



ล้างผักและผลไม้ เพื่อลดสารพิษตกค้าง



การเลือกซื้อผักและผลไม้



มีสีส้มตามธรรมชาติ
ไม่มีคราบขาวของสารเคมี
หรือมีกลิ่นที่ผิดปกติ



มีรอยกัดแทะ
ของหนอน
หรือแมลงอยู่บ้าง



เลือกผักและผลไม้
ตามฤดูกาล



การเตรียมผักและผลไม้ก่อนล้าง

1. นำส่วนที่รับประทานไม่ได้ออก เช่น ราก
2. แกะหรือคลี่ใบออก
3. ถ้ามีเศษดินติดรากให้เคาะออก

วิธีล้างผักและผลไม้

ล้างด้วยน้ำธรรมดา

1 แช่ในน้ำนาน
5-20 นาที



2 เขย่า/ลูบเบาๆ



3 ล้างผ่านน้ำสะอาด
ไหลซ้ำอีกครั้งหนึ่ง
ไม่น้อยกว่า 30 วินาที



เป็นวิธีที่ดีที่สุด

สำหรับการล้างผักและผลไม้จำนวนน้อย

ล้างด้วยโซเดียมไบคาร์บอเนต

1 ผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต
1 ช้อนชา หรือ 5 กรัม
ต่อน้ำ 4 ลิตร



2 แช่ให้ทั่วผักและผลไม้
ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้าง
ด้วยน้ำสะอาด

ล้างด้วยน้ำเกลือ

1 ผสมส่วนเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
หรือ 18 กรัม
ต่อน้ำ 2 ลิตร



2 แช่ให้ทั่วผักและผลไม้
ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้าง
ด้วยน้ำสะอาด

กรณีใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดสำหรับผักและผลไม้

- 1 เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเลขสารบบอาหาร
- 2 วิธีเตรียมหรือวิธีล้างตามข้อแนะนำที่ระบุไว้บนฉลาก

อย่าแนะนำให้ล้างผักและผลไม้ด้วยด่างทับทิม

การปรุงหรือแปรรูปอาหาร



การปอก
เปลือก



ตากแห้ง



ลวกและต้ม

สามารถช่วยลดปริมาณสารพิษตกค้างในผักและผลไม้ได้ ซึ่งการปอกเปลือกช่วยลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ดีที่สุด
กรณีผักและผลไม้ที่ปอกเปลือกได้ ควรล้างทำความสะอาดและปอกเปลือกก่อนบริโภค



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ข้อมูลอัปเดต ณ วันที่ 27/06/67
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



/FDATHAI

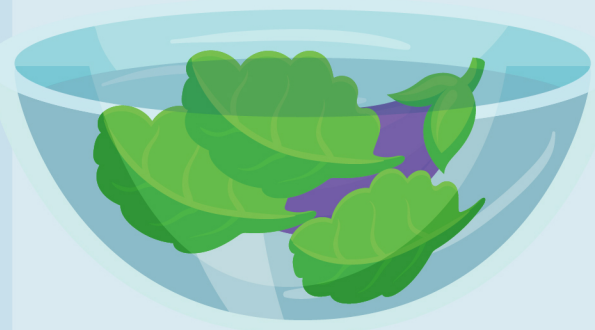


วิธีล้าง

ผักและผลไม้



ล้างด้วยน้ำธรรมดา



1 แช่ในน้ำนาน
5-20 นาที



2 เขย่า/ลูบเบาๆ



3 ล้างผ่านน้ำสะอาดไหลซ้ำ
อีกครั้งหนึ่งไม่น้อยกว่า
30 วินาที

เป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการล้างผักและผลไม้จำนวนน้อย

ล้างด้วยโซเดียมไบคาร์บอเนต

1 ผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนชา หรือ 5 กรัม
ต่อน้ำ 4 ลิตร



2 แช่ให้ท่วมผักและผลไม้ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้าง
ด้วยน้ำสะอาด

ล้างด้วยน้ำเกลือ

1 ผสมส่วนเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ หรือ 18 กรัม
ต่อน้ำ 2 ลิตร



2 แช่ให้ท่วมผักและผลไม้ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้าง
ด้วยน้ำสะอาด

กรณีใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดสำหรับผักและผลไม้

- 1 เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเลขสารบบอาหาร
- 2 วิธีเตรียมหรือวิธีล้างตามข้อแนะนำที่ระบุไว้บนฉลาก

อย่าแนะนำให้ล้างผักและผลไม้ด้วยด่างทับทิม



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ข้อมูลอัปเดต ณ วันที่ 27/06/67
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



/FDATHAI