



## หลากหลายวิธี ลดสารพิษตกค้าง ในผักและผลไม้

สารพิษตกค้างในผักและผลไม้  
มีปริมาณมากน้อยเพียงใดไม่สามารถ  
บอกด้วยสายตาได้ จึงควรมีการล้าง  
ผักและผลไม้ก่อนปรุงหรือบริโภค  
เพื่อลดสารพิษตกค้าง ซึ่งทำได้หลาย  
วิธี ดังนี้

วิธีลดสารพิษตกค้าง จากสารป้องกันกำจัดแมลง	ปริมาณสารพิษ ที่ลดลง (ขึ้นอยู่กับชนิดของ ผักและผลไม้)
1. ใช้โซเดียมไฮดรอกไซด์(เบตกิ้งโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กระมิง (20 ลิตร) แช่ 15 นาที แล้วนำไปล้างด้วยน้ำสะอาด อีกหลาย ๆ ครั้ง	90 - 95 %
2. ใช้น้ำส้มสายชูที่มีกรดน้ำส้มความเข้มข้น 5% ผสมน้ำในอัตราส่วน 1: 10 เพื่อให้เกิด ความเข้มข้น 0.5% (เช่น ใช้น้ำส้มสายชู 1 ถ้วยตวง ให้เติมน้ำอีก 10 ถ้วยตวง เป็นต้น) แช่ 10-15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด	60 - 84 %

วิธีลดสารพิษตกค้าง จากสารป้องกันกำจัดแมลง	ปริมาณสารพิษ ที่ลดลง (ขึ้นอยู่กับชนิดของ ผักและผลไม้)
3. ล้างผักโดยให้น้ำไหลผ่าน โดยเด็ดผัก เป็นใบ ๆ ใส่ตะแกรงโปร่งเปิดน้ำให้แรง พอประมาณ ใช้มือช่วยคลี่ใบผัก ล้างนาน 2 นาที	25 - 63 %
4. ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกของผักซอกทั้ง เด็ดผักเป็นใบ ๆ แล้วแช่น้ำสะอาดนาน 5-15 นาที	27 - 72 %
5. ต้มหรือลวกผักด้วยน้ำร้อน	48 - 50 %
6. ใช้ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ 10 นาที แล้ว ล้างด้วยน้ำสะอาด	35 - 50 %
7. ใช้ถังทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด	35 - 43 %
8. แช่น้ำขาวขาว นาน 10 นาที แล้วล้างด้วย น้ำสะอาด	29 - 38 %
9. ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด	27 - 38 %



องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยคต  
อำเภอพนาві จังหวัดเชียงราย  
โทร: 053-770014-15  
[www.sunkiangphan.go.th](http://www.sunkiangphan.go.th)



ล้างผัก...ผลไม้...

## ลดสารพิษตกค้าง



อาหารดี มีรสชาติ  
ต้องสะอาดและปลอดภัย

ล้างผัก...ผลไม้...



ลดสารพิษตกค้าง เรื่องที่ควรใส่ใจ

ผักและผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามิน และเกลือแร่ เช่นใยอาหาร ตลอดจนสาร ที่อยู่ในผักสดและผลไม้สดช่วยป้องกันโรค เรื้อรังได้หลายโรค แต่ความกังวลหนึ่งที่ผู้ บริโภคมักเขย่งคือกลัวได้รับสารป้องกัน กำจัดแมลงที่ตกค้างอยู่ในผักและผลไม้

สารพิษตกค้างในผักและผลไม้ เรื่องที่ควรกังวล...หรือไม่

ผักและผลไม้ที่ซื้ออาจพบสารป้องกัน กำจัดแมลงตกค้างอยู่ หากพบในปริมาณ ไม่เกินจากที่หน่วยงานราชการกำหนดไว้ก็ ไม่ควรกังวล แต่ถ้าผู้ผลิตใช้สารป้องกัน กำจัดแมลงมากเกินไปหรือเก็บ ผลผลิตก่อนเวลาทำให้สารเคมีที่ใส่ละลายตัว ไม่หมดและตกค้างในผักผลไม้มากขึ้นไป เมื่อบริโภคอาจก่อให้เกิดอันตราย ดังนี้



ปริมาณสารป้องกัน กำจัดแมลงที่ได้รับ

อันตราย (อาการ/โรคที่พบ)

**น้อย**  
**แต่บ่อยครั้ง**  
(จะแสดงผลในระยะยาว อาจเป็นเดือนหรือเป็นปี)

เช่น  
- มีผิวหนังดกจะเกิด (แพ้และแสบ)  
- ความจำเสื่อม  
- เป็นหมันและแท้งลูก  
- มะเร็งของตับและมะเร็ง ของลำไส้ ฯลฯ

**มาก**  
(จะแสดงอาการภายใน 2-3 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน โดยอาการ และความรุนแรงขึ้นอยู่กับสารเคมี ที่ได้รับ)

**ไม่รุนแรง** หลอบลมแห้ง ตาแดง น้ำมูกไหล คื่นหัด มีผิวหนัง ฯลฯ  
**รุนแรง** อาเจียน ท้องร่วง เต้าน้ำ กล้ามเนื้อกระตุก ลมพิษ ความรู้สึก ฯลฯ



วิธีหลีกเลี่ยงสารพิษตกค้าง ในผักและผลไม้



1. เลือกผักและผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ฤดูหนาว บริโภคผักกาดขาว มะเขือเทศ แครอท หัวไชเท้า ในฤดูฝนบริโภคตำลึง หน่อไม้ มะระ ถั่วฝักยาว เป็นต้น

2. บริโภคผักพื้นบ้าน ซึ่งปลูกง่ายไม่ค้ำย มีโรคและแมลงรบกวน และ/หรือบริโภคผักไม่ ซ้ำชนิดกัน เพื่อลดโอกาสการได้รับสารเคมี ชนิดเดียวกันสะสมในร่างกาย เพราะผักแต่ละ ชนิดจะมีการใช้สารป้องกันกำจัดแมลงต่างชนิดกัน

3. เลือกซื้อผักที่มีการรับรองจากทางราชการ ซึ่งมีการควบคุมการใช้สารเคมีอยู่ในระดับ มาตรฐาน หรือเลือกซื้อผักเกษตรอินทรีย์ ซึ่งไม่ใช้ สารเคมีในการปลูก

4. ไม่ควรดูแลผักขณะภายนอก ตองใส่ใจ แหล่งซื้อด้วย เนื่องจากผักที่มีรูพรุน มีใช้ว่าจะ ปลอดภัยจากสารตกค้าง ในขณะที่ผักขมขมก็อาจ ไม่ได้ใช้สารเคมีในการปลูกเลยก็ได้

5. ล้างให้สะอาดก่อนนำไปปรุงหรือบริโภค แม้ ผักปลอดสารพิษก็ควรต้องล้างก่อน ในกรณีที่ไม่ บริโภคผักและผลไม้ในวันที่ซื้อ ควรล้างเสียก่อนที่จะ นำไปเก็บในตู้เย็น

