กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

Website : http://foodsan.anamai.moph.go.th

การเลือกซื้อ การล้าง ผักสด ผลไม้ ให้สะอาด ปลอดภัย

ผักสด ผลไม้

เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย ทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น

อันตราย

อาจก่อให้เกิดโทษต่อร่างการได้ ถ้าหากมีการปนเปื้อน

1. เชื้อโรคและพยาธิ
2. สารป้องกันและกำจัดศัตรูพืชตกค้าง
3. สารเคมีเติมแต่ง (ฟอร์มาลีน บอแรกซ์ สารฟอกขาว)

การเลือกซื้อ

จากแหล่งเพาะปลูก / แหล่งซื้อที่เชื่อถือได้

1. ซื้อผักสดที่สะอาด ไม่มีคราบดิน หรือคราบขาวของสารพิษกำจัดศัตรูพืช หรือเชื้อรา หรือมีกลิ่นฉุนผิดปรกติ

2. ซื้อผักสด ที่มีรูพรุนเป็นรอยกัดแทะ
3. ซื้อผักสดอนามัยหรือผักกางมุ้ง

4. กินผักตามฤดูกาล
5. กินผักพื้นบ้าน
6. ไม่กินผักชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นประจำ

การล้าง ผักสด ผลไม้

ที่ถูกวิธีและมีประสิทธิภาพจะช่วยลดสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงและการปนเปื้อนลงได้

การเตรียมผักก่อนล้าง

ผักหัว / ผักมีราก

ปอกเปลือกตัดส่วนที่ไม่รับประทานออก

ผักใบ

แกะกลีบ / คลี่ใบ

ผลไม้

ล้างทั้งผล

1 ล้างด้วยน้ำไหล

(ล้างผักสด ผลไม้ ในครัวเรือน)

- แช่ผักในน้ำนาน 15 นาที
- นำไส่ตะกร้า / ตะแกรง เปิดน้ำไหลความแรงพอประมาณ
- ใช้มือช่วยถูใบ ผลไม้ ประมาณ 2 นาที

ลดสารพิษตกค้างได้ 25-63%

การล้าง ผักสด ผลไม้ ในปริมาณมาก

2 ล้างด้วยผงฟูหรือเบคกิ้งโซดา (โซเดียมไบคาร์บอเนต)

- ใส่ 1/2 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 10 ลิตร
- แช่นาน 15 นาที
- ล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดสารพิษตกค้างได้ 90-95%

3 ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

- ใช้ 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร
- แช่นาน 15 นาที
- ล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดสารพิษตกค้างได้ 60-84%