

**อย. ห่วงผู้บริโภค แนะนำวิธีเลือกซื้อและล้างผักผลไม้ ช่วงเทศกาลกินเจ**



อย. แนะนำ วิธีการเลือกซื้อและล้างผักผลไม้ให้ปราศจากสารพิษตกค้างจากสารฆ่าแมลงในช่วงเทศกาลกินเจ เพราะหากผู้บริโภคได้รับสารฆ่าแมลงเข้าไปในร่างกายเป็นเวลานานจะทำให้การทำงานของระบบอวัยวะภายในร่างกายผิดปกติ อาจถึงขั้นเป็นมะเร็งได้

**นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)** เปิดเผยว่าในช่วงเทศกาลกินเจปีนี้ มีผู้นิยมรับประทานอาหารเจเป็นจำนวนมาก โดยผักผลไม้เป็นส่วนประกอบ ที่สำคัญของอาหารเจ ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยจากการรับประทานผักผลไม้ เนื่องจากที่ผ่านมามักพบปัญหาการปนเปื้อนสารเคมีกำจัดศัตรูพืชหรือสารฆ่าแมลง ดังนั้น จึงขอแนะนำให้เลือกซื้อผักที่มีสภาพสดใหม่ สะอาด ไม่มีลักษณะแข็งหรือกรอบจนเกินไป ไม่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก ไม่มีเชื้อรา ไม่มีสีผิดจากธรรมชาติ ไม่มีเศษดินหรือสิ่งสกปรกเกาะเป็นคราบติดอยู่ และที่สำคัญต้องไม่มีคราบสีขาวของสารฆ่าแมลงตกค้างอยู่ นอกจากนี้ควรเลือกซื้อผักที่มีรูพรุนจากการเจาะของแมลง ซึ่งอาจแสดงว่าผักนี้ไม่ใช่สารฆ่าแมลง ส่วนการเลือกซื้อผลไม้ ต้องดูที่ผิวสดใหม่ ขั้วหรือก้านยังเขียวและแข็งเปลือกไม่ดำหรือดำ ที่สำคัญหลังจากที่ซื้อผักผลไม้มาแล้วนั้น ควรทำความสะอาดก่อนนำไปรับประทานหรือนำไปปรุงอาหาร เพื่อลดสารพิษตกค้าง จากสารฆ่าแมลง โดยวิธีการล้างผักผลไม้มีหลายวิธีที่จะแนะนำ ดังนี้ ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น 20 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด จะช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 80-95% หรือเด็ดผักเป็นใบ ใช้น้ำสะอาดไหลผ่านหลายๆครั้ง จะช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 54-63% หรือ

อาจจะใช้ต่างทับทิม 20-30 เกร็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 35-43% หรือใช้น้ำส้มสายชูที่มี 1 ซ่อนโตะ ต่อน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด จะสามารถช่วยลดปริมาณสารพิษลงได้ 29-38% หรือใช้เกลือปน 1 ซ่อนโตะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 27-38% อย่างไรก็ตามผักผลไม้ที่จะต้องปอกเปลือก ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนปอกเปลือก

**รองเลขาธิการ ฯ อย. กล่าวต่อไปว่า** ขอให้ผู้บริโภคให้ความสำคัญในการเลือกซื้อและล้างผักผลไม้ หากเลือกซื้อหรือล้างผักผลไม้อย่างไม่ถูกวิธี อาจได้รับอันตรายจากสารเคมีตกค้างได้ โดยถ้าได้รับในปริมาณมาก อาจแสดงอาการภายใน 2-3 ชั่วโมง อาการที่พบได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ท้องร่วง เป็นต้น แต่ถ้าได้รับในปริมาณน้อย แต่บ่อยครั้ง เป็นเวลานานในระยะยาวอาจทำให้เกิดอาการผิวหนังแห้ง ความจำเสื่อม เป็นหมัน มะเร็งลำไส้ เป็นต้น ฉะนั้น จึงขออย่าให้ผู้บริโภคเลือกซื้อและล้างผักผลไม้ให้ถูกวิธี เพราะนอกจากจะลดสารพิษที่ตกค้างอยู่ได้แล้ว ยังจะคงคุณค่าสารอาหารทั้งวิตามินและแร่ธาตุได้อย่างครบถ้วนอีกด้วย

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค วันที่ 4 ตุลาคม 2556 ข่าวแจก 1 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2557