

การเลือกซื้อและล้าง

ผักสด ผลไม้

ให้สะอาด ปลอดภัย



กรมอนามัย
ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ผักสดและผลไม้

เป็นอาหารที่มีประโยชน์



ต่อสุขภาพของพวกเรา โดยให้สารอาหาร
ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ช่วยรักษาสมดุล
ของร่างกาย ซึ่งจะทำให้ระบบย่อยอาหาร
และระบบการขับถ่ายดีขึ้น อย่างไรก็ตาม



ผักสดและผลไม้ ก็อาจก่อให้เกิดโทษได้ ถ้าหากผักสด
และผลไม้เหล่านั้นมีการปนเปื้อนเชื้อโรค พยาธิ และ
สารเคมีอันตราย แม้ในปัจจุบันจะมีการส่งเสริม
ให้เกษตรกรลดการใช้สารเคมีลงหรือส่งเสริม
ให้มีการผลิตผักสด ผลไม้ปลอดสารพิษก็ตาม



ก็ไม่ทำให้มั่นใจได้ เนื่องจากยังมี
มีการนำสารเคมีอื่นๆ มาแช่ให้
ผักสดขาว กรอบ นำมารับประทาน
ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย เรา
ควรรู้ถึงอันตราย การเลือก
ซื้อและการล้างผักสดผลไม้
เพื่อลดพิษภัย ดังนี้...

อันตราย 3 ประการ



1. อันตรายจากเชื้อโรค และพยาธิ

เนื่องจากขบวนการปลูก บางแห่งอาจใช้ **อุจจาระคน** หรือ **สัตว์** มาใช้เป็นปุ๋ย ซึ่งอาจทำให้มีการปนเปื้อนของไข่พยาธิ ตัวอ่อนของพยาธิ เชื้อโรคระบบทางเดินอาหารชนิดต่างๆ โดยทั่วไปผักที่มักพบไข่พยาธิ หรือตัวอ่อนพยาธิ ได้แก่ ผักที่ใบไม่เรียบและกลีบใบซ้อนกันมากๆ เช่น **ผักกาดขาว** **กะหล่ำปลี** **สะระแหน่** เป็นต้น

หากบริโภคผักสดและผลไม้ที่ไม่ผ่านการล้างทำความสะอาดจะทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงอย่างแรง โรคบิด ไทฟอยด์และพยาธิต่างๆ ได้





2. อันตรายจากสารพิษตกค้าง

ปัจจุบันมีการใช้สารเคมีทางเกษตรเพื่อป้องกันและกำจัดศัตรูพืชกันอย่างแพร่หลาย และมีมากมายหลายชนิด แม้ว่าจะมีหน่วยงานควบคุมดูแลการนำไปใช้ก็ตาม แต่ก็ยังมีเกษตรกรที่ขาดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยมีการใช้มากเกินไปที่กำหนด หรือใช้ร่วมกันหลายชนิด มีการเก็บผลผลิตก่อนระยะเวลาที่สารเคมีจะสลายตัวหมด ทำให้มีสารเคมีตกค้างอยู่ในผักสด โดยเฉพาะผัก





ที่นิยมบริโภคกันทั่วไป เช่น ผักคะน้า กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ถั้วฝักยาว ที่มักตรวจพบสารเคมีตกค้างอยู่เสมอ รวมทั้งอาจมีสารพิษที่ตกค้างอยู่ในดินและน้ำที่เป็นแหล่งเพาะปลูกอีกด้วย ซึ่งสารเคมีที่ได้รับบางชนิดจะทำลายระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เซลล์ประสาททำงานผิดปกติ มีอาการชาตามใบหน้า ลิ้น ริมฝีปาก และซ้ก สารเคมีบางชนิดอาจทำลายเอนไซม์ของระบบประสาท ถ้าได้รับปริมาณมากจะปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ล้้น กระตุก เป็นต้น



สารพิษตกค้างในผัก ผลไม้
มีผลข้างเคียง
ทำให้ปวดศีรษะ





3. อันตรายจากการใช้สารเคมี เติมแต่งผักและผลไม้

เกิดจากการใช้สารเคมีที่ไม่อนุญาตให้ปนเปื้อนในอาหารมาใช้เพื่อทำให้ผัก ผลไม้ ดูสดหรือมีสีสันท่าสวยสะอาดน่ารับประทาน ทั้งนี้เนื่องจากพ่อค้า แม่ค้าในตลาดสด พยายามที่จะทำให้ผักสดคงสภาพสดอยู่เสมอ ไม่เหี่ยวหรือเน่าเสีย โดยมีการนำสารเคมีประเภทฟอร์มาลินหรือบอแรกซ์ผสมน้ำแล้วนำมาราด หรือแช่



ผักสด รวมทั้งการใช้สารฟอกขาว
ที่ห้ามใช้ (โซเดียมไฮโดรซัลไฟต์
หรือโซเดียมไทโอไนต์) มาแช่ผักสด
ประเภทข้าวโพดอ่อน ชিংหั้นฝอย
หน่อไม้สดหั้นฝอย เพื่อให้มีสีขาว
น่ารับประทาน ซึ่งหากล้าง
ไม่สะอาดเหลือตกค้างในผักสด

จะทำให้ผู้บริโภคเกิดอันตรายได้ และการใช้
สารฟอกขาวดังกล่าวกับอาหารมีความผิด
ตามกฎหมาย



๙ การเลือกรื้อและล้างผักสด พาไป ให้สะอาดปลอดภัย

การเลือกซื้อ ผักสด ที่สะอาด ปลอดภัย



1. เลือกซื้อผักสดที่สะอาด ไม่มี
คราบดินหรือคราบขาวของสารพิษกำจัดศัตรูพืช
หรือเชื้อราตามใบ ซอกใบ หรือก้านผัก ไม่มีสีขาว
หรือกลิ่นฉุนผิดปกติ





2. เลือกซื้อผักสดที่มีรูพรุนเป็นรอยกัดแทะ ของหนอนแมลงอยู่บ้างเพราะหนอนกัดเจาะผักได้ แสดงว่ามีสารพิษกำจัดศัตรูพืชในปริมาณที่ไม่เป็นอันตรายมาก ไม่ควรเลือกซื้อผักที่มีใบสวยงาม

3. เลือกซื้อผักสดอนามัยหรือผักกางมุ้ง ตามโครงการพิเศษของกรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ หรือแหล่งเพาะปลูกที่เชื่อถือได้อื่นๆ และสับเปลี่ยนแหล่งซื้ออยู่เสมอ



4. เลือกกินผักตามฤดูกาล

เนื่องจากผักที่ปลูกได้ตามฤดูกาลจะมีโอกาสเจริญเติบโตได้ดีกว่านอกฤดูกาล ทำให้ลดการใช้สารเคมี และปุ๋ยลง



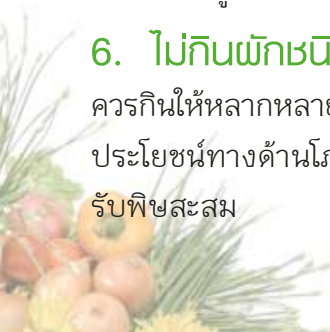
5. เลือกกินผัก

พื้นบ้าน เช่น ผักแว่น ผักหวาน ผักติ้ว ผักกระโดน ใบย่านาง ใบเหลียง ใบยอ ผักกระถิน ยอดแค หรือผักที่สามารถปลูกได้เองง่าย ๆ



6. ไม่กินผักชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นประจำ

ควรกินให้หลากหลายชนิดสับเปลี่ยนกัน เพื่อได้รับประโยชน์ทางด้านโภชนาการ และหลีกเลี่ยงการรับพิษสะสม



การล้างผักสด ผลไม้ เพื่อลดพิษภัย



ผักสดและผลไม้ที่ซื้อมาบริโภคหากไม่แน่ใจว่าปลอดภัยจากสารเคมี หรือสิ่งปนเปื้อนอื่นๆ หรือไม่ การล้างผักสดและผลไม้ที่ถูกต้องวิธีและมีประสิทธิภาพ จะช่วยลดปริมาณการปนเปื้อนลงได้



1. ปอกเปลือกหรือลอกเปลือกชั้นนอกของผักสด หรือผลไม้ออกทิ้ง ผักสดแกะเป็นกลีบหรือแกะใบออกจากต้น แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด



2. ล้างผักสดด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง และคลี่ใบดู หรือล้างด้วยการใช้น้ำก๊อกไหลผ่านผักสดนานอย่างน้อย 2 นาที หรือใช้สารละลายอื่นๆ ในการล้างดังนี้



2.1 ใช้น้ำเกลือ (เกลือ 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร)

2.2 ใช้น้ำปูนคลอรีน ความเข้มข้น 50 พีพีเอ็ม (โดยผสมผงปูนคลอรีน

1/2 ช้อนชา ในน้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน รินเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำใสผสมน้ำสะอาด 20 ลิตร)



น้ำยาล้างผัก





2.3 ใช้น้ำส้มสายชู (น้ำส้มสายชู 1/2 ถ้วยต่อน้ำ 4 ลิตร)

2.4 ใช้น้ำโซดา (โซเดียมไบ-คาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร)

2.5 ใช้น้ำยาล้างผัก (ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ)



“...แล้วจึงนำผักสด มาล้างด้วยน้ำสะอาด อีกครั้ง ก็สามารถลดหรือขจัดพิษภัยต่างๆ ในผักสดออกได้ ผู้บริโภคก็จะปลอดภัย ในการบริโภคผักสด...”

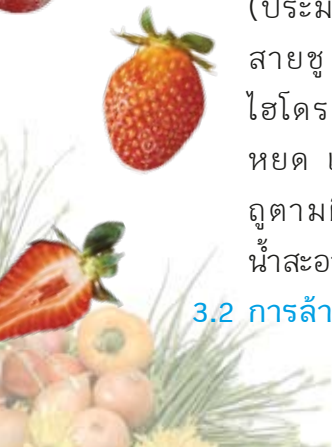




3. ผักที่มีลักษณะเป็นหัว ผล หรือผลไม้ที่
ดินทั้งเปลือก เช่น องุ่น มีวิธีการล้าง ดังนี้

- 3.1 ล้างด้วยน้ำผสมต่างทับทิม
(ประมาณ 10-20 เกล็ด)+น้ำส้ม
สายชู (1 ช้อนโต๊ะ)+หยุดสาร
ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 20
หยุด แช่นาน 5 นาที โดยใช้มือ
ถูตามผิวของผล แล้วล้างด้วย
น้ำสะอาดอีก 1-2 ครั้ง

3.2 การล้างด้วยน้ำและลอกเปลือกทิ้ง



วิธีการล้างต่างๆ เหล่านี้มีประสิทธิภาพในการลดสารเคมีกลุ่มที่ไม่ดูดซึม ได้แก่ เมทิลพาราไรออน มาลาไรออน ได้ตั้งแต่ 6%-92% อาจจะใช้แปรงขนอ่อนถูตามผิว ซอกของผลไม้หรือผักสด จะช่วยทำความสะอาดได้มากขึ้น จะเลือกใช้วิธีใดก็ได้ตามความสะดวกและเหมาะสม

“...ถ้าง่ายๆ สะดวก ประหยัดและเป็นวิธีการที่แนะนำ...” ได้แก่ วิธีการลอกเปลือกทิ้ง แช่น้ำ 10-15 นาทีและล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที เพราะจากการศึกษาของกรมวิชาการเกษตร การลอกเปลือกทิ้งสามารถลดสารเคมีที่เกาะติดตามผิวผักผลไม้ได้มากที่สุดถึง 92% แต่อาจเปลืองน้ำและสูญเสียคุณค่าทางอาหารไปบ้าง





ผักสด ผลไม้ ปลอดภัย ชีวิตปลอดภัย

พิมพ์ครั้งที่ 1/2554 จำนวน 150,000 เล่ม
พิมพ์ที่

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด