



บทสารคดีวิทยุ 2 นาที

ชื่อสารคดี : "รู้ทันผลิตภัณฑ์สุขภาพ กบอย."

ตอนที่ 4 : ชื่อตอน "ล้างผักและผลไม้อย่างไรให้ปลอดภัยจากสารเคมีตกค้าง"

Title : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เสนอรายการ...
"รู้ทันผลิตภัณฑ์สุขภาพกบอย."

Intro : ตอน "ล้างผักและผลไม้อย่างไรให้ปลอดภัยจากสารเคมีตกค้าง"

SFX : (ดนตรีบรรเลง)

เนื้อเรื่อง : สวัสดีครับคุณผู้ฟัง เราทราบกันดีว่า การกินผักผลไม้เป็นประจำ เราจะได้รับวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และช่วยให้ระบบการขับถ่ายดีขึ้นด้วย แต่ปัจจุบันการปลูกผักผลไม้ เกษตรกรจะใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ทำให้มีการตกค้างในผักผลไม้ เมื่อฟังเรื่องนี้แล้วเราอาจกังวลว่าผักผลไม้ที่ซื้อมา ทำอย่างไรดีจึงจะปลอดภัย เรามาเรียนรู้ถึงวิธีการล้างผักผลไม้ อย่างง่ายๆ เพื่อลดการตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชกันเถอะครับ อย่างแรกคือการใช้น้ำส้มสายชู(5%)หรือพอปประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1 กะละมัง นำผักผลไม้มาแช่ทิ้งไว้ 10-15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง อีกวิธีหนึ่งคือ ก็การใช้มือคลี่ใบผัก แล้วเปิดก๊อกให้น้ำไหลผ่านผัก แรงพอปประมาณนาน 2 นาที ก็ใช้ได้แล้วครับ

บทสรุป : เมื่อทราบวิธีการล้างผักและผลไม้ที่ถูกต้องแล้ว เราคงมั่นใจในการกินผักผลไม้มากขึ้นนะครับ นอกจากนี้การกินผักพื้นบ้าน เช่น กระถินดำลิ้ง ฟักทอง และชะพลู หรือเลือกกินผักผลไม้ตามฤดูกาล ถือว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งในการหลีกเลี่ยงสารเคมีตกค้างในผักผลไม้ได้เช่นกันครับ

สปอต : *****สปอต 30 วินาที (ของออย.)*****

Jingle : รู้ทันข่าวสารผลิตภัณฑ์สุขภาพคลิก oryor.com.