



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม 2557

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ ล้างผัก-ผลไม้ให้ปลอดพิษ เพื่อชีวิตปลอดภัย ★

หากท่านเป็นพ่อครัว-แม่ครัวยุคใหม่ ที่ไม่สามารถหาซื้อผักปลอดสารพิษหรือปลูกผักกินเองได้ เคยคิดกันไหมว่า ผักและผลไม้ที่ท่านซื้อหามาบริโภคนั้นมีความปลอดภัยจากสารพิษตกค้างแค่ไหน ไม่ว่าจะเป็นยาฆ่าแมลง สารกำจัดวัชพืช ปุ๋ย สารที่ทำให้ผักและผลไม้คงความสดได้นาน หรือสารปนเปื้อนอื่นๆ ที่ปะปนมากับผักและผลไม้ สารเหล่านี้สามารถก่ออันตรายต่อสุขภาพทั้งพิษเฉียบพลันและโรคเรื้อรัง มากกว่าประโยชน์ที่จะได้รับจากผักและผลไม้ด้วยซ้ำไป

คำถามถามที่ค้างคาใจหลายๆ คนอยู่ก็คือ วิธีการล้างผัก-ผลไม้ เพื่อลดปริมาณสารพิษตกค้าง ที่ถูกต้องควรทำอย่างไรละ



1. ล้างผักโดยน้ำไหลผ่าน เด็ดผักเป็นใบๆ ใส่ตะแกรงโปร่ง เปิดน้ำให้แรงพอประมาณ ใช้มือช่วยคลี่ใบผักและถูไปมาบนผิวของผัก-ผลไม้ นานประมาณ 2 นาที สามารถลดสารพิษลงได้ร้อยละ 25 - 63 วิธีนี้มีข้อเสียคือ ใช้เวลานานในการล้างและใช้น้ำปริมาณมาก
2. ปอกเปลือกหรือลอกชั้นนอกออก เช่น กะหล่ำปลี แล้วแช่น้ำสะอาดนาน 5 - 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำไหลผ่านอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 27 - 72
3. ล้างผักให้สะอาดจากสิ่งสกปรกด้วยน้ำครึ่งหนึ่งก่อน แล้วเด็ดเป็นใบๆ แช่ลงในอ่างนาน 15 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 7 - 33
4. ลวกผักด้วยน้ำร้อน ลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 50 แต่จะเสียคุณค่าทางอาหารไปกับน้ำและความร้อน ส่วนการต้มจะลดได้เท่ากับการลวกผัก แต่สารพิษยังคงตกค้างอยู่ในน้ำต้ม
5. ผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู) 1 ช้อนโต๊ะ ในน้ำอุ่น 20 ลิตร แช่ผักทิ้งไว้นาน 15 นาที แล้วล้างน้ำสะอาด จะลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 90 - 95



6. ใช้น้ำปูนใสอิมตัว ผสมน้ำเท่าตัว แช่ผักนาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 34 - 52
7. แช่น้ำขาวขำนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 29 - 38

8. ใช้ด่างทับทิม 20 - 30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ไว้ประมาณ 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 35 - 43 ข้อควรระวังคือ หากใช้ด่างทับทิมมากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร
9. ใช้น้ำส้มสายชูที่มีความเข้มข้นของกรดน้ำส้ม 5% ผสมน้ำในอัตราส่วน 1:10 แช่นาน 10 - 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สามารถลดปริมาณสารพิษลงร้อยละ 60 - 84 ข้อจำกัดคือ ภาชนะที่ใส่ผักล้างไม่ควรเป็นพลาสติก และผักบางชนิดอาจมีกลิ่น-รสของน้ำส้มสายชูติดมา
10. ใช้ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ 1 ซ่อนชา ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษลงได้ร้อยละ 35 - 50
11. เกลือป่น 1 ซ่อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สามารถลดสารพิษลงได้ร้อยละ 27 - 38 วิธีนี้ลดสารพิษได้ไม่มาก และอาจมีเกลือและรสเค็มติดอยู่ในผัก-ผลไม้
12. ใช้น้ำยาล้างผักที่มีขายทั่วไป แช่นานประมาณ 10 - 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด จะลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 25 - 70 แต่วิธีนี้หากล้างน้ำไม่ดีพอ น้ำยาล้างผักแทรกอาจซึมเข้าไปในผัก เกิดอันตรายต่อร่างกายได้



จะเห็นได้ว่า แต่ละวิธีสามารถช่วยลดปริมาณของสารพิษตกค้างที่อยู่ในผักและผลไม้ได้ไม่เท่ากัน มีข้อดี ข้อเสียต่างกัน จะเลือกใช้วิธีไหนก็ขึ้นอยู่กับความสะดวกของแต่ละคน ปริมาณ และชนิดของผัก-ผลไม้ที่ต้องการจะล้าง รวมถึงเวลาที่มี