

ผักกาดคอส ผักคอส

ผักกาดคอส ผักคอส หรือชื่อไทยเรียกว่าผักกาดหวาน รสชาติออกขมและหวานเล็กน้อย เนื้อกรอบ เบา จึงเป็นผักสุดฮิตในเมนูสลัดทั้งหลาย มีใบยาว ปลีแหลม ซ่อนกันเป็นช่อ นอกจากผักกาดคอสทั่วไปแล้ว ยังมีเบบี้คอส ที่มีขนาดเล็กกว่า หัวแน่นกว่า แต่มีรสชาติและสารอาหารคล้ายกันอีกอย่างหนึ่ง ผักกาดคอสมีน้ำเป็นองค์ประกอบมาก กินแล้วจะรู้สึกสดชื่น มีวิตามินซีสูง ให้ฟอสฟอรัส แคลเซียม และธาตุเหล็กสูง มีแคลอรีต่ำ จึงแนะนำเป็นพิเศษสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ป่วยโรคโลหิตจาง นอกจากนี้ยังมีเส้นใยมาก ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย และช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้ดี







หนังสือสำคัญรับรองแปลงเกษตรอินทรีย์
แบบมีส่วนร่วม SDGsPGS
จังหวัดเชียงใหม่

SDGsPGS Organic
Certification statement Chiang Mai Province



ชื่อแปลง : วิสาทิศจุณย์เรือนรู้
เกษตรอินทรีย์บ้านแม่ทวาก
รหัสแปลง : 11213 เนื้อที่ 6.25 ไร่



กลั่นกรองระดับจังหวัด
ระดับอินทรีย์
วันที่ประชุมกลั่นกรอง
25/03/2564

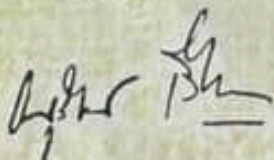
ผ่านการรับรองมาตรฐาน
เกษตรอินทรีย์
SDGsPGS
ประเภทการรับรอง
อินทรีย์ (Organic)

รับรองระดับจังหวัด
รับรองอินทรีย์
วันที่ประชุมรับรอง
29/03/2564

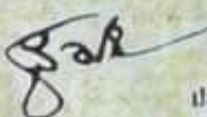
ผลการตรวจแปลง (iPGS)
รับรองโดยไม่มีเงื่อนไข
วันที่ตรวจแปลง
07/12/2563



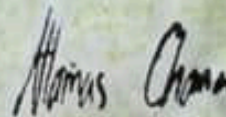
รับรองตั้งแต่วันที่ :
29/03/2564
ถึงวันที่ : 29/23/2565
ละติจูด : 18.38174
ลองจิจูด : 98.23471



ดร.อเนรุภ เรืองรอบ
นายกสมาคมการค้าเกษตรกรรมยั่งยืนไทย



รศ.ดร.ชาตรี มกโกศล
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ประธานคณะกรรมการรับรองมาตรฐานเกษตร
อินทรีย์แบบมีส่วนร่วม SDGsPGS
จังหวัดเชียงใหม่



นายอานัน ชนะ
ประธานสมาคมเกษตรกรรวมยั่งยืนเชียงใหม่







วิสาหกิจชุมชนศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์บ้านแม่วาก ยินดีต้อนรับ

