

วิธีลดปริมาณสารพิษในผักผลไม้



การลดปริมาณสารพิษตกค้างในผักและผลไม้เพื่อการบริโภคได้อย่างปลอดภัยนั้น มีวิธีการหลากหลายวิธี ซึ่งอาจจะมีการใช้สารละลายต่างๆ ที่หาได้ใกล้ตัวมาช่วยในการล้าง จากนั้นล้างซ้ำด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งก่อนบริโภค โดยวิธีที่นิยมใช้ ได้แก่

1. ลอกหรือปอกเปลือก แช่น้ำสะอาด 5-10 นาที ล้างด้วยน้ำสะอาดลดปริมาณสารพิษได้ ร้อยละ 27-72

2. ล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อกนาน 2 นาที ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ 25-39

3. การใช้ความร้อน ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ 48-50

4. แช่น้ำปูนใสนาน 10 นาที ล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ 34-52

5. แช่น้ำด่างทับทิม (ด่างทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร) นาน 10 นาที ล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ 35-43

6. แช่น้ำขาวข้าว นาน 10 นาที ล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ 29-38

7. แช่น้ำส้มสายชู (น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) นาน 10 นาที ล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ 29-38

8. แช่น้ำเกลือป่น (เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) นาน 10 นาที ล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ 27-38

9. แช่น้ำยาล้างผัก นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้าง ร้อยละ 22-36



ที่มา : กองวัตถุมีพิษการเกษตร กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์



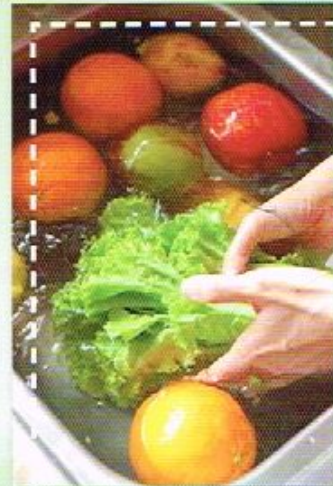
สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
โทร.0 2951 0000 ต่อ 99564, 99566 www.dmsc.moph.go.th

วิธีล้างผักให้สะอาดเพื่อลดปริมาณสารพิษ



1. เริ่มต้นจากเมื่อเราซื้อผักต่างๆ มาจากตลาด จะเห็นว่าผักมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ผักใบ เช่น ผักกาดหอม คะน้า ผักบุ้ง ผักชี ผักที่มีใบซ้อนกันเป็นก้อน เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี และผักที่นำส่วนราก สะสมมารับประทาน เช่น ไซ้เท้า แครอท เป็นต้น

2. การล้างผักที่ถูกวิธี สิ่งที่ต้องทำอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผักที่มีก้านหรือใบซ้อนกัน คือ การลอกเปลือกชั้นนอกออกแล้วแกะกลับหรือใบผักออกจากต้น ตลอดจนการคลี่ใบและถูระหว่างการล้าง หรือถ้าเป็นผักจำพวก ไซ้เท้า แครอท ให้ตัดส่วนที่ไม่นำมารับประทานออกทิ้ง



3. การล้างผัก เริ่มจากน้ำแรกให้ล้างดิน และสิ่งสกปรกที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าออก จากนั้นเปลี่ยนน้ำใหม่ เพื่อล้างให้สะอาดอีกครั้ง



4. หลังจากนั้นนำผักที่ได้ มาแช่ในน้ำยาที่สามารถลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ เช่น น้ำปูนใส น้ำต่างทับทิม น้ำชาข้าว น้ำส้มสายชู เกือบปน น้ำยาล้างผัก ตามอัตราส่วนและระยะเวลาที่เหมาะสม ส่วนผักที่บริโภคแบบลอกเปลือกให้ลอกเปลือกก่อนนำไปแช่ในน้ำยาดังกล่าว



5. หลังจากแช่ผักแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อแช่โดยการเติมสารบางชนิดข้างต้นลงไป ควรนำมาล้างด้วยน้ำสะอาดก่อนนำไปบริโภค



สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
โทร.0 2951 0000 ต่อ 99564, 99566 www.dmsc.moph.go.th