

# การรณรงค์ การเลือกซื้อ การล้าง ผักสด ผลไม้ ให้สะอาด ปลอดภัย ระหว่างวันที่ ๗ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๐

ณ ห้องประชุมหงส์มังกร สำนักงานเทศบาลนครรังสิต จังหวัดปทุมธานี



สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย ร่วมกับ ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปทุมธานี และสำนักงานเทศบาลนครรังสิต จังหวัดปทุมธานี ร่วมกัน รณรงค์ การเลือกซื้อ การล้าง ผักสด ผลไม้ ให้สะอาด ปลอดภัย แก่ผู้ประกอบการกิจการด้านอาหาร จำนวน ๒๐๐ คน ระหว่างวันที่ ๗ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๐ ณ ห้องประชุมหงส์มังกร สำนักงานเทศบาลนครรังสิต เพื่อส่งเสริมและสร้างความตระหนักให้ผู้ประกอบการกิจการด้านอาหาร ให้มีการเลือกซื้อ การล้างผักสด และผลไม้ที่ถูกวิธี และมีประสิทธิภาพสามารถช่วยลดสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง และสารปนเปื้อนจากผักสด และผลไม้สำหรับนำไปใช้ในการปรุง ประกอบอาหารให้แก่ผู้บริโภคต่อไป

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
Website : <http://foodsan.anamalmoph.go.th>

## การเลือกซื้อ ผักสด ผลไม้ ให้สะอาด ปลอดภัย

### ผักสด ผลไม้

เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ช่วยรักษาสถาบันของร่างกาย ทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น

### อันตราย

อาจก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ ถ้าหากมีการปนเปื้อน

- เชื้อโรคและพยาธิ
- สารป้องกันและกำจัดศัตรูพืชตกค้าง
- สารเคมีดินแดง (ฟอสฟอรีน บอแรกซ์ สารฟอกขาว)

### การเลือกซื้อ

จากแหล่งเพาะปลูก / แหล่งซื้อที่เชื่อถือได้

- ซื้อผักสดที่สะอาด ไม่มีคราบดินหรือคราบขาวของสารพิษกำจัดศัตรูพืช หรือเชื้อราหรือมีกลิ่นฉุนผิดปกติ
- ซื้อผักสด ที่มีรูปร่างเป็นรอยกัดแทะ
- ซื้อผักสดอ่อนโยนหรือผักกาดมูก
- กินผักตามฤดูกาล
- กินผักพื้นบ้าน
- ไม่กินผักชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นประจำ

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
Website : <http://foodsan.anamalmoph.go.th>

## การล้าง ผักสด ผลไม้ ให้สะอาด ปลอดภัย

### การล้าง ผักสด ผลไม้

ที่ถูกวิธีและมีประสิทธิภาพจะช่วยลดสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง และการปนเปื้อนลงได้

### การเตรียมผักก่อนล้าง

**ผักหัว / ผักมีราก** ปอกเปลือกตัดส่วนที่ไม่รับประทานออก แกะกลีบ / คลี่ใบ

**ผักใบ**

**ผลไม้** ล้างทั้งผล

- ล้างด้วยน้ำไหล (ล้างผักสด ผลไม้ ในครัวเรือน)

แช่ผักในน้ำ นาน 15 นาที    บีบใส่กรวย / ตะแกรง เป็นน้ำไหล ประมาณ 2 นาที    ใช้บิอ็อกซิเจน ผลไม้ ความแรงพอประมาณ

ลดสารพิษตกค้างได้ 25-63%

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
Website : <http://foodsan.anamalmoph.go.th>

## การล้าง ผักสด ผลไม้ ให้สะอาด ปลอดภัย

### การล้าง ผักสด ผลไม้ ในปริมาณมาก

- ล้างด้วยฟองฟูหรือเบกกิ้งโซดา (โซเดียมไบคาร์บอเนต)

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

ลดสารพิษตกค้างได้ 90-95%

- ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

ใช้ 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร  
แช่นาน 15 นาที  
ล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดสารพิษตกค้างได้ 60-84%