



ฉบับที่ 2 เดือน พฤศจิกายน 2561

กินผักอย่างไร ให้ปลอดภัยกับชีวิต



ผัก 10 ชนิดมี "สารเคมี-ยาฆ่าแมลง" ตกค้างสูง



ผักสด 10 ชนิด ที่มีการตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณสูงได้แก่ กวางตุ้ง คะน้า ถั่วฝักยาว พริก แตงกวา กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลี ผักบุ้งจีน มะเขือ และผักชี



อันตรายจากการทานผักตกค้างสารเคมี-ยาฆ่าแมลง เวียนศีรษะ หน้ามืด ท้องร่วง อาจเกิดหัวใจวายและตาย แต่ถ้าได้รับในปริมาณน้อยๆ ค่อยๆ สะสมในร่างกายจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังตรวจพบการปนเปื้อนของเชื้ออีโคไลและเชื้อซาลโมเนลลา ซึ่งเป็นเชื้อก่อโรคอาหารเป็นพิษ

วิธีล้างผักก่อนนำมาปรุงอาหาร เพื่อลดสารเคมีตกค้าง

การแช่น้ำก่อนล้าง

วิธีที่ 1

- ใช้โซเดียม ไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) ครึ่งช้อนโต๊ะผสมน้ำ 10 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15 นาที
- ล้างด้วยน้ำไหล

วิธีที่ 2

- แช่ในน้ำผสมน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซ็นต์ในอัตราส่วน น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที
- ล้างด้วยน้ำไหล

ล้างด้วยน้ำไหล

- แช่ในน้ำนาน 15 นาที
- เปิดน้ำไหลผ่านและคลี่ใบผักดูไปมานาน 2 นาที

