



บริโภคผัก ผลไม้ อย่างไรให้ปลอดภัย



1

จากกรณีมีการแถลงผลทดสอบสารเคมีเกษตรในอุ้งน้มน้ำผักที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 24 ตัวอย่าง พบสารพิษตกค้างในอุ้งน้มน้ำผักเกินค่าที่กฎหมายกำหนด จำนวน 23 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 95.8 โดยอุ้งน้มน้ำผัก 1 ตัวอย่าง มีสารคลอร์ไพริฟอส ซึ่งเป็นวัตถุอันตรายชนิดที่ 4 ที่ห้ามใช้ในประเทศไทยและตามกฎหมายจะต้องตรวจไม่พบสารดังกล่าวปนเปื้อนในผักผลไม้ นอกจากนี้ยังพบอุ้งน้มน้ำผัก 22 ตัวอย่าง มีสารพิษตกค้าง 13 ชนิด เกินค่าปริมาณสารพิษตกค้างสูงสุดที่ให้พบได้ในอาหาร ซึ่งสารเหล่านี้อาจยังไม่มีสารพิษตกค้าง ปลอดภัย จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภค กรณีต้องการบริโภคสามารถดำเนินการตามกระบวนการดังนี้

2

วิธีเลือกผัก และผลไม้



บริโภคผัก ผลไม้ตามฤดูกาล
และหลากหลายชนิด



เลือกผักผลไม้ที่มีมาตรฐาน
รับรอง เช่น เกษตรอินทรีย์ ,
GAP , SDGs PGS. เป็นต้น



เลือกผักผลไม้ สีสันตามธรรมชาติ
ไม่ดูฉ่ำวาว ไม่มีคราบสีขาวของ
สารเคมีหรือกลิ่นฉุนผิดปกติ



มีรอยกัดแทะของหนอนหรือ
แมลงอยู่บ้าง



วิธีลดสารกำจัดศัตรูพืชตกค้างในผักผลไม้

1

วิธีที่ 1 แช่ผักในน้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) ในอัตราส่วน โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) ครึ่งช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่น 10 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด สามารถลดสารตกค้างได้ 80-95%*



2



วิธีที่ 2 ให้ล้างด้วยน้ำไหล โดยแช่ในน้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลผ่านและคลี่ใบผัก หรือผลไม้ไปมา นาน 2 นาที ซึ่งวิธีนี้เหมาะสำหรับการล้างผักผลไม้จำนวนน้อย สามารถลดสารตกค้างได้ 54-64%*

3

วิธีที่ 3 แช่ผักในน้ำผสมน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซ็นต์ ในอัตราส่วนน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด สามารถลดสารตกค้างได้ 29-38%*



วิธีล้างผัก ผลไม้

ช่วยลดสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
Department of Medical Sciences

เตรียมผักก่อนล้าง



ผักหัว / ราก

ปอกเปลือกตัดส่วน
ที่ไม่รับประทานออก



ผักใบ

แกะกลีบ คลี่ใบ
ถ้ามีดินติดราก
ให้เคาะดินออก



ผลไม้

ล้างทั้งผล

วิธีล้างด้วยน้ำไหล

ล้างผัก

1. แช่ผักในน้ำ
2. นำใส่ในตะกร้า/ตะแกรง
เปิดน้ำไหลความแรง
พอประมาณ
3. ใช้มือถูใบ
ประมาณ 2 นาที



ล้างผลไม้

แบบเปลือกบาง

เช่น ชมพู
แช่น้ำแล้วล้างทั้งผล

แบบเปลือกแข็ง

เช่น สับ แอปเปิ้ล ฝรั่ง
แช่น้ำแล้วล้างโดยใช้มือ
ถูที่บริเวณผิว



วิธีล้าง ในปริมาณมาก

**ล้างด้วยผงฟู
หรือเบคกิ้งโซดา**

- ใช้ $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ
10 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 15 นาทีแล้ว
ล้างด้วยน้ำสะอาด

ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

- ใช้ 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 10 นาที
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ให้บริการตรวจหาสารเคมี
กำจัดแมลงในผัก ผลไม้ และยังพัฒนาชุดทดสอบยาฆ่าแมลง
ตกค้างในผัก ผลไม้ และธัญพืช เพื่อไปตรวจเบื้องต้น
ด้วยตัวเอง ใช้ง่าย รู้ผลไว
สอบถามรายละเอียดชุดทดสอบ โทร. 0 2951 0000 ต่อ 98150



ชุดทดสอบ เจ พี เค
ตรวจหายาฆ่าแมลง
ในผัก ผลไม้



ชุดทดสอบ GPO-TM Kit
ตรวจหายาฆ่าแมลง
ในผัก ผลไม้
และธัญพืช