



## หลากหลายวิธี ลดสารพิษตกค้าง ในผักและผลไม้

สารพิษตกค้างในผักและผลไม้  
มีปริมาณมากน้อยเพียงใดไม่สามารถบอก  
ด้วยสายตาได้ จึงควรมีการล้างผักและ  
ผลไม้ก่อนปรุงหรือบริโภค เพื่อลดสารพิษ  
ตกค้าง ซึ่งทำได้หลายวิธี ดังนี้

วิธีลดสารพิษตกค้าง จากสารป้องกันกำจัดแมลง	ปริมาณสารพิษ ที่ลดลง (ขึ้นอยู่กับชนิดของ ผักและผลไม้)
1. ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรต์ ( เบ็คกิ้งโซดา ) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กะละมัง ( 20 ลิตร ) แช่นาน 15 นาที แล้วนำไป ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกหลาย ๆ ครั้ง	90 - 95 %
2. ใช้น้ำส้มสายชูที่มีกรดน้ำส้ม ความเข้มข้น 5 % ผสมน้ำในอัตราส่วน 1 : 10 เพื่อให้เหลือความเข้มข้น 0.5 % ( เช่น ถ้าใช้น้ำส้มสายชู 1 ถ้วยตวง ให้เติมน้ำอีก 10 ถ้วยตวง เป็นต้น ) แช่นาน 10 - 15 นาที แล้วล้างด้วย น้ำสะอาด	60 - 84 %

วิธีลดสารพิษตกค้าง จากสารป้องกันกำจัดแมลง	ปริมาณสารพิษ ที่ลดลง (ขึ้นอยู่กับชนิดของ ผักและผลไม้)
3. ล้างผักโดยให้น้ำไหลผ่าน โดยเด็ด ผักเป็นใบ ๆ ใส่ตะแกรงโปร่งเปิดน้ำ ให้แรงพอประมาณ ใช้มือช่วยคลี่ใบผัก ล้างนาน 2 นาที	25 - 63 %
4. ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกของผัก ออกทิ้ง เด็ดผักเป็นใบ ๆ แล้วแช่น้ำสะอาด นาน 5 - 15 นาที	27 - 72 %
5. ต้มหรือลวกผักด้วยน้ำร้อน	48 - 50 %
6. ใช้ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้าง ด้วยน้ำสะอาด	35 - 50 %
7. ใช้ด่างทับทิม 20 - 30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วย น้ำสะอาด	35 - 43 %
8. แช่น้ำขาวข้าว นาน 10 นาที แล้วล้างด้วย น้ำสะอาด	29 - 38 %
9. ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด	27 - 38 %

นอกจากนี้สามารถใช้ผงปูนคลอรีนครึ่งช้อนชา  
ละลายน้ำ 20 ลิตร นำมาแช่ผักนาน 15 - 30 นาที  
เพื่อฆ่าเชื้อโรคและพยาธิได้อีกด้วย

ผลิตโดย : กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

โทรศัพท์ 0 2590 7110

มกราคม 2553



## ล้างผัก...ผลไม้... ลดสารพิษตกค้าง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข



## ล้างผัก...ผลไม้... ลดสารพิษตกค้าง เรื่องที่ควรใส่ใจ

ผักและผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ เส้นใยอาหาร ตลอดจนสารที่อยู่ในผักสดและผลไม้สดช่วยป้องกันโรคเรื้อรังได้หลายโรค แต่ความกังวลหนึ่งที่ผู้บริโภคมักเอ่ยถึงคือกลัวได้รับสารป้องกันกำจัดแมลงที่ตกค้างอยู่ในผักและผลไม้

## สารพิษตกค้างในผักและผลไม้ เรื่องที่ควรกังวล...หรือไม่ ?

ผักและผลไม้ที่ซื้ออาจพบสารป้องกันกำจัดแมลงตกค้างอยู่ หากพบในปริมาณไม่เกินจากที่หน่วยงานราชการกำหนดไว้ก็ไม่ควรกังวล แต่ถ้าผู้ผลิตใช้สารป้องกันกำจัดแมลงมากเกินไปจนความจำเป็นหรือเก็บผลผลิตก่อนเวลาทำให้ **สารเคมีที่ใส่สลายตัวไม่หมดและตกค้างในผักผลไม้มากเกินไป** เมื่อบริโภคอาจก่อให้เกิดอันตราย ดังนี้



**ปริมาณสารป้องกัน  
กำจัดแมลงที่ได้รับ**

**อันตราย  
( อาการ / โรคที่พบ )**

### น้อย แต่บ่อยครั้ง

( จะแสดงผลในระยะยาว  
อาจเป็นเดือนหรือเป็นปี )

เช่น

- ผื่นหนังตกสะเก็ด ( แห้งและแตก )
- ความจำเสื่อม
- เป็นหมันและแท้งลูก
- มะเร็งของตับและมะเร็งของลำไส้ ฯลฯ

### มาก

( อาจแสดงอาการ  
ภายใน 2 - 3 ชั่วโมง หรือ  
2 - 3 วัน โดยอาการ และ  
ความรุนแรงขึ้นอยู่กับ  
สารเคมีที่ได้รับ )

**ไม่รุนแรง** หลอดลมแห้ง  
ตาแดง น้ำมูกไหล คันที่  
ผิวหนัง ฯลฯ

**รุนแรง** อาเจียน ท้องร่วง  
เดินเซ กล้ามเนื้อกระตุก  
สูญเสียความรู้สึก ฯลฯ



## วิธีหลีกเลี่ยงสารพิษตกค้าง ในผักและผลไม้

1. เลือกผักและผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ฤดูหนาวบริโภคแครอท ผักกาดขาว หัวไชเท้า มะเขือเทศ ในฤดูฝนบริโภคตำลึง หน่อไม้ มะระ ถั่วฝักยาว เป็นต้น
2. บริโภคผักพื้นบ้าน ซึ่งปลูกง่าย ไม่ค่อยมีโรคและแมลงรบกวน และ / หรือบริโภคผักไม่ซ้ำชนิดกัน เพื่อลดโอกาสการได้รับสารเคมีชนิดเดียวกันสะสมในร่างกาย เพราะผักแต่ละชนิดจะมีการใช้สารป้องกันกำจัดแมลงต่างชนิดกัน
3. เลือกซื้อผักที่มีการรับรองจากทางราชการ ซึ่งมีการควบคุมการใช้สารเคมีอยู่ในระดับมาตรฐาน หรือเลือกซื้อผักเกษตรอินทรีย์ ซึ่งไม่ใช้สารเคมีในการปลูก
4. ไม่ควรดูแลลักษณะภายนอก ต้องใส่ใจแหล่งที่ซื้อด้วย เนื่องจากผักที่มีรูพรุน มิใช่ว่าจะปลอดภัยจากสารตกค้าง ในขณะที่ผักสวยงามก็อาจไม่ได้ใช้สารเคมีในการปลูกเลยก็ได้
5. ล้างให้สะอาดก่อนนำไปปรุงหรือบริโภค แม้แต่ผักปลอดสารพิษก็ต้องล้างก่อน ในกรณีที่ไม่บริโภคผักและผลไม้ในวันที่ซื้อ ควรล้างเสียก่อนที่จะนำไปเก็บในตู้เย็น