



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา บทสารคดีวิทยุ 5 นาที

หมวดอาหาร



กินผัก ผลไม้ให้ปลอดภัยจาก...สารเคมีกำจัดศัตรูพืช

สวัสดีค่ะ พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....วันนี้ดิฉันขอหยิบยกเรื่องเกี่ยวกับอาหารการกินซึ่งเกี่ยวข้องกับปากท้องของคนเรามาพูดคุยกัน คุณผู้ฟังคะ **การกินผัก ผลไม้ ให้ปลอดภัยจาก...สารเคมีกำจัดศัตรูพืช** นั้นสามารถทำได้อย่างไร ก่อนอื่นต้องขอขอบคุณกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ผู้ให้การสนับสนุนข้อมูลด้วยดีเสมอมา

ผัก และผลไม้ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีแล้วยังอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ ที่จำเป็น ซึ่งในปัจจุบันการปลูกผัก ผลไม้ จะใส่ปุ๋ย เพื่อเร่งดอก เร่งใบ เร่งผล เพื่อให้ทันการจำหน่าย รวมถึงมีการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชร่วมด้วย หากเกษตรกรใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชอย่างถูกต้อง หรือเมื่อเก็บมาจำหน่ายก็มีการรอให้พิษของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชสลายไปก่อน ก็จะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อ ผู้บริโภคได้ แต่ในทางกลับกัน ถ้าเกษตรกรใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณที่มากเกินไปเกินความจำเป็นหรือเก็บผลผลิตก่อนครบกำหนดระยะเวลาที่กำหนดหลังจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ทำให้พิษสลายตัวไม่หมด เกิดการตกค้างในผัก ผลไม้ ได้ ซึ่งคงจะทำให้คุณผู้ฟังหลายท่านมีความกังวลใจในเรื่องดังกล่าวว่า ผัก และผลไม้ ที่ซื้อมากินนั้น จะเป็นผักที่ปลอดภัยหรือไม่ ในฐานะของผู้บริโภค เราก็มียู 2 ทางเลือก คือ หนึ่ง ปลูกผัก ผลไม้ไว้กินเอง หรือสอง เรียนรู้ที่จะป้องกัน และลดอันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างในผัก ผลไม้ ซึ่งทางเลือกที่สองดิฉันคิดว่าง่ายกว่าทางเลือกที่หนึ่ง ค่ะ



ผัก ผลไม้ ที่ซื้อมานั้น อย่าเพิ่งมั่นใจว่าจะปลอดภัยจากสารพิษที่มาจาก การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช แม้จะติดป้ายโฆษณาว่าเป็น “ผักปลอดสารพิษ” ก็ตาม ดิฉันมีเคล็ดลับมาฝากคุณผู้ฟังเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการกินผัก และผลไม้มากขึ้น ซึ่งการลดปริมาณสารพิษตกค้างจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้ ทำได้หลายวิธี ดังนี้ ค่ะ

วิธีแรก คือ นำผัก และผลไม้ มาล้าง โดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู) 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่น 1 กะละมัง (20) ลิตร แช่ไว้ 15 นาที วิธีนี้จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ 90 - 95 % หลังจากแช่ผักในสารละลายโซเดียมไบคาร์บอเนต แล้ว ควรนำผักไปล้างน้ำอีกหลาย ๆ ครั้ง เพื่อชะเอาสารพิษตกค้างที่ผิวออกให้หมด

วิธีที่สอง คือ นำผัก และผลไม้ มาล้าง โดยใช้ **น้ำส้มสายชู (5 %)** 1 ถ้วยตวง (250 มิลลิลิตร) ผสมน้ำ 10 ถ้วยตวง แช่ไว้ 10 - 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ 60 - 84 %





วิธีที่สาม คือ การเปิดก๊อกน้ำให้ไหลผ่านผลไม้ และผักที่เด็ดเป็นใบ ๆ ใส่ตระแกรงโปร่งเปิดน้ำให้แรงพอประมาณ ใช้มือคลี่ลูทำความสะอาดตามใบ ล้างนาน 2 นาที วิธีนี้จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ 25 – 63 %

วิธีที่สี่ คือ การลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกของผักออกทั้ง เด็ดผักเป็นใบๆ แล้วแช่น้ำสะอาดนาน 5 – 15 นาที วิธีนี้จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ 27 – 72 %

วิธีที่ห้า คือ การต้มหรือลวกผักด้วยน้ำร้อน วิธีนี้จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ 48 – 50 %

วิธีที่หก คือ ใช้ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ 1 ซ้อนชา ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ 35 – 50 %

วิธีที่เจ็ด คือ นำผัก และผลไม้ มาล้างโดยใช้ต่างทับทิม 20 – 30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ 35 – 43 %

วิธีที่แปด คือ นำผัก และผลไม้ มาแช่น้ำขาวข้าว นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ 29 – 38 %

วิธีที่เก้า คือ นำผัก และผลไม้ มาล้าง โดยใช้เกลือป่น 1 ซ้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ 27 – 38 %

และวิธีสุดท้ายที่จะแนะนำ คือ การล้างผัก และผลไม้ ด้วยน้ำยาล้างผัก ผลไม้ ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้บนฉลากค่ะ

คุณผู้ฟังก็ได้ทราบเคล็ดลับไม่ลับ ในการลดปริมาณสารพิษตกค้างจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้ กันไปแล้วนะคะ หวังว่าคุณผู้ฟังคงมั่นใจในการกินผัก และผลไม้กันมากขึ้น นอกจากนี้ ควรหันมากินผัก และผลไม้ตามฤดูกาล และกินผักพื้นบ้าน เช่น กระถิน , ตำลึง , ฟักทอง , ผักหวาน ฯลฯ จะเป็นวิธีการหลีกเลี่ยงสารพิษที่ตกค้างอยู่ได้ ค่ะ

ค้นหาคำตอบปลอดภัยบริโภค โทรสายด่วน อย. 1556 3 บาท ทั่วประเทศ