

# กลุ่มอาชีพในพื้นที่ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่คำมี

\*\*\*\*\*

## ข้าวกล้องแม่คำมีวิถีไทย

ข้าวกล้อง, ข้าวซ้อมมือ, ข้าวซ้อมมือ คือเมล็ดข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือผ่านการขัดสีแค่บางส่วน ข้าวกล้องมีรสชาติมันปานกลางและมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าข้าวสาร (ข้าวขาว) ข้าวทุกประเภท อาทิ ข้าวเมล็ดยาว ข้าวเมล็ดสั้น ข้าวเหนียว สามารถทำเป็นข้าวกล้องได้ทั้งสิ้น ข้าวกล้องและข้าวสารมีปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต และโปรตีนใกล้เคียงกัน แต่ต่างกันที่กระบวนการผลิตและคุณสมบัติทางโภชนาการอื่น เมื่อเปลือกของเมล็ดข้าวเปลือกถูกกะเทาะออกจะได้ข้าวกล้อง ถ้าต้องการได้ข้าวสาร ผิวของเมล็ดข้าวอีกชั้นหนึ่งคือเยื่อหุ้มเมล็ดและจมูกข้าวจะถูกขัดสีออกไป ซึ่งทำให้วิตามินและสารอาหารอื่นๆ ลดลงเช่น วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี6 ธาตุเหล็ก และแมกนีเซียม



### ประโยชน์ของข้าวกล้อง

- มีส่วนช่วยป้องกันโรคเหน็บชาเพราะมีวิตามินบี1
- ป้องกันโรคปากนกกระจอกเพราะมีวิตามินบี2
- ป้องกันโรคโลหิตจาง, บำรุงสมอง
- ช่วยในเรื่องการขับถ่ายเนื่องจากในข้าวกล้องอุดมไปด้วยกากอาหาร, ป้องกันมะเร็งลำไส้, ช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย กล้ามเนื้อไม่มีแรง, ช่วยในการเผาผลาญ, ช่วยให้อิ่มนาน, ช่วยควบคุมไขมันและน้ำตาลในเลือด, ป้องกันกระดูกเปราะหักง่าย และประโยชน์อื่นๆอีกมากมาย



องค์การบริหารส่วนตำบลแม่คำมี  
อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่









# โคเนื้อพันธุ์ไทย-แบล็ค'ตัวละแสน



โคดำเมืองแพร่ นั้น เป็นการนำเอาเนื้อเชือกของสายพันธุ์โคยุโรปเข้ามาผสมกับโคพันธุ์พื้นเมืองของเกษตรกรในพื้นที่ โดยเน้นไปที่สายพันธุ์แองกัส ซึ่งเป็นโคเนื้อจากทวีปยุโรป จะได้ลูกโคเนื้อพันธุ์ผสมที่มีลักษณะดี คือเลี้ยงง่ายโตเร็ว ให้นมเยอะ สามารถสร้างรายได้ให้แก่เกษตรกรผู้เลี้ยงโคขุนได้ดี



"จากงานวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพซากพบว่าโคดำเมืองแพร่ที่ผ่านการเลี้ยงขุน ประมาณ 7 เดือนได้น้ำหนักตัวถึง 590 กิโลกรัม และเมื่อชำแหละเป็นซากแล้วเหลือน้ำหนักประมาณ 323 กิโลกรัม หรือปริมาณซากประมาณ 58 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่คุณภาพของเนื้อดีมาก และไขมันแทรกอยู่ในระดับดีเช่นกัน ซึ่งเมื่อคำนวณเป็นราคา ที่กิโลกรัมละ 300 บาท ตัวหนึ่งจะสามารถสร้างรายได้ถึงประมาณ 1 แสนกว่าบาท"



**องค์การบริหารส่วนตำบลแม่คำมี**  
**อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่**





# เศรษฐกิจพอเพียง

ระบบเกษตรผสมผสาน (Integrated Farming System) เป็นระบบการเกษตรที่มีการเพาะปลูกพืชหรือการเลี้ยงสัตว์ต่างๆ ชนิดอยู่ในพื้นที่เดียวกันภายใต้การถือฤกษ์ประโยชน์ต่อกันและกันอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยอาศัยหลักการอยู่ร่วมกันระหว่างพืช สัตว์ และสิ่งแวดล้อมการอยู่ร่วมกันอาจจะอยู่ในรูปความสัมพันธ์ระหว่างพืชกับพืช พืชกับสัตว์ หรือสัตว์กับสัตว์ก็ได้ ระบบเกษตรผสมผสานจะประสบผลสำเร็จได้ จะต้องมีการวางรูปแบบและดำเนินการ โดยให้ความสำคัญต่อกิจกรรม แต่ละชนิดอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เศรษฐกิจ สังคม มีการใช้แรงงาน เงินทุน ที่ดิน บังคับ การผลิตและทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนรู้จักนำวัสดุเหลือใช้จากการผลิตชนิดหนึ่งมาหมุนเวียนใช้ประโยชน์กับการผลิตอีกชนิดหนึ่งกับการผลิตอีกชนิดหนึ่งหรือหลายชนิด ภายในไร่ในรูปแบบครบวงจร



ทำนาข้าว



เพาะเห็ด

02



ปลูกแตงกวา

03



เลี้ยงปลานิล

04



เลี้ยงกบ

05



ปลูกถั่วฝักยาว

06

การดำเนินการระบบเกษตรผสมผสานจะเป็นระบบการเกษตรที่ให้ผลผลิตกับเกษตรกรทั้งในด้านอาหารเพียงพอกแต่การบริโภค การเพิ่มการมีงานทำ การมีรายได้ต่อเนื่อง ลดความเสี่ยงจากการดำเนินกิจกรรมกระแสหลัก ลดการเคลื่อนย้ายแรงงาน สามารถใช้ทรัพยากรภายในฟาร์มได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถปรับปรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เกิดโรคราน้ำค้างของธรรมชาติไว้ แต่อย่างไรก็ตามระบบการทำฟาร์มผสมผสานในแต่ละสภาพของท้องถิ่นจะมีความแตกต่างกันในด้านกิจกรรมที่จะมาดำเนินการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การวางแผน การจัดการที่จะให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งจะต้องสอดคล้องกับสภาพ เชื้อโรคทาง ด้านกายภาพ ชีวภาพ เศรษฐกิจ สังคม ของเกษตรกรแต่ละรายซึ่งจะมีความ แตกต่างกันเกษตรกรรายย่อย



องค์การบริหารส่วนตำบลแม่คำมี  
อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่



ฐานข้อมูลด้านอาชีพตำบลแม่คำมี ปี พ.ศ.2566

ลำดับที่	ชื่อกลุ่ม	ที่ตั้ง			หมายเหตุ
		ที่	หมู่	ตำบล	
1.	กลุ่มเย็บผ้าอุตสาหกรรม หมู่ 1 ปงเจริญ	141/4	1	ต.แม่คำมี	
2.	กลุ่มเลี้ยงโค บ้านท่าล้อ หมู่ 2	299	2	ต.แม่คำมี	
3.	กลุ่มข้าวชุมชนตำบลแม่คำมี	216/2	2	ต.แม่คำมี	
4.	กลุ่มเพาะพันธุ์กล้าไม้และผสมดินปลูกพืช	190	1	ต.แม่คำมี	
5.	กลุ่มเย็บผ้า รัตนปัญญา หมู่ที่ 3	25/3	3	ต.แม่คำมี	
6.	กลุ่มโคแบล็คโคคีย์	312	2	ต.แม่คำมี	
7.	กลุ่มเลี้ยงโคเนื้อ บ้านปงเจริญ	190/1	1	ต.แม่คำมี	
8.	กลุ่มพริกแปลงใหญ่แม่คำมีปงเจริญ	136	1	ต.แม่คำมี	
9.	ศูนย์ข้าวชุมชนปงเจริญ	179/1	1	ต.แม่คำมี	
10.	กลุ่มตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า หมู่ 2	268/3	2	ต.แม่คำมี	
11.	กลุ่มเลี้ยงสัตว์ หมู่ 2	225/5	2	ต.แม่คำมี	
12.	กลุ่มแปรรูปข้าวแต่นสมุนไพรรัตนะ ม.3	49	3	ต.แม่คำมี	
13.	กลุ่มข้าวกล้อง หมู่ 2	100	2	ต.แม่คำมี	

ข้อมูลด้านอาชีพ ได้รับการสนับสนุนจาก :

- 1.สำนักงานเกษตรอำเภอหนองม่วงไข่
- 2.สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอหนองม่วงไข่



สำนักงานเกษตรอำเภอหนองม่วงไข่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ  
แนวทางในการประกอบอาชีพแก่ประชาชนตำบลแม่คำมี

