ข้อควรคำนึงในการเลือกผักและผลไม้สดเพื่อบริโภค

๑. ควรเลือกซื้อผักและผลไม้สดจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้
๒. พืชผักและผลไม้สดที่ซื้อจากตลาดที่ไม่ทราบแหล่งผลิต ควรล้างทำความสะอาดตามวิธีการที่แนะนำ วิธีใดวิธีหนึ่ง ก่อนที่จะบริโภค
๓. พืชผักและผลไม้บางชนิด ถ้าสามารถปลูกเองได้ การบริโภคจะมีความปลอดภัย และจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพสูง
๔. ควรสนับสนุนกลุ่มผู้ผลิตที่ทำการผลิต โดยใช้ปัจจัยการผลิตที่เป็นมิตรกับผู้บริโภค และสิ่งแวดล้อม

เรียบเรียบโดย : นายวิมล สิงหะพล นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการผลิต สำนักงานเกษตรจังหวัดพัทลุง
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม : กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการผลิต
สำนักงานเกษตรจังหวัดพัทลุง
โทร ๐๗๔-๖๒๑๗๓๙
ผลิตโดย : คณะทำงานปฏิบัติงานขับเคลื่อนการจัดการความรู้ในงานส่งเสริมการเกษตร
สำนักงานเกษตรจังหวัดพัทลุง โทร ๐๗๔-๖๑๕๖๙๐

ข้อมูลประกอบการเรียบเรียง : หนังสือ กินผักอย่างไร? ให้ได้คุณค่าและปลอดภัย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวง

คู่มือฉบับชาวบ้าน

เรื่อง
กินผักและผลไม้สด อย่างไร ?
จึงปลอดภัยจากสารพิษและสิ่งปนเปื้อน

หลักคิด

๑. ผักและผลไม้สดที่วางจำหน่าย ส่วนใหญ่มีสิ่งปนเปื้อนและสารพิษตกค้าง
๒. สารพิษที่ตกค้างในผลผลิตและสิ่งปนเปื้อนที่ติดมากับผลผลิต ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า
๓. ผู้บริโภคนิยมบริโภคผลผลิตที่ไม่มีร่องรอยการทำลายของศัตรูพืช ผู้ผลิตจึงต้องดำเนินการไม่ให้ผลผลิตมีตำหนิ
๔. ผู้บริโภคไม่สามารถรู้ได้ว่ามีสิ่งปนเปื้อนและสารพิษตกค้างในผลผลิต
๕. ในการผลิตพืชแต่ละรุ่น ผู้ผลิตมีการใช้สารเคมีในการป้องกันและกำจัดศัตรูพืชหลายชนิดและบ่อยครั้ง
๖. การผลิตผักและผลไม้ในยุคปัจจุบัน พบการทำลายของศัตรูพืชมากชนิด และมีความรุนแรงสูง

ความเป็นมา

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพ การบริโภคผักและผลไม้สด จัดว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้สุขภาพของคุณ แข็งแรง และสมบูรณ์ แต่การที่จะเลือกกินผักและผลไม้สดเพื่อสุขภาพนั้น **จะเลือกอย่างไรจึงจะปลอดภัยจากสิ่งปนเปื้อนที่อาจจะแอบแฝงมาในพืชผักและผลไม้สด** ซึ่งสิ่งที่ปนเปื้อนมากับพืชผักและผลไม้สดนั้น บางอย่างเราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ดังนั้น การที่จะเลือกพืชผักและผลไม้สดเพื่อบริโภคให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น ผู้บริโภคควรคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ เป็นเบื้องต้น คือ ควรทราบแหล่งผลิตของพืชผัก และผลไม้นั้นว่า ผลิตที่ไหน และกระบวนการผลิตมีการผลิตอย่างไร มีการใช้ปัจจัยการผลิตที่เป็นมิตรกับผู้บริโภคหรือสิ่งแวดล้อมหรือไม่ มีการใช้วัตถุอันตราย อะไรบ้างมากหรือน้อยอย่างไร หากไม่มีข้อมูลแหล่งผลิตและกระบวนการผลิตแล้ว เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค ผู้บริโภคควรที่จะรู้วิธีการลดปริมาณสารพิษกำจัดศัตรูพืชหรือสิ่งปนเปื้อน ที่มีการตกค้าง หรือปนเปื้อนมากับพืชผักและผลไม้สดนั้น ๆ เพื่อให้สามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัยและเป็นอนามัยต่อสุขภาพ

การลดปริมาณสารพิษตกค้างและสิ่งปนเปื้อนต่าง ๆ ในพืชผักและไม้ผลสด เพื่อให้สามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัยนั้น มีวิธีการหลากหลายวิธี ซึ่งอาจมีการใช้สารละลายต่างๆ ที่หาได้ใกล้ตัวมาช่วยในการล้าง จากนั้นทำการล้างซ้ำด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งก่อนที่จะบริโภค วิธีที่นิยมใช้ ได้แก่

๑. ลอกหรือปอกเปลือก แล้วแช่น้ำสะอาดนาน ๕-๑๐ นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ ๒๗-๗๒

๒. แช่น้ำปูนใส นาน ๑๐ นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้าง ได้ร้อยละ ๓๔-๕๒

๓. การใช้ความร้อน ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ ๔๘-๕๐

๔. แช่น้ำด่างทับทิม นาน ๑๐ นาที (ด่างทับทิม ๒๐-๓๐ เกล็ด ผสมน้ำ ๔ ลิตร) แล้ว ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ ๓๕-๔๓

๕. ล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อก นาน ๒ นาที ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ ๒๕-๓๙

๖. แช่น้ำซาวข้าว นาน ๑๐ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ ๒๙-๓๘

๗. แช่น้ำส้มสายชูหรือเกลือป่น (น้ำส้มสายชูหรือเกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ ๔ ลิตร) แล้ว ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ ๒๙-๓๘

๘. แช่น้ำยาล้างผัก นาน ๑๐ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้าง ได้ร้อยละ ๒๒-๓๖

๙. ใช้ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ ๑ ช้อนชาผสมน้ำ ๔ ลิตร แช่นาน ๑๐ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ ๓๕-๕๐

๑๐. ใช้เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ ๔ ลิตร แช่นาน ๑๐ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ ๒๗-๓๘

หมายเหตุ :- ผักกินแล้วดีมีประโยชน์ ผักหลายชนิดที่เรารู้จักเป็นอย่างดี เช่น ตำลึง คะน้า แตงกวา ผักบุ้ง ฟักทอง ฯลฯ ซึ่งไม่เพียงแต่เราจะได้รับคุณประโยชน์ทางโภชนาการเท่านั้น เรายังได้รับสารธรรมชาติในผักที่มีคุณสมบัติประดุจยารักษาโรค ช่วยในการล้างพิษให้แก่อวัยวะภายใน บำรุงรักษาสมดุลของร่างกาย ป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค หรือบรรเทาอาการของโรคบางชนิดได้ นับว่าเป็นกำไรของผู้นิยมกินผัก แต่เราไม่ควรกินผักชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไป แต่ควรรับประทานให้หลากหลายชนิด รวมทั้งล้างทำความสะอาดผักก่อนบริโภคเพื่อความปลอดภัย