

Thai Fruit

Good Taste and Healthy.

บริโภคผลไม้ไทย ได้รสชาติมากคุณค่า



กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์
Department of Internal Trade,
Ministry of Commerce

ฤดูกาลผลไม้

Thai Fruiting season

เมษายน - มิถุนายน

April - June



พฤษภาคม - สิงหาคม

May - August



พฤษภาคม - กันยายน

May - September



พฤษภาคม - กันยายน

May - September



มิถุนายน - สิงหาคม

June - August



ผลไม้ไทยมีมากมายหลากหลายชนิด รุดมด้วย
วิตามินและแร่ธาตุ บริโภคผลไม้ไทย ได้รสชาติมาก
คุณค่า

Thai fruits consist of vitamins and nutrient
consume Thai fruit, Get more taste and Healthy.

"บริโภคผลไม้ไทย ช่วยไทย ช่วยชาติ"

คุณประโยชน์

Nutritive values of



ผลไม้ไทย 5 ชนิด

Five Thai Fruits.

พลังงาน (Energy)

63

57

156

76

61

ค่าพลังงาน
Kilocalorie

โปรตีน (Protein)

0.8

0.9

2.1

0.5

1.1

กรัม
Grams

แคลเซียม (Calcium)

3

7

29

11

1

มิลลิกรัม
Milligram

ฟอสฟอรัส (Phosphorus)

6

41

34

17

12

มิลลิกรัม
Milligram

เหล็ก (Iron)

1.8

1.3

1.1

0.9

0.5

มิลลิกรัม
Milligram

วิตามิน เอ (Vitamin A)

4

-

-

-

29

หน่วยสากล
International unit

วิตามิน บี 1 (Vitamin B1)

0.04

0.11

0.16

0.09

0.07

มิลลิกรัม
Milligram

วิตามิน บี 2 (Vitamin B2)

0.05

0.04

0.23

0.06

0.08

มิลลิกรัม
Milligram

วิตามิน ซี (Vitamin C)

31

-

35

-

11

มิลลิกรัม
Milligram



ประเทศไทย หนึ่งในผู้ผลิตอาหารรายใหญ่ของโลก
อุดมสมบูรณ์ด้วยผลไม้มีมากมายชนิดออกสู่ตลาดตลอดทั้งปี ซึ่งเป็นเพราะ
ความหลากหลายของภูมิประเทศและภูมิอากาศในแต่ละภาคประกอบกับ
วิทยาการสมัยใหม่ จึงทำให้ประเทศไทยมีผลไม้โดดเด่นขึ้นชื่อจาก
ทุกภูมิภาค อาทิ ลิ้นจี่, ลำไยจากภาคเหนือ เงาะ , มังคุด และทุเรียน
จากภาคตะวันออกและภาคใต้

ด้วยผลผลิตที่มากมาย และความหลากหลายในผลไม้
เป็นแรงดึงดูดสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้ชาวต่างชาติมาเยือนเมืองไทย..
"คิดถึงเมืองไทย.. คิดถึงผลไม้ไทย"

Thailand is a major source of food supply country in
the world, many kinds of fruit are put into the market for
whole year. Due to the various kinds of geography
and climate in each region, including
agricultural technology made
Thailand can produce outstanding
fruits from each region of
country, namely lychee,
longan from the north,
rambutan, mangosteen
and durian from the east
and south of Thailand.

Regarding to
the abundant of production and
various kinds of fruit, these have been attracted foreigner who
visit Thailand.. "Thinking of Thailand... Thinking of Thai fruits"

"เงาะ"



"Rambutan"

เป็นผลไม้พื้นเมืองของหลายประเทศ
ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สำหรับประเทศไทย
มีแหล่งปลูกที่สำคัญในภาคใต้และภาคตะวันออก
เงาะของไทยมีความหวานกรอบคุณภาพดี
เป็นผลไม้ยอดนิยมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
มากมายซึ่งล้วนแต่มีคุณค่าทางอาหาร

"Rambutan" is the local fruit of
many countries in South East Asia. For Thailand major
rambutan producing areas concentrate in the south and
the east. Thai rambutan has good quality, crispy and sweet
taste, in addition it is also full of vitamins and nutritions that
a good for health.

"ทุเรียน"



"Durian"

ผลไม้เมืองร้อนที่ได้รับการยกย่องถึงรสชาติที่หวานมัน
เค็มอร่อย จนได้รับสมญานามว่า "ราชาแห่งผลไม้" ซึ่งนอกจาก
จะรับประทานในรูปทุเรียนสดแล้ว คนไทย
ยังนิยมรับประทานพร้อมกับข้าวเหนียว
น้ำกะทิอีกด้วย ทุเรียนปลูกกันมาก
ในภาคใต้และภาคตะวันออกเป็น
ผลไม้ที่ให้คุณค่าทางพลังงาน
สูงมาก

"Durian" is tropical
fruit which has been well-known for its delicious and sweet
taste. Durian has its reputation as king of the fruit. Besides
we can eat it as fresh fruit, Thai people also like to eat with
sticky rice and coconut milk as dessert. Nowadays, major
durian producing areas concentrate in the east and the south
region. It is the fruit which provides high energy for people.



"มังคุด"



"Mangosteen"

ผลไม้ที่มีรสหวานจากภาคใต้และภาคตะวันออกของไทย
เป็นที่ถูกอกถูกใจของผู้บริโภคทั่วโลก จนได้รับการเรียกขานนามว่า
เป็น "ราชินีแห่งผลไม้" นอกจากมังคุด
จะมีสีเนื้อขาวหวานน่ารับประทาน
แล้วยังให้ความรู้สึกที่ฉ่ำชื่นใจและ
มีประโยชน์ในการลดความอ้วน
ในทางกายอีกด้วย

"Mangosteen"
"queen of the fruit" is from
the south and the east of Thailand. Many consumer are
found of its sweet taste. Except its beautiful white meat,
the consumer also feel refreshing when have it and it can
help to reduce the heat of our body as well.



"ลิ้นจี่"



"Lychee"

ผลไม้ยอดนิยมอย่างหนึ่ง ของผู้ซึ่งชื่นชอบบริโภคผลไม้
ประเทศไทยมีแหล่งปลูกที่ภาคกลางตอนล่างและภาคเหนือ
มีรสชาติหวานฉ่ำอมเปรี้ยวน้อยๆ เป็นผลไม้ที่รับประทานได้ทั้งสด
และนำไปประกอบของหวานได้หลายอย่าง มีสารอาหารที่มี
ประโยชน์ด้านโภชนาการไม่แพ้ผลไม้ไทยชนิดอื่นๆ

"Lychee" is one of well-known fruits among
the people who like to consume fruit. Its major
producing areas is in the lower central
and the north. It has sweet, sour
and juicy taste. We can consume
it as fresh fruit as well as cook it
as many kinds of dessert. Lychee
contains of many nutritions which
not less than other kinds of Thai fruits.



"ลำไย"



"Longan"

ประเทศไทยนับว่าเป็นแหล่งปลูกลำไยที่ได้คุณภาพและ
รสชาติดีที่สุดในโลก มีสหภาพจัดจึงให้พลังงานสูง ทั้งยังมีสรรพคุณ
ในด้านการผ่อนคลายความเหนื่อยและอ่อนเพลีย ลำไยนอกจาก
จะนิยมรับประทานสดกันสลับๆ แล้ว ยังนำมาแปรรูปเป็นลำไยแห้ง
และสามารถนำไปประกอบอาหารได้ทั้งอาหารคาวและ
ของหวานมากมาย



"Longan" It can be said that Thailand
is the area where can growing the best
quality and the most delicious longan
in the world. Due to its very sweet
taste, hence it provides high energy
for people and it can help people
to relax. It can be consumed as
fresh longan and dried longan.
Longan can be cooked for
serving as food and dessert.