

เคล็ดลับการเลือกซื้อผักและผลไม้

1. เลือกซื้อผักสดผลไม้ที่ดูสะอาด สดใหม่

ไม่มีคราบดินหรือคราบขาวของสารพิษกำจัดศัตรูพืช

ไม่มีเชื้อราหรือไข่พยาธิ ปนเปื้อน รวมถึงมีกลิ่นฉุนผิดปกติ

2. เลือกซื้อผักสดที่มีรูพรุน มีรอยกัดแทะของหนอนแมลงอยู่บ้าง

3. ควรเลือกซื้อผัก ผลไม้ที่สามารถสอกลับแหล่งที่มาได้

4. เลือกซื้อผักตามฤดูกาล

5. เลือกซื้อผักพื้นบ้าน หรือกินผักที่ปลูกเองได้ง่าย ๆ เช่น

กะเพรา ผักชี ผักบุ้ง ต้นหอม เป็นต้น

6. ควรกินให้หลากหลายชนิดสลับเปลี่ยนกัน

เพื่อได้รับประโยชน์ทางด้านโภชนาการ และหลีกเลี่ยงการรับพิษสะสม

