

การล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาด ปลอดภัย

1 ล้างด้วยน้ำไหล

แช่น้ำนาน 15 นาที แล้วนำ
ใส่ตะกร้า/ตะแกรง เปิดน้ำไหล
แรงพอประมาณ คล้ายพัด
ผลไม้ ทั่วไปมา ประมาณ 2 นาที

ลดสารตกค้างได้ 25–63%

2

ผงฟูหรือเบกกิ้งโซดา (โซเดียมไบคาร์บอเนต)

1/2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา
10 ลิตร แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วย
น้ำสะอาด

ลดสารตกค้างได้ 90–95%

3

น้ำส้มสายชู

น้ำส้มสายชู 5 % 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร
แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดสารตกค้างได้ 60–84%



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

