

หลากหลายวิธี ลดสารพิษตกค้าง ในผักและผลไม้

สารพิษตกค้างในผักและผลไม้
มีปริมาณมากน้อยเพียงใดไม่สามารถบอก
ด้วยสายตาได้ **จึงควรมีการล้างผักและ
ผลไม้ก่อนปรุงหรือบริโภค** เพื่อลดสารพิษ
ตกค้าง ซึ่งทำได้หลายวิธี ดังนี้

วิธีลดสารพิษตกค้าง จากสารป้องกันกำจัดแมลง	ปริมาณสารพิษ ที่ลดลง (ขึ้นอยู่กับชนิดของ ผักและผลไม้)
1. ใช้โซเดียมไฮคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กะละมัง (20 ลิตร) แช่นาน 15 นาที แล้วนำไป ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกหลาย ๆ ครั้ง	90 - 95 %
2. ใช้น้ำส้มสายชูที่มีกรดน้ำส้ม ความเข้มข้น 5 % ผสมน้ำในอัตราส่วน 1 : 10 เพื่อให้เหลือความเข้มข้น 0.5 % (เช่น ใช้น้ำส้มสายชู 1 ถ้วยตวง ให้เติมน้ำอีก 10 ถ้วยตวง เป็นต้น) แช่นาน 10 - 15 นาที แล้วล้างด้วย น้ำสะอาด	60 - 84 %

วิธีลดสารพิษตกค้าง จากสารป้องกันกำจัดแมลง	ปริมาณสารพิษ ที่ลดลง (ขึ้นอยู่กับชนิดของ ผักและผลไม้)
3. ล้างผักโดยให้น้ำไหลผ่าน โดยเด็ด ผักเป็นใบ ๆ ใส่ตะแกรงโปร่งเปิดน้ำ ให้แรงพอประมาณ ใช้มือช่วยคลี่ใบผัก ล้างนาน 2 นาที	25 - 63 %
4. ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกของผัก ออกทั้ง เด็ดผักเป็นใบ ๆ แล้วแช่น้ำสะอาด นาน 5 - 15 นาที	27 - 72 %
5. ต้มหรือลวกผักด้วยน้ำร้อน	48 - 50 %
6. ใช้ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้าง ด้วยน้ำสะอาด	35 - 50 %
7. ใช้ด่างทับทิม 20 - 30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วย น้ำสะอาด	35 - 43 %
8. แช่น้ำขาวข้าว นาน 10 นาที แล้วล้างด้วย น้ำสะอาด	29 - 38 %
9. ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด	27 - 38 %

นอกจากนี้สามารถใช้ผงปูนคลอรีนครึ่งช้อนชา
ละลายน้ำ 20 ลิตร นำมาแช่ผักนาน 15 - 30 นาที
เพื่อฆ่าเชื้อโรคและพยาธิได้อีกด้วย

ผลิตโดย : กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
โทรศัพท์ 0 2590 7110

มกราคม 2553



ล้างผัก...ผลไม้... ลดสารพิษตกค้าง

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม
Group.wunjun.com/thatumhealthy
โทร.044-591126 ต่อ 116
“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



ล้างผัก...ผลไม้... ลดสารพิษตกค้าง เรื่องที่ควรใส่ใจ

ผักและผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ เส้นใยอาหาร ตลอดจนสารที่อยู่ในผักสดและผลไม้สดช่วยป้องกันโรคเรื้อรังได้หลายโรค แต่ความกังวลหนึ่งที่ผู้บริโภคมักเฝ้าระวังคือกลัวได้รับสารป้องกันกำจัดแมลงที่ตกค้างอยู่ในผักและผลไม้

สารพิษตกค้างในผักและผลไม้ เรื่องที่ต้องระวัง...หรือไม่ ?

ผักและผลไม้ที่ซื้ออาจพบสารป้องกันกำจัดแมลงตกค้างอยู่ หากพบในปริมาณไม่เกินจากที่หน่วยงานราชการกำหนดไว้ก็ไม่ควรกังวล แต่ถ้าผู้ผลิตใช้สารป้องกันกำจัดแมลงมากเกินไปจนความจำเป็นหรือเก็บผลผลิตก่อนเวลาทำให้ **สารเคมีที่ใส่สลายตัวไม่หมดและตกค้างในผักผลไม้มากเกินไป** เมื่อบริโภคอาจก่อให้เกิดอันตราย ดังนี้



ปริมาณสารป้องกัน
กำจัดแมลงที่ได้รับ

อันตราย
(อาการ / โรคที่พบ)

น้อย แต่บ่อยครั้ง

(จะแสดงผลในระยะยาว
อาจเป็นเดือนหรือเป็นปี)

เช่น

- ผื่นหนังตลอกเกิด (แห้งและแตก)
- ความจำเสื่อม
- เป็นหมันและแท้งลูก
- มะเร็งของตับและมะเร็งของลำไส้ ฯลฯ

มาก

(อาจแสดงอาการ
ภายใน 2 - 3 ชั่วโมง หรือ
2 - 3 วัน โดยอาการ และ
ความรุนแรงขึ้นอยู่กับ
สารเคมีที่ได้รับ)

ไม่รุนแรง หอบหืดแห้ง
ตาแดง น้ำมูกไหล คันที่
ผิวหนัง ฯลฯ

รุนแรง อาเจียน ท้องร่วง
เดินเซ กล้ามเนื้อกระตุก
สูญเสียความรู้สึก ฯลฯ



วิธีหลีกเลี่ยงสารพิษตกค้าง ในผักและผลไม้

1. เลือกผักและผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ฤดูหนาวบริโภคแครอท ผักกาดขาว หัวไชเท้า มะเขือเทศ ในฤดูฝนบริโภคตำลึง หน่อไม้ มะระ ถั่วฝักยาว เป็นต้น
2. บริโภคผักพื้นบ้าน ซึ่งปลูกง่าย ไม่ค่อยมีโรคและแมลงรบกวน และ / หรือบริโภคผักไม่ซ้ำชนิดกัน เพื่อลดโอกาสการได้รับสารเคมีชนิดเดียวกันสะสมในร่างกาย เพราะผักแต่ละชนิดจะมีการใช้สารป้องกันกำจัดแมลงต่างชนิดกัน
3. เลือกซื้อผักที่มีการรับรองจากทางราชการ ซึ่งมีการควบคุมการใช้สารเคมีอยู่ในระดับมาตรฐาน หรือเลือกซื้อผักเกษตรอินทรีย์ ซึ่งไม่ใช้สารเคมีในการปลูก
4. ไม่ควรดูแลลักษณะภายนอก ต้องใส่ใจแหล่งที่ซื้อด้วย เนื่องจากผักที่มีรูพรุน มีใช้ว่าจะปลอดภัยจากสารตกค้าง ในขณะที่ผักสวยงามก็อาจไม่ได้ใช้สารเคมีในการปลูกเลยก็ได้
5. ล้างให้สะอาดก่อนนำไปปรุงหรือบริโภค แม้แต่ผักปลอดสารพิษก็ต้องล้างก่อน ในกรณีที่ไม่บริโภคผักและผลไม้ในวันที่ซื้อ ควรล้างเสียก่อนที่จะนำไปเก็บในตู้เย็น