



บทวิทยุกระจายเสียง

กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภค

กองพัฒนาศึกษาภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร. 0 2590 7110 โทรสาร 0 2591 8472

“ลด เลี่ยง อย่างไร สารพิษตกค้างในผักผลไม้”

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ.....
วันนี้ดิฉันมีสาระน่ารู้เกี่ยวกับวิธีลดและเลี่ยงสารพิษตกค้างในผัก ผลไม้สด มาฝากกันค่ะ โดยการสนับสนุนข้อมูล
จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขค่ะ

คุณผู้ฟังคะประเทศไทยเราถือว่าเป็นประเทศเกษตรกรรมที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยผัก ผลไม้หลากหลายชนิด
ซึ่งในแต่ละฤดูกาลก็จะมีผักและผลไม้หมุนเวียนสับเปลี่ยนมาให้เราได้ลิ้มลองรสชาติที่สดใหม่อยู่เสมอ ประกอบกับ
ในปัจจุบันผู้บริโภคหันมาให้ความสนใจต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น ผักผลไม้จึงเป็นตัวเลือกที่สำคัญที่จะช่วยเสริมความ
แข็งแรงและทำให้สุขภาพดีขึ้นได้ ซึ่งนอกจากจะมีหน้าตาที่สดใหม่ สีสดใสน่ารับประทานแล้ว ยังอุดมไปด้วย
วิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหาร แต่จะมีใครรู้บ้างว่าภายใต้หน้าตาที่สดใหม่ กรอบ น่ากินนั้นอาจจะแฝงมากับ
อันตรายจากสารพิษตกค้าง จากการที่เกษตรกร ใช้สารเคมีต่างๆ ฉีดพ่นลงไปบนผักผลไม้ เพื่อให้ผักผลไม้ปราศจาก
แมลงและศัตรูพืชรบกวน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นสารป้องกันกำจัดแมลง หรือในบางครั้งเกษตรกรอาจจะเก็บผลผลิต
ก่อนเวลาที่เหมาะสมเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของตลาด จนอาจมองข้ามสารพิษตกค้างในผัก ผลไม้ได้
ทำให้สารเคมีสลายตัวไม่หมด ผู้บริโภคอย่างเราๆ ท่านๆ จึงอาจได้รับอันตรายจากสารพิษตกค้างเหล่านั้นได้
ซึ่งหากได้รับน้อยแต่บ่อยครั้ง โดยจะแสดงผลในระยะยาวเป็นเดือนหรือเป็นปี เช่น อาจทำให้เกิดผิวหนังแห้ง แดง
ตกสะเก็ด ความจำเสื่อม เป็นหมัน แท้งลูก มะเร็งตับ และ/หรือ มะเร็งลำไส้ ฯลฯ แต่หากได้รับมาก อาจแสดง
อาการภายใน ๒-๓ ชั่วโมง หรือ ๒-๓ วัน ความรุนแรงจะขึ้นอยู่กับสารเคมีที่ได้รับ หากไม่รุนแรงจะมีอาการคลื่นไส้
อาเจียน ปวดศีรษะ ท้องร่วง ฯลฯ แต่หากรุนแรง จะมีอาการหายใจลำบาก กล้ามเนื้อกระตุก ไม่มีแรง ชัก
หมดสติ ฯลฯ หากได้รับสะสมเป็นเวลานาน อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งได้ทีเดียวค่ะ น่ากลัวมากๆ เลยนะคะ
แล้วเราจะหลีกเลี่ยงสารพิษตกค้างต่างๆ ในผัก ผลไม้ ได้อย่างไร มาดูกันค่ะ

วิธีที่ ๑ เลือกผักและผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ฤดูหนาว ให้บริโภคแครอท ผักกาดขาว หัวไชเท้า มะเขือเทศ
ในฤดูฝนบริโภคตำลึง หน่อไม้ มะระ ถั่วฝักยาว เป็นต้น

วิธีที่ ๒ บริโภคผักพื้นบ้าน ซึ่งปลูกง่าย ไม่ค่อยมีโรคและแมลงรบกวน และ/หรือบริโภคผักไม่ซ้ำชนิดกัน
เพื่อลดโอกาสการได้รับสารเคมีชนิดเดียวกันสะสมในร่างกาย เพราะผักแต่ละชนิดจะมีการใช้สารป้องกันกำจัดแมลง
ต่างชนิดกัน

วิธีที่ ๓ เลือกซื้อผักที่มีการรับรองจากทางราชการ ซึ่งมีการควบคุมการใช้สารเคมีอยู่ในระดับมาตรฐาน หรือเลือกซื้อผักเกษตรอินทรีย์ ซึ่งไม่ใช้สารเคมีในการปลูก

วิธีที่ ๔ ไม่ควรดูแลลักษณะภายนอก ต้องใส่ใจแหล่งที่ซื้อด้วย เนื่องจากผักที่มีรูพรุน ไม่ใช่จะปลอดภัยจากสารเคมีตกค้าง ในขณะที่ผักสวยงามก็อาจไม่ได้ใช้สารเคมีในการปลูกเลยก็ได้

วิธีที่ ๕ ล้างให้สะอาดก่อนนำไปปรุงหรือบริโภค แม้แต่ผักปลอดสารพิษก็ต้องล้างก่อน ในกรณีที่ไม่บริโภคผักและผลไม้ในวันที่ซื้อ ควรล้างเสียก่อนที่จะนำไปเก็บในตู้เย็น

นอกจากวิธีการหลีกเลี่ยงสารพิษตกค้างในผักผลไม้แล้ว อย. ยังมีวิธีลดสารพิษตกค้างในผักผลไม้มาฝากคุณผู้ฟังหลายวิธีด้วยกัน ซึ่งวันนี้จะขอแนะนำการล้างผักผลไม้ เพื่อลดสารพิษตกค้าง ๕ วิธีด้วยกัน ดังนี้

วิธีที่ ๑ ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต หรือเบกกิ้งโซดา ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น ๒๐ ลิตร แช่ผักผลไม้ไว้นาน ๑๕ นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะช่วยลดสารพิษตกค้างได้ถึง ๘๐-๙๕ %

วิธีที่ ๒ ให้เด็ดผักเป็นใบ และเปิดน้ำสะอาดให้ไหลผ่านหลายๆ ครั้ง วิธีนี้จะช่วยลดสารพิษตกค้างได้ ๕๔-๖๓ %

วิธีที่ ๓ ใช้ด่างทับทิม ๒๐-๓๐ เกล็ด ผสมน้ำ ๔ ลิตร แช่ผักผลไม้ไว้นาน ๑๐ นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะช่วยลดสารพิษตกค้างได้ ๓๕-๔๓ %

วิธีที่ ๔ ใช้น้ำส้มสายชู ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ ๔ ลิตร แช่ผักผลไม้

ไว้นาน ๑๐ นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะช่วยลดสารพิษตกค้างได้ถึง ๒๙-๓๘ %

ส่วนวิธีสุดท้าย **วิธีที่ ๕** ง่ายมากๆ เลยค่ะ เพียงแค่ใช้เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ ๔ ลิตร แช่ผักผลไม้ไว้นาน ๑๐ นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะช่วยลดสารพิษตกค้างได้ถึง ๒๗-๓๘ %

จะเห็นได้ว่าแต่ละวิธีก็ไม่ยากเกินไปสำหรับคุณผู้ฟังนะคะ โดยเฉพาะวิธีที่ ๔ และวิธีที่ ๕ เป็นเครื่องครัวที่มีอยู่ในบ้านของเราอยู่แล้ว สามารถนำมาใช้ได้สบายๆ เลยค่ะ เพียงแค่เสียเวลาล้างผักผลไม้ซักนิด ก่อนรับประทานหรือก่อนนำไปทำเป็นอาหารที่อร่อยเลิศ ก็จะทำให้ตัวคุณเองและคนที่คุณรัก ปลอดภัยหายห่วงจากสารพิษตกค้างในผักผลไม้ได้ สำหรับวันนี้หมดเวลาของรายการ.....แล้ว ขอลาคุณผู้ฟังไว้แต่เพียงเท่านี้ และพบกันใหม่โอกาสหน้า สวัสดีค่ะ
