

ล้างผัก...ผลไม้...

ลดสารพิษตกค้าง เรื่องที่ควรใส่ใจ

ผักและผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ เสริมใยอาหาร ตลอดจนสารที่อยู่ในผักสดและผลไม้สดช่วยป้องกันโรคเรื้อรังได้หลายโรค แต่ความกังวลหนึ่งที่ผู้บริโภคมักเฝ้าระวังคือกลัวได้รับสารป้องกันกำจัดแมลงที่ตกค้างอยู่ในผักและผลไม้

สารพิษตกค้างในผักและผลไม้ เรื่องที่ควรกังวล...หรือไม่?

ผักและผลไม้ที่ซื้ออาจพบสารป้องกันกำจัดแมลงตกค้างอยู่ หากพบในปริมาณไม่เกินจากที่หน่วยงานราชการกำหนดไว้ ก็ไม่ควรกังวล แต่ถ้าผู้ผลิตใช้สารป้องกันกำจัดแมลงมากเกินไปจนจำเป็นหรือเก็บผลผลิตก่อนเวลา ทำให้**สารเคมีที่ใส่**

สลายตัวไม่หมดและตกค้าง
ในผักผลไม้มากเกินไป
เมื่อบริโภคอาจก่อให้เกิด
อันตราย ดังนี้



ปริมาณสารป้องกัน
กำจัดแมลงที่ได้รับ

อันตราย
(อาการ / โรคที่พบ)

น้อย

แต่บ่อยครั้ง

(จะแสดงผลในระยะยาว
อาจเป็นเดือนหรือเป็นปี)

เช่น

- พิษหนักตกละเกิด (แพ้และแพ้)
- ความจำเสื่อม
- เป็นหมันและแท้งลูก
- มะเร็งของตับและมะเร็งของลำไส้ ฯลฯ

มาก

(อาจแสดงอาการภายใน
2-3 ชั่วโมง หรือ
2-3 วัน โดยอาการและ
ความรุนแรงขึ้นอยู่กับ
สารเคมีที่ได้รับ)

ไม่รุนแรง หลุดลมพิษ
ตาแดง น้ำมูกไหล คันที่
ผิวหนัง ฯลฯ

รุนแรง อาเจียน ท้องร่วง
เดินเซ กล้ามเนื้อกระตุก
สูญเสียความรู้สึก ฯลฯ

วิธีหลีกเลี่ยงสารพิษตกค้าง ในผักและผลไม้

1. เลือกผักและผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ฤดูหนาว
บริโภคแครอท ฟักกาดขาว หัวไชเท้า มะเขือเทศ ในฤดูฝน
บริโภคตำลึง หน่อไม้ มะระ ถั่วฝักยาว เป็นต้น

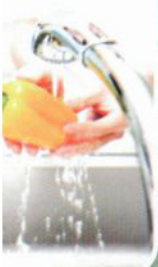
2. บริโภคผักพื้นบ้าน ซึ่งปลูกง่าย ไม่ค่อยมีโรคและ
แมลงรบกวนและ/หรือบริโภคผักไม่ซ้ำชนิดกัน เพื่อลดโอกาส
การได้รับสารเคมีชนิดเดียวกันสะสมในร่างกาย เพราะผัก
แต่ละชนิดจะมีการใช้สารป้องกันกำจัดแมลงต่างชนิดกัน

3. เลือกซื้อผักที่มีการรับรองจากทางราชการ ซึ่งมี
การควบคุมการใช้สารเคมีอยู่ในระดับมาตรฐานหรือเลือกซื้อ
ผักเกษตรอินทรีย์ ซึ่งไม่ใช้สารเคมีในการปลูก

4. ไม่ควรดูแลลักษณะภายนอก ต้องใส่ใจแหล่งที่ซื้อ
ด้วย เนื่องจากผักที่มีรูพรุน มีไขว่จะปลอดภัยจากสารตกค้าง
ในขณะที่ผักสวยงามก็อาจไม่ได้ใช้สารเคมีในการปลูกเลยก็ได้

5. ล้างให้สะอาดก่อนนำไปปรุงหรือบริโภค แม้แต่
ผักปลอดสารพิษก็ต้องล้างก่อน ในกรณีที่ไม่บริโภคผักและ
ผลไม้ในวันที่ซื้อ ควรล้างเสียก่อนที่จะนำไปเก็บในตู้เย็น





หลากหลายวิธี

ลดสารพิษตกค้างในผักและผลไม้

สารพิษตกค้างในผักและผลไม้

มีปริมาณมากน้อยเพียงใดไม่สามารถบอกด้วยสายตาได้ **จึงควรมีการล้างผักและผลไม้ก่อนปรุงหรือบริโภค** เพื่อลดสารพิษตกค้างซึ่งทำได้หลายวิธี ดังนี้

วิธีลดสารพิษตกค้างจากสารป้องกันกำจัดแมลง

ปริมาณสารพิษที่ลดลง
(ขึ้นอยู่กับชนิดของผักและผลไม้)

1. ใช้โซเดียมไฮคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กะละมัง (20 ลิตร) แช่นาน 15 นาที แล้วนำไปล้างด้วยน้ำสะอาดอีกหลายๆ ครั้ง
2. ใช้น้ำส้มสายชูที่มีกรดน้ำส้มความเข้มข้น 5% ผสมน้ำในอัตราส่วน 1:10 เพื่อให้เหลือความเข้มข้น 0.5% (เช่น ถ้าใช้น้ำส้มสายชู 1 ถ้วยตวง ให้เติมน้ำอีก 10 ถ้วยตวง เป็นต้น) แช่นาน 10-15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

90 - 95 %

60 - 84 %

วิธีลดสารพิษตกค้างจากสารป้องกันกำจัดแมลง

ปริมาณสารพิษที่ลดลง
(ขึ้นอยู่กับชนิดของผักและผลไม้)

3. ล้างผักโดยให้น้ำไหลผ่านโดยเด็ดผักเป็นใบๆ ใส่ตะแกรงโปร่ง เปิดน้ำให้แรงพอประมาณใช้มือช่วยคลี่ใบผักล้างนาน 2 นาที
4. ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกของผักออกทั้ง เด็ดผักเป็นใบๆ แล้วแช่น้ำสะอาดนาน 5-15 นาที
5. ต้มหรือลวกผักด้วยน้ำร้อน
6. ใช้ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
7. ใช้ด่างทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
8. แช่น้ำขาวข้าว นาน 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
9. ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

25-63 %

27-72 %

48-50 %

35-50 %

35-43 %

29-38 %

27-38 %

นอกจากนี้สามารถใช้ฟองปูนคลอรีนครึ่งช้อนชาละลายน้ำ 20 ลิตร นำมาแช่ผักนาน 15-30 นาที เพื่อฆ่าเชื้อโรคและพยาธิได้อีกด้วย

ผลิตโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์
โทร. 043-815418



ล้างผัก...

ผลไม้...

ลดสารพิษตกค้าง



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลปลาไหล

