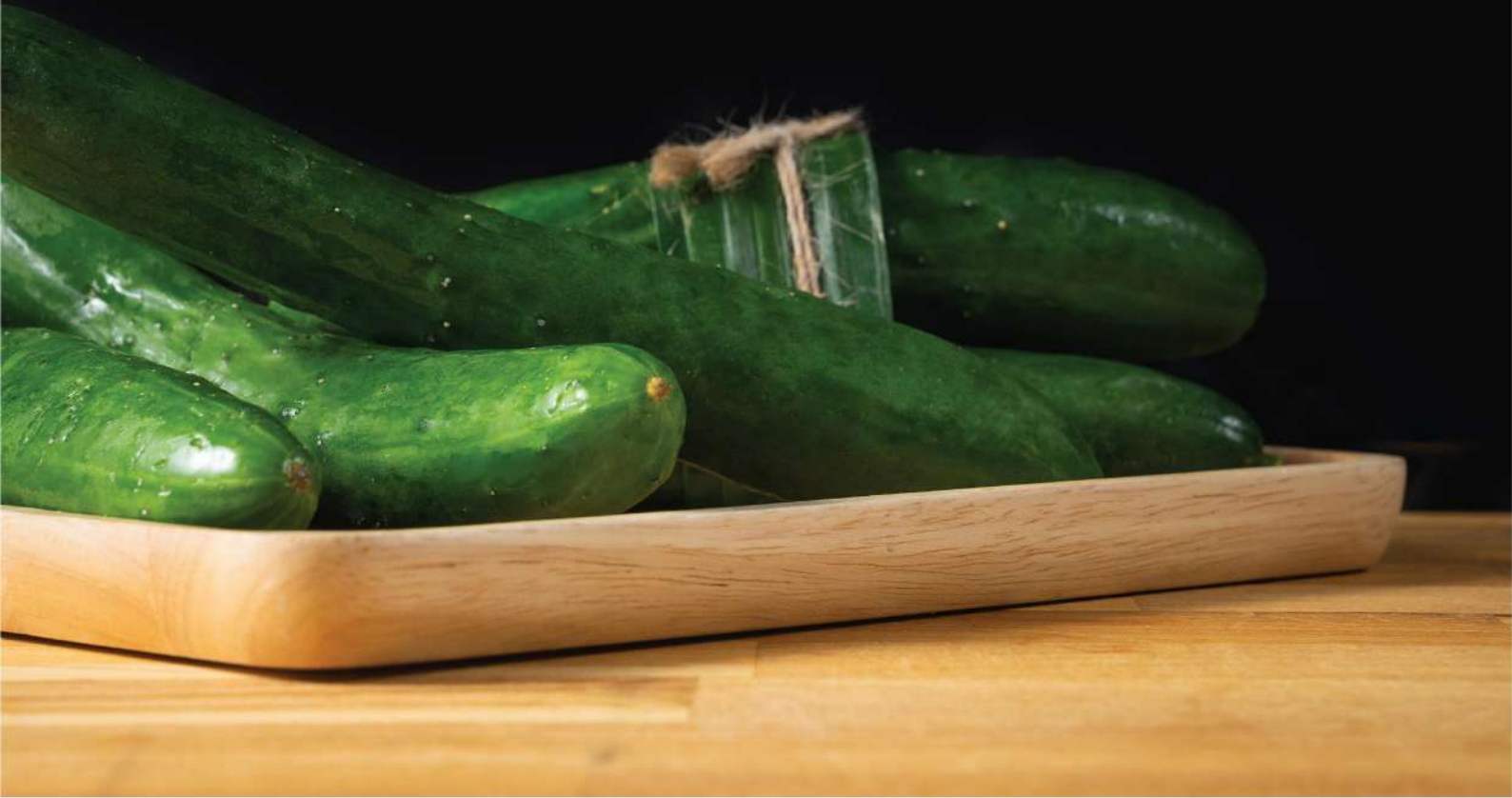
### IVY GOURD

#### ความพิเศษ

- เป็นพืชในตระกูลไม้เลื้อย มีมือเกาะ
- ใบและยอดตำลึงมีสีเขียว ผิวใบเกลี้ยง
- โคนใบเป็นรูปหัวใจ ปลายใบแหลมมน
- ผลตำลึงเป็นทรงยาวรี คล้ายแตงกวา มีรสชาติดขม

#### สรรพคุณ

- ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสื่อมของเซลล์
- ป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง
- บำรุงผิวพรรณ ช่วยซ่อมแซมและสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย
- ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเลือด



# แตงกวญี่ปุ่น

## JAPANESE CUCUMBER

### ความพิเศษ

- ผลทรงกระบอก เรียวยาว
- เปลือกมีสีเขียว ผิวเป็นร่องหรือปุ่ม
- ผลอ่อนมีหนามสั้นๆ มีไส้ภายในผล อ่อนนุ่มลิ้นคล้ายเจล
- เนื้อแน่นฉ่ำน้ำ
- รสชาติกรอบอร่อย

### สรรพคุณ

- มีเอนไซม์อีเรพซิน ช่วยย่อยโปรตีนได้
- ขับปัสสาวะ แก้ไข้ กระจายน้ำ
- ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
- ช่วยควบคุมคอเลสเตอรอล
- เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้ท้องผูก



## ถั่วแขก

### GREEN BEANS

#### ความพิเศษ

- ฝักมีลักษณะคล้ายกับฝักถั่วเขียว แต่มีขนาดสั้นกว่า
- ฝักทรงกระบอกกลม เรียวยาวผิวฝักเรียบ
- ฝักอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน
- ภายในฝักมีเมล็ดจำนวนมาก ลักษณะเป็นรูปไต
- เมล็ดมีหลายสีตามสายพันธุ์
- ใน 1 ฝัก จะมีเมล็ดประมาณ 5-8 เมล็ด

#### สรรพคุณ

- ช่วยเพิ่มพลังงาน บำรุงกำลัง
- ช่วยบำรุงผิว เส้นผม และเล็บ
- ช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อม



## ถั่วหรั่ง

### BAMBARA GROUNDNUT

#### ความพิเศษ

- เป็นฝัก รูปทรงกลมรี
- ด้านในมี 1-2 เมล็ด
- เมล็ดมีหลายสี อาทิ น้ำตาล ครีม ม่วง แดง หรือมีลายสีแดง
- รสชาติคล้ายถั่วลิสง
- เป็นถั่วเศรษฐกิจสำคัญชนิดหนึ่งของภาคใต้

#### สรรพคุณ

- ช่วยลดริ้วรอยและการแก่ก่อนวัยได้
- ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนในเซลล์ผิวหนัง
- ช่วยป้องกันการสะสมของไขมันในตับ
- ช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคมะเร็งลำไส้

จังหวัดกาญจนบุรี



## ทุเรียนทองผาภูมิ

THONG PHA PHUM DURIAN

### ความพิเศษ

- เปลือกบาง เม็ดลึบ
- เนื้อแห้ง ไม่เละ
- รสชาติหวานมัน

### สรรพคุณ

- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยชะลอการเกิดผมหงอก
- ช่วยขับพยาธิ



## ทุเรียนเทศ

SOURSOP

### ความพิเศษ

- ผลกลมรี มีหนามคล้ายทุเรียน
- เปลือกมีสีเขียว
- เนื้อมีสีขาวเหมือนเนื้อมะพร้าว น้ำจืด
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยรักษาโรคบิด
- ช่วยกระตุ้นน้ำนมหลังคลอดบุตร





## ทุเรียนพวงมณีะริง

PUANGMANEE DURIAN

### ความพิเศษ

- ผลมีขนาดเล็กเท่าฝ่ามือ
- เนื้อสีเหลืองนวลละเอียด
- รสชาติหวาน มัน อร่อย
- เป็นทุเรียนที่เป็นอัตลักษณ์ประจำถิ่น
- ได้ขึ้นชื่อว่าเป็นของดีของอำเภอยะรัง

### สรรพคุณ

- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคหัวใจและโรคมะเร็ง
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



จังหวัดศรีสะเกษ



## ทุเรียนภูเขาไฟศรีสะเกษ SISAKET VOLCANIC AREA DURIAN

### ความพิเศษ

- เป็นทุเรียนพันธุ์หมอนทอง
- เนื้อละเอียด เนียนนุ่ม แห้ง สีเหลือง สม่ำเสมอทั้งผล
- รสชาติหวานมัน มีกลิ่นหอมปานกลาง
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดศรีสะเกษ ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคหัวใจ และโรคมะเร็ง
- มีใยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



จังหวัดพังงา



## ทุเรียนสาลิกาพังงา PHANGNGA SALIKA DURIAN

### ความพิเศษ

- ผลค่อนข้างกลม คล้ายลูกแอปเปิล
- เปลือกบาง หนามสั้นและค่อนข้างถี่
- กลางแกนเปลือกทุเรียนจะมีสีส้มแดงทุกผล
- เนื้อแน่น ละเอียดยังไม่มีเส้นใย
- รสชาติหวานมัน กลิ่นหอมแต่ไม่ฉุน
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดพังงา  
ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- มีสารไอโอดีน ช่วยควบคุมระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย
- มีวิตามินอี ช่วยป้องกันการอุดตันของเม็ดเลือด
- มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- มีใยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



จังหวัดนนทบุรี



## ทุเรียนนนท์ NONT DURIAN

### ความพิเศษ

- เปลือกบาง
- เนื้อละเอียด สีเหลือง
- รสชาติหวานกลมกล่อมละมุนลิ้น
- ไม่มีกลิ่นเหม็นฉุน
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดนนทบุรี  
ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคหัวใจ  
และโรคมะเร็ง
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



จังหวัดระนอง



## ทุเรียนในวงระนอง

NAI WONG RANONG DURIAN

### ความพิเศษ

- ผลกลมรี มีร่องพูชัดเจน
- เปลือกบาง หนามที่สีเขียว เมล็ดลีบ
- เนื้อหนาเนียนละเอียดสีเหลืองทอง
- รสชาติหวาน มัน กรอบ
- กลิ่นไม่จุน
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดระนอง ได้รับ
- การประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคมะเร็ง
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- แก้โรคผิวหนัง



จังหวัดอุดรดิตถ์



## ทุเรียนหลงลับแลอุดรดิตถ์

UTTARADIT LONG LABLAE DURIAN

### ความพิเศษ

- มีขนาดเล็กและค่อนข้างกลม เปลือกบาง
- เนื้อละเอียด นุ่ม สีเหลืองนวล
- รสชาติหวานมัน ไม่หวานแหลม
- กลิ่นหอมอ่อนๆ ไม่ฉุน
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดอุดรดิตถ์ ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- มีวิตามิน E ช่วยป้องกันการอุดตันของเม็ดเลือด
- มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- มีใยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยแก้โรคผิวหนัง



จังหวัดอุดรดิตถ์



## ทุเรียนหลินลับแลอุดรดิตถ์

UTTARADIT LIN LABLAE DURIAN

### ความพิเศษ

- มีขนาดเล็ก ทรงระบอก
- เปลือกมีสีเขียวอมเหลือง หนามโค้งแหลมคม
- เนื้อละเอียดมาก สีเหลืองอ่อน
- รสชาติหวานมัน กลิ่นอ่อน
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดอุดรดิตถ์ ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- มีวิตามิน E ช่วยป้องกันการอุดตันของเม็ดเลือด
- มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- มีใยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยแก้โรคผิวหนัง



## น้อยหน้าพระที่นั่งเย็น

CUSTARD APPLE

### ความพิเศษ

- เป็นน้อยหน้าฝ้ายผลใหญ่
- เมล็ดฟูขาวเหมือนปุยฝ้าย
- รสชาติหวานหอม

### สรรพคุณ

- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง
- บำรุงผิวพรรณ เส้นผม และดวงตา



จังหวัดนครราชสีมา



## น้อยหน้าเพชรปากช่อง

PETCH PAKCHONG CUSTARD APPLE

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ รูปหัวใจ
- เปลือกบางลอกออกจากเนื้อได้เมื่อสุกจัด
- มีเนื้อเยอะ เมล็ดเล็ก
- เนื้อเหนียวคล้ายน้อยหน้าหนัง
- รสชาติหวานจัด

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ



## มังคุดแปะปัง MANGOSTEEN

### ความพิเศษ

- เปลือกบาง
- เนื้อแน่นขาวฟู
- ปลูกด้วยระบบวนเกษตรปราศจากสารเคมี

### สรรพคุณ

- มีวิตามินซีสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยย่อยอาหาร



# บวบเหลี่ยม

## ANGLED GOURD

### ความพิเศษ

- ผลเป็นรูปทรงกระบอก มีขนาดสั้นกว่าบวบกลม
- ผลมีเหลี่ยมเป็นสันขอบคมประมาณ 10 สัน
- ปลายผลโต โคนผลเรียวเล็ก เปลือกหนา
- ภายในผลมีเมล็ดสีดำจำนวนมาก
- เนื้อในผล มีรสชาติขม

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงร่างกาย แก้อ่อนใน ลดไข้
- ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ
- ใช้เป็นยาระบาย
- ใช้รักษาโรคบิดถ่ายเป็นเลือด



# บีทรูท

## BEETROOT

### ความพิเศษ

- หัวทรงกลมป้อม เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4-5 เซนติเมตร
- เนื้อในอวบน้ำ มีสีแดงเลือดหมู ม่วงแดง และเหลือง
- รสชาติหวาน

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยป้องกันความเสื่อมของเซลล์ภายในร่างกาย
- ช่วยบำรุงสายตา
- ใช้เป็นยาระบาย
- ช่วยขับปัสสาวะ



# ใบกระเจี๊ยบ

ROSELLA

## ความพิเศษ

- ใบเป็นใบเดี่ยว ลักษณะคล้ายรูปฝ่ามือ 3 แฉก หรือ 5 แฉก
- ใบเว้าลึก เรียบ หรือใบเป็นรูปรีแหลม
- ขอบใบมีจักเป็นฟันเลื่อย
- รสชาติเปรี้ยวกำลังดี

## สรรพคุณ

- เป็นยาแก้เสมหะ ขับเมือกมันในลำคอ
- ช่วยย่อยอาหาร ใช้เป็นยาระบาย
- มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุง และรักษาสายตา



## เตยหอม

PANDAN LEAVES

### ความพิเศษ

- ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวจนถึงยอดใบ
- ใบเป็นทางยาว ค่อนข้างแข็งสีเขียวเป็นมัน
- รสชาติหวานเย็น
- มีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย

### สรรพคุณ

- บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น และลดอัตราการเต้นของหัวใจ
- ช่วยดับกระหายคลายร้อน
- แก้อาการอ่อนเพลียของร่างกาย
- ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย
- ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด



# ใบบัวบก

## GOTU KOLA

### ความพิเศษ

- ใบกลมเดี่ยว สีเขียว ขอบใบหยัก ผิวใบเรียบ
- มีถิ่นใบยาว ชูใบคล้ายกางร่ม
- รสชาติขมหวาน มีกลิ่นฉุน

### สรรพคุณ

- แก้อาการซึมใน
- ช่วยบำรุงสมอง ลดความอ่อนล้าของสมอง
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด



# พลูดาว (ผักคาวตอง)

PLU KAOW

## ความพิเศษ

- ลักษณะใบเป็นใบเดี่ยวสีเขียวรูปหัวใจ
- รสชาติคาว ชื่น และเผ็ดร้อน
- มีกลิ่นคาวทั้งใบและต้น
- เป็นผักพื้นบ้านทางภาคเหนือและอีสาน

## สรรพคุณ

- ช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง
- ช่วยบำบัดพื้นฟูโรคความดันโลหิตสูง
- มีส่วนช่วยยับยั้งเบาหวาน
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย





# ใบมะกรูด

## LIME LEAF

### ความพิเศษ

- ใบสีเขียวแก่ ด้านบนสีเขียว ใต้ใบสีอ่อน
- ผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมัน หยา
- มีกลิ่นหอมมาก เพราะมีต่อมน้ำมันอยู่

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง และต้านทานโรค
- แก้อาการช้ำใน
- แก้ไอ



# โหระพา

## SWEET BASIL

### ความพิเศษ

- ใบรูปไข่ ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย
- ใบมีสีเขียวอมม่วงและมีกลิ่นใบยาว
- ลำต้นและดอกเป็นสีออกม่วง
- มีกลิ่นหอมอ่อนๆ เฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
- ช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
- ช่วยลดคอเลสเตอรอลและแผ่นคราบพลาตในกระแสเลือด
- ช่วยให้จิตใจสงบ มีสมาธิ และลดอาการซึมเศร้า



# ปวยเล้ง

SPINACH

## ความพิเศษ

- เป็นผักตระกูลเดียวกับผักโขม
- ใบบางเรียบสีเขียว ทรงรียาว
- โคนใบกว้างใหญ่ ปลายใบเรียวรี
- มีก้านใบยาวอวบ
- รสชาติหวานกรอบ มีกลิ่นเหม็นเขียว

## สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงเลือด บำรุงกระดูก
- ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจ และความดันเลือด
- ป้องกันหวัด สร้างภูมิต้านทาน
- ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม



# เปปีโน เมลอน

PEPINO MELON

## ความพิเศษ

- ผลมีลักษณะคล้ายมะเขือยาว หรือลูกแพร์
- เนื้อสีขาวหรือเหลือง ฉ่ำน้ำ
- รสชาติหวาน และมีกลิ่นหอม

## สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงสายตา
- ป้องกันหวัด เหน็บชา และบำรุงเลือด
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง



## กระเจด

### WATER MIMOSA

#### ความพิเศษ

- ลำต้นเป็นเถากลม เนื้อนุ่ม
- ใบคล้ายกับใบกระถิน
- ช่อจะมีปอดเป็นฟองสีขาว หุ้มลำต้น
- มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

#### สรรพคุณ

- มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
- ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูก



# เคล หรือ คะน้าใบหยิก

KALE

## ความพิเศษ

- ใบหยิก สีเขียวเข้ม ลำต้นแข็งเป็นเส้นๆ
- รสชาติคล้ายกะหล่ำ ออกขมนิดๆ
- เป็นผักตระกูลเดียวกับกะหล่ำปลี และบร็อคโคลี่
- มีคุณค่าทางโภชนาการสูง จนได้ฉายาราชนีแห่งผักใบเขียว

## สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- มีไฟเบอร์สูง ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน
- มีลูทีนและซีแซนทีนสูง ช่วยปกป้องดวงตา
- ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันโรคความดันสูง



## ผักบุ้งนา

### WATER MORNING GLORY

#### ความพิเศษ

- ลำต้นเรียวยาวเล็ก สีเข้มออกแดง
- ลำต้นมีเนื้อค่อนข้างเหนียว แต่ยอดอ่อนให้ความกรอบได้ดี
- ใบเป็นใบเลี้ยงเดี่ยว สีเขียวเข้ม ใบแหลมยาว
- เป็นผักบุ้งพันธุ์ไทยที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามท้องถิ่น

#### สรรพคุณ

- ช่วยขับสารพิษในร่างกาย
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางกระตุนการทำงาน ของเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาว
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- บำรุงสายตา เลือด และระบบประสาท



# ดอกผักปลัง

## CEYLON SPINACH

### ความพิเศษ

- ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ มีรูปร่างคล้ายรูปหัวใจหรือรูปไข่
- ดอกออกเป็นช่อตามง่ามใบ 1 ดอกมี 5 กลีบดอกสีขาวอมชมพู
- ฉ่ำน้ำและจะมียางเป็นเมือกสีนุ่นๆ
- รสชาติออกหวานนิดหน่อย
- พบปลูกกันมากทางภาคอีสานและภาคเหนือ

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- ช่วยขับพิษร้อน กอนพิษไข้ ลดไข้
- แก้อาการร้อนใน ทำให้เลือดเย็น
- แก้กะเพาะปัสสาวะอักเสบ





# พริกขี้หนู

## BIRD CHILLI

### ความพิเศษ

- ผลมีขนาดเล็กเรียวยาวประมาณ 2-3 ซม.
- ผิวผลลื่น ภายในกลวงและมีแกนกลาง
- รอบ ๆ แกนมีเมล็ดเกาะอยู่มาก
- ผลดิบมีสีเขียวเข้ม เมื่อสุกค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีแดง
- มีรสเผ็ดจัด

### สรรพคุณ

- ช่วยให้เจริญอาหาร และช่วยเรื่องการเผาผลาญ
- บำรุงธาตุในร่างกาย
- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ และไขมันไม่ดี (LDL)



# พริกขี้หนูคีรีราษฎร์

## KHIRIRAT CHILLI

### ความพิเศษ

- เป็นพริกกะเหรี่ยงสายพันธุ์ใหม่
- ผลมีปลายแหลม ก้นโต สีส้มจัด
- เผ็ดแต่ไม่แสบลิ้น มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว
- ให้ผลผลิตสูงและมีคุณภาพดี

### สรรพคุณ

- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ช่วยให้เจริญอาหาร และช่วยเรื่องการเผาผลาญ
- ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์และไขมันไม่ดี (LDL)
- ช่วยคลายเมือกในปอด ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง
- ป้องกันหลอดเลือดอักเสบและถุงลมโป่งพอง



# พริกไทย

PEPPER

## ความพิเศษ

- ผลอ่อนมีสีเขียว ผลแก่มีสีแดงและเหลือง
- ผลกลมขนาดเล็ก ผิวด้านนอกขรุขระ
- ผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก
- รสชาติเผ็ดร้อน มีกลิ่นฉุน

## สรรพคุณ

- ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยขับสารพิษในร่างกาย
- แก้ท้องอืด
- ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ



## พุทรานมสด

MILK JUJUBE

### ความพิเศษ

- เกิดจากการผสมระหว่างพุทราสายพันธุ์ อันนี้ จูจิว กับพันธุ์ดอกพิเศษ
- มีสีเปลือกและรูปทรงคล้ายแอปเปิล สีเขียวอ่อนอ่อน
- รสชาติหวาน กรอบ อร่อย เย็นชื่นใจ
- เมื่อรับประทานจะได้กลิ่นนมสด

### สรรพคุณ

- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน
- ช่วยลดความดันโลหิต และควบคุม อัตราการเต้นของหัวใจ
- ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ



# ฟักเขียว

## WINTER MELON

### ความพิเศษ

- ผลทรงกระบอกปลายมน
- ผลแก่ ผิวนอกมีนวลเป็นแป้งสีขาวเคลือบอยู่
- เปลือกแข็ง มีสีเขียว
- เนื้อมีสีขาวปนเขียวอ่อน ฉ่ำน้ำ เนื้อแน่นหนา

### สรรพคุณ

- ช่วยต่อต้านและป้องกันมะเร็ง
- ช่วยลดน้ำหนักและไขมันในเส้นเลือด
- ช่วยแก้กระหายน้ำ คอแห้ง ทำให้ชุ่มคอ
- บรรเทาอาการท้องเสียและท้องผูก



# ฟักทองมินิบอล

MINI BALL PUMPKIN

## ความพิเศษ

- มีผลขนาดเล็กกะทัดรัด
- สามารถรับประทานได้ทั้งเปลือก
- เนื้อเหนียวนุ่มต่างจากฟักทองทั่วไป
- รสชาติหวาน มัน อร่อย

## สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหัวใจ
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน
- บำรุงตับ ไต และดวงตา



# ฟักทองพันธุ์พื้นเมือง

## PUMPKIN

### ความพิเศษ

- รูปทรงป่อง อ้วน ใหญ่ เนื้อหนา
- เนื้อเหนียว มีรสชาติมันอร่อย  
ใครได้ลิ้มลองเป็นติดใจ
- เป็นฟักทองอินทรีย์ ปลอดภัย

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- ป้องกันโรคหลอดเลือด และหัวใจ
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส



# ฟัลเลย์ไอซ์เบิร์ก

FRILLICE ICE BERG LETTUCE

## ความพิเศษ

- หน้าตาคล้ายผักกาดหอม แต่ใบเล็ก และหยิกกว่า
- เป็นพุ่ม มีลักษณะอวบ
- รสชาติหวานกรอบ ไม่มีรสขม

## สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง และช่วยสร้างเม็ดเลือด
- ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน
- แก้หวัด แก้ไอ แก้ไข้





# มะขวิด

## LIMONIA

### ความพิเศษ

- ผลทรงกลม
- เปลือกแข็งเป็นกะลา หยาบและมีขน
- เปลือกมีสีเทาอมขาวหรือผิวเป็นขุยสีขาวปนสีชมพู
- เนื้อในผลอ่อนนุ่ม เนื้อเยอะ เมื่อผลสุกแล้วเนื้อเยื่อจะเป็นสีดำ
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว มีกลิ่นหอม

### สรรพคุณ

- ช่วยเพิ่มพลังงาน บำรุงกำลัง
- ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย
- รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน หรือโรคโลหิตจาง



# มะขามอ่อน

## YOUNG TAMARIND

### ความพิเศษ

- ผลเป็นฝัก มีลักษณะกลม ทรงตรง โค้งงอ
- เปลือกบางสีเขียว มีนวลสีน้ำตาล
- ข้างในมีเนื้อแน่นฉ่ำน้ำ สีเขียวอ่อน อยู่ติดกับเปลือก
- มีเมล็ดอ่อนอยู่ข้างในเนื้อ
- รสชาติเปรี้ยวจัด

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- ช่วยชะลอวัย
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน



## มะขามป้อม

### INDIAN GOOSEBERRY

#### ความพิเศษ

- ผลกลม ผิวเรียบใส ฉ่ำน้ำ
- เมื่อดิบ มีสีเขียวออกเหลือง
- ผลสุก มีสีเหลืองออกน้ำตาล
- รสชาติเปรี้ยวและฝาด

#### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ โดยเฉพาะวิตามินซี
- ช่วยบำรุงสมองและประสาท
- แก้ไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ
- รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน



# มะเขือเทศ

## TOMATO

### ความพิเศษ

- ผลมีรูปร่างและขนาดแตกต่างกันตามพันธุ์
- ผลสุกมีสีแดง ผิวบางเป็นมัน ฉ่ำน้ำ
- มีรสเปรี้ยว หวาน กรอบตามสายพันธุ์
- มีกลิ่นเฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
- ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยบำรุงสายตา



# มะเขือเปราะ

## THAI EGGPLANT

### ความพิเศษ

- ผลมีรูปร่างกลมแบนหรือเป็นรูปไข่
- มีสีขาวอมเขียว สีขาว สีเขียว สีเหลือง หรือสีม่วง ตามสายพันธุ์
- ผลแก่มีสีเหลือง เนื้อในมีสีเขียวเป็นเมือกรสชาติขื่น

### สรรพคุณ

- ช่วยย่อยอาหาร
- ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยขับพยาธิ
- ช่วยลดการอักเสบ
- ช่วยกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ



## มะเขือม่วง

### EGGPLANT

#### ความพิเศษ

- ผลทรงกลมรี รูปไข่ทรงรี หรือกลมแป้นตามสายพันธุ์
- ผิวเปลือกบางเรียบเป็นมัน มีสีม่วง
- เนื้อนุ่มฉ่ำน้ำ
- รสชาติหวานปนขื่น มีกลิ่นเฉพาะตัว

#### สรรพคุณ

- มีสารแอนโทไซยานิน ช่วยต้านอนุมูลอิสระได้สูงกว่าวิตามินซีหลายเท่า
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ต่อต้านเชื้อโรคและช่วยสมานแผล
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและอัมพาต



# มะดัน

MADAN

## ความพิเศษ

- ผลรีปลายแหลม
- ผิวเรียบเป็นมันลื่น มีสีเขียว
- รสชาติเปรี้ยวถึงเปรี้ยวจัด
- เมล็ดแข็งและขรุขระ อยู่ติดกัน 3-4 เมล็ด

## สรรพคุณ

- แก้ไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยสร้างภูมิต้านทานโรค
- แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ แก้ระดูเสีย



# มะเฟือง

## STAR APPLE

### ความพิเศษ

- ผลมีลักษณะเป็นทรงกระสวย
- เมื่อหั่นเป็นแนวขวางจะเป็นรูปเหมือนดาวห้าแฉก
- ผลดิบมีสีเขียว เมื่อสุกจะมีสีเหลือง
- รสชาติออกเปรี้ยวแบบฝื่อนๆ

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยขับพิษและพยาธิในร่างกาย
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน





# มะม่วงน้ำดอกไม้้มัน

## GOLDEN MANGO

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ ทรงกระบอก
- หัวคล้ายมะม่วงเขียวเสวย ปลายแหลม คล้ายมะม่วงน้ำดอกไม้
- ผลแก่ดิบ รสชาติมันคล้ายมะม่วงเขียวเสวย แต่มีเสี้ยนและแป็งน้อยกว่า
- ผลสุก เนื้อสีเหลืองปนส้มเล็กน้อย ไม่มีเสี้ยน รสชาติหวานหอม

### สรรพคุณ

- ปรับสมดุลน้ำตาลในเลือด
- ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย
- ช่วยดับกระหาย
- แก้ไอ ละลายเสมหะ



# มะม่วงปลาทะเพียน

## PLATAPIEN MANGO

### ความพิเศษ

- รูปทรงผลคล้ายปลาทะเพียน คือ ป่องกลางและแบน
- ผลดิบมีเนื้อกรอบ รสชาติเปรี้ยวจัด มีกลิ่นหอม
- เมื่อสุกเต็มมีสีเหลืองอร่ามคล้ายทองคำ เนื้อหวาน ไม่ละ
- มะม่วงสายพันธุ์โบราณ ประจำท้องถิ่นภาคกลาง

### สรรพคุณ

- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- แก้อ่อนใน กระหายน้ำ
- ช่วยป้องกันหวัด



# มะม่วงหาวมะนาวโห่

## BENGAL-CURRANTS

### ความพิเศษ

- ผลทรงกลมรีเรียวยาวเล็ก
- ผิวเปลือกบางเรียบเกลี้ยงเป็นมัน
- ผลแก่มีสีแดง รสชาติเปรี้ยวจัด
- ผลสุกจัดมีสีดำ รสชาติเปรี้ยวอมหวาน
- เนื้อนุ่มฉ่ำน้ำ

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็งและชะลอวัย
- เพิ่มความกระชุ่มกระชวยให้กับร่างกาย
- ช่วยให้เจริญอาหาร
- ช่วยขยายหลอดเลือด ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
- ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง



# มะระขี้นก

## BITTER GOURD

### ความพิเศษ

- ผลมีลักษณะคล้ายกระสวย
- ผิวขรุขระ สีเขียวอ่อนไปจนถึงสีเขียวแก่
- รสชาติขม จึงไม่นิยมกินสด

### สรรพคุณ

- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ยับยั้งการดูดซึมกลูโคสในลำไส้
- ยับยั้งการทำงานของเอ็นไซม์ที่ส่งเสริมการสร้างกลูโคส
- ช่วยให้ตับอ่อนทำงานได้ตามปกติ
- ช่วยยับยั้งการสร้างเซลล์ไขมัน

จังหวัดตรัง



## มะละกอ เรดเลดี้

RED LADY PAPAYA

### ความพิเศษ

- ผลกลม เปลือกหนา
- เนื้อแน่นสีส้มแดง เมล็ดน้อย
- รสชาติหวาน หอม
- ผลสวย เนื้อหนึบ

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามินซีและอี
- ช่วยบำรุงรักษาเส้นเลือดฝอยให้แข็งแรง
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- บรรเทาอาการท้องผูก



## มังคุดพั่งงา

MANGOSTEEN

### ความพิเศษ

- ผิวสีน้ำตาลอมแดง
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว
- มังคุดที่ปลูกทางใต้ มีรสชาติและคุณภาพดีกว่าภูมิภาคอื่น

### สรรพคุณ

- มีวิตามินซีสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยย่อยอาหาร



## มังคุด MANGOSTEEN

### ความพิเศษ

- ผมป้อมกลม ผิวเป็นมัน
- เนื้อมีสีขาวสะอาด
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว
- ปลูกด้วยมาตรฐาน GAP

### สรรพคุณ

- มีวิตามิน C สูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยย่อยอาหาร



## มังคุดเขาคีรีวง

### MANGOSTEEN

#### ความพิเศษ

- มังคุดภูเขา ขึ้นในแหล่งสภาพอากาศดี
- เปลือกหนา สีม่วงอมชมพู ผิวมันวาว
- เนื้อขาวปุยเมฆ
- รสชาติเปรี้ยวอมหวาน

#### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยย่อยอาหาร





## มังคุดแป๊ะ MANGOSTEEN

### ความพิเศษ

- เปลือกบาง
- เนื้อแน่นขาวฟู
- ปลูกด้วยระบบวนเกษตรปราศจากสารเคมี

### สรรพคุณ

- มีวิตามินซีสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยย่อยอาหาร



จังหวัดระนอง



## มังคุดในวง

NAIWONG MANGOSTEEN

### ความพิเศษ

- ผิวมันลื่น
- รสชาติหวาน เป็นเอกลักษณ์
- ปลูกด้วยมาตรฐาน GAP
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดระนอง ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- มีไฟเบอร์สูง ป้องกันการพิการแต่กำเนิดในทารก
- ช่วยกระตุ้นน้ำนมหลังคลอดบุตร
- ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ



## มังคุดในสายหมอก

NAISAI-MHOK MANGOSTEEN

### ความพิเศษ

- เนื้อมังคุดแห้ง ไม่แฉะ
- สุกจนขีวแดงแล้วยังสามารถเก็บไว้ได้หลายวัน
- เป็นมังคุดอินทรีย์ ปลอดภัย ไร้สารเคมี

### สรรพคุณ

- มีวิตามิน C สูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยย่อยอาหาร



# มันพริ้ว

PRAW YAM

## ความพิเศษ

- มีทั้งหัวใต้ดินและบนกิ่งติดกับลำต้น
- หัวบนกิ่งทรงกลมหรือเป็นรูปไต ผิวเรียบสีน้ำตาล
- เนื้อสีขาวเนียน หรือขาวอมม่วงอ่อน
- เนื้อเหนียวนุ่ม
- รสชาติอร่อย มันออกหวานนิดๆ

## สรรพคุณ

- มีคาร์โบไฮเดรตและแคลเซียมสูง
- ช่วยล้างพิษในร่างกาย
- ช่วยปรับระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน



## มันม่วง

### PURPLE SWEET POTATO

#### ความพิเศษ

- เป็นมันเทศอย่างหนึ่ง มีสีม่วงสวย เป็นเอกลักษณ์
- เนื้อนุ่ม มีเส้นน้อย
- รสชาติหวานมันลงตัว

#### สรรพคุณ

- ช่วยป้องกันและยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยลดการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน
- ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
- ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผม



## มันสีส้ม

POTATO

### ความพิเศษ

- เป็นมันเทศอย่างหนึ่ง มีสีส้มสวย เป็นเอกลักษณ์
- เนื้อนุ่ม มีเสี้ยนน้อย
- รสชาติหวานมันลงตัว

### สรรพคุณ

- ช่วยป้องกันและยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยลดการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน
- ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
- ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผม



# มันสีเหลือง

POTATO

## ความพิเศษ

- เป็นมันเทศอย่างหนึ่ง มีสีเหลืองสวยเป็นเอกลักษณ์
- เนื้อนุ่ม มีเสี้ยนน้อย
- รสชาติหวานมันลงตัว

## สรรพคุณ

- ช่วยป้องกันและยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- ช่วยลดการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน
- ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
- ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผม



# มันเหน็บ

YAM

## ความพิเศษ

- มีทั้งหัวใต้ดินและบนกิ่งติดกับลำต้น
- หัวบนกิ่งทรงกลมหรือเป็นรูปไต  
ผิวเรียบสีน้ำตาล
- เนื้อสีขาวเนียน หรือขาวอมม่วงอ่อน
- เนื้อเหนียวนุ่ม
- รสชาติอร่อย มันออกหวานนิดๆ

## สรรพคุณ

- มีคาร์โบไฮเดรตและแคลเซียมสูง
- ช่วยล้างพิษในร่างกาย
- ช่วยปรับระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน





## มันอ่อน

LESSER YAM

### ความพิเศษ

- เป็นมันเลื้อย ออกหัวใต้ดิน ส่วนเถาจะไต่ขึ้นไปตามต้นไม้
- ผลค่อนข้างกลม หัวเป็นพวง
- พบได้ทั่วไปในประเทศไทย โดยเฉพาะภาคใต้และภาคเหนือตอนล่าง

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- รักษาระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนของสตรีวัยหมดประจำเดือน



# มัลเบอร์รี่ หรือ หม่อน

## MULBERRY

### ความพิเศษ

- ผลลักษณะเหมือนพวงองุ่น  
ช่อเล็กๆ ที่กอดกันแน่น
- ผลสุกจะเป็นสีดำ
- รสชาติเปรี้ยวอมหวาน

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



# เม็ดบัว

LOTUS SEED

## ความพิเศษ

- ผลกลมรี กว้างประมาณเม็ดละ 1 เซนติเมตร
- เนื้อด้านในสีขาวอมเหลือง
- รสชาติหวานมันปนฝาด
- สามารถรับประทานได้ทั้งแบบสด และแบบแห้ง

## สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- ช่วยบำรุงสมองและประสาท
- ช่วยบำรุงไต
- ช่วยรักษาอาการท้องร่วง และบิดเรื้อรัง



## ใบมะกอก (ยอด)

OLIVE LEAF

### ความพิเศษ

- ใบรูปขอบขนาน ปลายใบแหลม
- โคนใบมนเบี้ยวหรือขอบไม่เท่ากัน
- เนื้อใบหนา เป็นมัน ท้องใบเรียบ
- รสชาติเปรี้ยวอมฝาดเล็กน้อย มีกลิ่นหอม

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงร่างกาย
- แก้หูอักเสบ ปวดหู
- แก้ร้อนใน กระหายน้ำ
- รักษาอาการปวดท้อง ท้องเสีย



## ยอดสะเดา

NEEM

### ความพิเศษ

- ใบหยักเป็นฟันเลื่อย ปลายของฟันเลื่อยทู่
- โคนใบเบี้ยว ปลายใบแหลม
- ยอดอ่อนมีสีน้ำตาลแดง
- รสชาติขม มีกลิ่นเฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย
- ช่วยบำรุงโลหิต
- ช่วยขับน้ำย่อยอาหาร ทำให้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น
- ลดความเสี่ยงของการเกิดเนื้องอกและมะเร็ง



## เรดโอ๊ค

RED OAK

### ความพิเศษ

- ใบสีแดงเข้มซ้อนกันเป็นชั้น
- ปลายใบหยิกแยกเป็นแฉก ขอบใบกลมมน
- ลำต้นอวบสั้น ช่วงข้อที่ ซ้อนกันเป็นชั้น
- รสชาติหวานกรอบ ไม่ขม

### สรรพคุณ

- ช่วยเรื่องระบบการย่อยอาหาร
- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ
- ป้องกันโรคปากนกกระจอก
- ช่วยล้างผนังลำไส้ กำจัดไขมันในร่างกาย



# เรดิช

## RADISH

### ความพิเศษ

- หัวทรงกลม หรือรูปไข่
- เปลือกบางผิวเรียบ
- เปลือกมีสีแดง สีขาว สีชมพู สีม่วง สีเหลือง สีดำ ตามสายพันธุ์
- เนื้อกรอบและฉ่ำน้ำ มีสีขาวนวล หรือสีชมพู
- รสชาติเผ็ดนิดๆ มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ช่วยบำรุงร่างกาย
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส

จังหวัดสุโขทัย



## ละมุด SAPODILLA

### ความพิเศษ

- ผลกลม
- ผลสุก มีสีน้ำตาลออกแดง
- เนื้อผลแข็งและกรอบ
- รสชาติหวานอร่อย

### สรรพคุณ

- วิตามิน C สูง ช่วยป้องกันไข้หวัด ภูมิแพ้
- ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย





## ลางสาด

LANGSAT

### ความพิเศษ

- เปลือกบาง ผิวเรียบ ผลอ่อนนุ่ม
- เนื้อสีขาวขุ่นและขาวใส ฉ่ำน้ำ
- รสชาติหอมหวาน มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์
- เมืองลับแล เป็นแหล่งเดียวในภาคเหนือที่ปลูกลางสาด

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และวิตามิน
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- มีใยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



## ลูกพลับ

PERSIMMON

### ความพิเศษ

- ผลทรงสี่เหลี่ยมค่อนข้างแบน
- เปลือกมีสีเหลืองทองอร่าม
- เนื้อหวาน กรอบ อร่อย
- เมล็ดน้อย

### สรรพคุณ

- ช่วยลดความดันโลหิต
- รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- แก้ไอ บรรเทาอาการเจ็บคอ

จังหวัดปราจีนบุรี



## ส้มโองดดี

THONGDEE POMELO

### ความพิเศษ

- ผิวสวยเนียน
- เนื้อเป็นสีชมพู
- รสชาติเปรี้ยวอมหวาน

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- บรรเทาอาการท้องผูก



จังหวัดชัยภูมิ



## ส้มโองดดีบ้านแท่น BANTAEN TONGDEE POMELO

### ความพิเศษ

- ผลกลมแป้น เปลือกค่อนข้างบาง
- เนื้อขาวอมชมพู เนื้อฉ่ำ ไม่แฉะ
- รสชาติกลมกล่อม หวานอมเปรี้ยว ไม่ขม ไม่ซ่า
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดชัยภูมิ ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
- มีใยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



## ส้มโอมนี่อีสาน

### MANEE ISAN POMELO

#### ความพิเศษ

- เนื้อสีแดงเข้ม เนื้อแน่น ไม่แฉะ
- เนื้อส้มโอมีลักษณะตรงยาวเรียงตัวเป็นระเบียบ
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว ไม่ขม ไม่ซ่า
- เป็นส้มโอพันธุ์พื้นเมืองของบ้านบุงสิบสี่จ.ชัยภูมิ

#### สรรพคุณ

- ช่วยขับสารพิษในร่างกาย
- ช่วยให้เจริญอาหาร
- ช่วยขับลมในลำไส้และกระเพาะอาหาร
- มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน



จังหวัดสงขลา



## ส้มโอหอมควนลัง

HOM KHUANLANG POMELO

### ความพิเศษ

- ผลกลมสูง ไม่มีจุก  
เนื้อมีสีชมพูเข้ม-แดง
- เนื้อฉ่ำ ล่อนไม่ติดเปลือก ไม่มีเมล็ด
- รสชาติหวานอมเปรี้ยว
- เมื่อตัดผลจากต้นแล้วสามารถ  
รับประทานได้ทันที
- สินค้าขึ้นชื่อของจังหวัดสงขลา  
ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียน GI

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน



## สะเดา

NEEM

### ความพิเศษ

- ใบหยักเป็นฟันเลื่อย ปลายของฟันเลื่อยทู่
- โคนใบเบี้ยว ปลายใบแหลม
- ยอดอ่อนมีสีน้ำตาลแดง
- รสชาติขม มีกลิ่นเฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย
- ช่วยบำรุงโลหิต
- ช่วยขับน้ำย่อยอาหาร ทำให้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น
- ลดความเสี่ยงของการเกิดเนื้องอกและมะเร็ง



# สะระแหน่

## KITCHEN MINT

### ความพิเศษ

- ใบมีความคล้ายคลึงกับพืชในตระกูลมินต์มาก
- มีกลิ่นหอมคล้ายมะนาว
- รสชาติคล้ายกับตะไคร้หอมและมะนาว

### สรรพคุณ

- ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระออกจากร่างกาย
- ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
- ช่วยดับร้อน และขับเหงื่อ
- ช่วยบรรเทาและรักษาอาการหวัด





# สายบัว

## LOTUS STEM

### ความพิเศษ

- ลักษณะกลม มีสีน้ำตาล
- มียางสีขาว ข้างในก้านเป็นท่อ มีรูอากาศมาก
- เนื้อนุ่มฉ่ำน้ำ

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยแคลเซียมและวิตามิน
- ช่วยลดอาการเกร็งของลำไส้และกระเพาะ
- ช่วยป้องกันและต้านโรคมะเร็งในลำไส้
- บรรเทาอาการท้องผูก



# หน่อไม้ฝรั่ง

## ASPARAGUS

### ความพิเศษ

- ลำต้นเหนือดินทรงกลม ยาวเป็นแท่ง สีเขียวอ่อน
- มีใบเป็นเกล็ด บางๆ ตามข้อ
- รสชาติหวานกรอบ มีกลิ่นเฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ
- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง
- ช่วยลดระดับไขมันชนิดเลว (LDL) และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด



# หัวไชเท้า

## WHITE RADISH

### ความพิเศษ

- หัวใหญ่อวบ ทรงกรวยยาว
- ผลมีสีขาวนวล สีขาว สีม่วง สีแดง สีชมพู ตามสายพันธุ์
- เนื้อแน่นฉ่ำน้ำ รสชาติเผ็ดร้อน

### สรรพคุณ

- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยในการนอนหลับ
- ช่วยลดความดันโลหิต
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง



# เห็ดโคนญี่ปุ่น

## YANAGI MATSUTAKE

### ความพิเศษ

- ดอกเห็ดมีสีน้ำตาลอ่อน จนถึงน้ำตาลออกส้ม
- ก้านดอกสีขาวเนื้อแน่น
- หมวกดอกเหนียวนุ่มเหมือนเห็ดหอม ส่วนบริเวณขากรอบอร่อย
- รสชาติอร่อยเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

### สรรพคุณ

- ช่วยต่อต้านและป้องกันมะเร็ง
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่
- ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอล
- กระตุ้นให้ร่างกายเกิดการสร้างเม็ดเลือดแดง
- ช่วยขับสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย โดยเฉพาะสารพิษในตับ



## เห็ดตับเต่า

BOLETE

### ความพิเศษ

- หมวกเห็ดมีรูปทรงคล้ายกระทะคว่ำสีดำหรือน้ำตาลอมเหลืองอ่อน
  - เนื้อหนา เหนียวหนึบ เมื่อนำมาต้มหรือผัดไม่ค่อยและ
  - ไม่สามารถเพาะปลูกได้ ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อม
  - ที่ดีและเหมาะสมเท่านั้น เห็ดจึงจะขึ้น
- ตำบลสามเรือน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นพื้นที่ที่มีเห็ดตับเต่าใหญ่ที่สุดของประเทศไทย

### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุ
- ช่วยดับพิษร้อนภายในร่างกาย
- บำบัดอาการปวดหลัง ข้อ เส้นเอ็น และกระดูก
- ช่วยบำรุงหัวใจ ตับ และปอด และกระจายโลหิต
- ป้องกันอาการชักกระตุก
- แก้เคล็ดขัดยอก และปวดกระดูก



# เห็ดหูหนู

## BLACK FUNGUS MUSHROOM

### ความพิเศษ

- รูปร่างเหมือนกับหูหนูหรือหูคน
- แผ่นคล้ายวุ้นใส เนื้อนิ่มอ่อนและเหนียว
- มีสีออกน้ำตาลเทาหรือน้ำตาลอ่อน
- เนื้อสัมผัส กรุบกรอบ รสชาติอร่อย

### สรรพคุณ

- ช่วยทำให้ปอดชุ่มชื้น และช่วยทำให้เลือดเย็น
- ช่วยต้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือด และลดไขมันในเลือด
- แก้ไอ อาเจียนเป็นเลือด และเลือดกำเดาไหล
- ช่วยบำรุงสายตา



## อะโวกาโด 034

034 AVOCADO

### ความพิเศษ

- ผลยาวเป็นเอกลักษณ์ ไม่เหมือนพันธุ์อื่น ๆ
- เปลือกสีเขียวเข้ม มีนเงา
- เมล็ดเล็ก และเบา
- เนื้อสีเหลืองเข้ม เหนียว แข็ง ไม่อมน้ำ
- รสชาติมันเข้มข้น มีเปอร์เซ็นต์ไขมันในเนื้อ 18-20%

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยบำรุงสายตา
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



## อะโวกาโด พันธุ์บูธ ปากช่อง

PAKCHONG BOOTH AVOCADO

### ความพิเศษ

- ผลค่อนข้างกลม ขนาดกลาง
- เปลือกหนา ผิวผลขรุขระ เล็กน้อยสีเขียว
- เนื้อสีเหลืองนวล มันเหนียว ไม่ขม
- รสชาติมัน อร่อย

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ช่วยลดน้ำหนักและลดระดับไขมันชนิดเลว (LDL)
- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- มีวิตามินซี ช่วยป้องกันหวัด





## อะโวคาโด พันธุ์ปากช่อง 24

PAKCHONG 24 AVOCADO

### ความพิเศษ

- ผลมีขนาดใหญ่
- เนื้อเหนียว
- รสชาติกลมกล่อมหวาน มัน

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ช่วยลดน้ำหนักและลดระดับไขมันชนิดเลว (LDL)
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- มีโฟเลตสูง ซึ่งจำเป็นสำหรับทารกในครรภ์



## อะโวกาโด พันธุ์เฟอर्टี้

FUERTE AVOCADO

### ความพิเศษ

- เกิดจากลูกผสมระหว่างสายพันธุ์ กัวเตมาลัน และ เม็กซิกัน
- ผลเป็นรูปไข่หรือทรงยาว
- เปลือกสีเขียว ผิวขรุขระเล็กน้อย
- เนื้อสีเหลืองครีม มันเหนียว เนื้อแน่น
- รสชาติอร่อย เก็บได้นาน

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ช่วยลดน้ำหนักและลดระดับไขมันชนิดเลว (LDL)
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- มีวิตามินซี ช่วยป้องกันหวัด



## อะโวคาโดไข่มุกดำ

### BLACK PEARL AVOCADO

#### ความพิเศษ

- ผลใหญ่ยาว น้ำหนักดี เปลือกบาง
- ผลสด เปลือกมีสีเขียวและเมื่อแก่จะค่อยกลายเป็นสีดำอมม่วง เมื่อสุกสีจะแดงเข้มขึ้นเรื่อยๆ
- เนื้อเยอะ แน่น และละเอียด
- รสชาติมันและติดหวาน
- สุกแล้วสามารถเก็บไว้ทานได้หลายวัน ไม่ละ

#### สรรพคุณ

- อุดมไปด้วยกรดไขมันชนิดดี (HDL)
- มีโปรตีนสูงกว่าผลไม้ชนิดอื่น และเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย

จังหวัดนครราชสีมา



## อะโวกาโด บรูนี

BRUNI AVOCADO

### ความพิเศษ

- สายพันธุ์ใหม่ ลูกผสมระหว่างพันธุ์ยุค 7 และพันธุ์ปีเตอร์สัน
- เปลือกค่อนข้างหนา สีเขียว มันวาว
- เนื้อสีเหลืองละเอียด ล่อนไม่ติดเปลือก
- เนื้อมีความเหนียวและมัน
- รสชาติติดหวาน กลมกล่อม เหมาะแก่การรับประทานสด
- อ้าเภอปากช่อง เป็นเจ้าแรกในประเทศไทยที่ปลูกพันธุ์บรูนี

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
- ช่วยบำรุงสายตา
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย



## อะโวกาโด ปากช่อง 99

PAK CHONG 99 AVOCADO

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ รูปทรงเรียวยาวสวยงาม
- เปลือกหนา สีเขียวเข้ม
- เนื้อหนา มีความเหนียว และมันหืน
- สุกแล้วสามารถเก็บไว้ทานได้หลายวัน ไม่เฉ

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ช่วยลดน้ำหนักและลดระดับไขมันชนิดเลว (LDL)
- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- มีโฟเลตสูง ซึ่งจำเป็นสำหรับการกในครรภ์



## อะโวคาโดปีเตอร์เลย์

PETER RAY AVOCADO

### ความพิเศษ

- ผลขนาดใหญ่ ทรงรี เปลือกบาง
- เนื้อหนามาก เนียน นุ่มเหมือนไข่
- รสชาติมัน หวานเล็กน้อย เหมาะ  
สำหรับทานกับสลัด หรือทำสมูทตี้

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ช่วยลดน้ำหนักและลดระดับไขมัน  
ชนิดไม่ดี (LDL)
- โยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย
- มีโฟเลตสูง ซึ่งจำเป็นสำหรับทารกในครรภ์

จังหวัดนครราชสีมา



## อะโวกาโดปีเตอร์สัน

PETERSON AVOCADO

### ความพิเศษ

- พัฒนาจากพันธุ์ปีเตอร์สันของโครงการหลวง
- ผลกลมใหญ่ ผลดก เป็นพวง
- เนื้อแน่น และมีความเหนียว
- รสชาติหวาน มัน กลมกล่อม เหมาะแก่การรับประทานสด

### สรรพคุณ

- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย
- ช่วยลดน้ำหนักและลดระดับไขมันชนิดไม่ดี (LDL)
- บำรุงผิวพรรณ เส้นผม และดวงตา
- ใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย

จังหวัดนนทบุรี



## อินทผลัม โคนไฉ่

KHONAIZI DATES

### ความพิเศษ

- ผลขนาดกลาง มีเสี้ยนน้อย
- ผลมีสีแดงเข้มหรือแดงเลือดหมู
- รสชาตินุ่มละมุน หวาน กรอบ มีความฝาดเล็กน้อย
- รับประทานได้ทั้งในระยะทานสด และแช่แข็ง

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
- ช่วยลดความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด
- ช่วยบำรุงตับอ่อน รักษาโรคเบาหวาน



จังหวัดนครราชสีมา



## อินทผลัม พันธุ์บาฮี

BARHI DATES

### ความพิเศษ

- ผลทรงไข่ อ้วนกลมกว่าพันธุ์อื่น
- ผลมีลายที่ผิวหรือที่เรียกว่าขนแมว
- เมื่อแก่เต็มที่ ผลจะมีสีเหลืองแก่
- รสชาติมัน กรอบ หวานเล็กน้อย
- เป็นพันธุ์ที่รับประทานผลสดโดยเฉพาะ

### สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ช่วยลดความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด