

ปั่น(ผัก-ผลไม้)

ปลอดภัย ใส่ใจบริโภค

ผัก ผลไม้แต่ละชนิดล้วนมีคุณค่า
และคุณประโยชน์ แตกต่างกันไป
สามารถเลือกรับประทานได้อย่างปลอดภัย



ทางเลือกในการล้าง มีหลากหลายวิธี

1. ล้างด้วยด่างทับทิม ลดสารตกค้าง ได้ 20-30%
2. ล้างด้วยน้ำผสมน้ำส้มสายชู ลดสารตกค้าง ได้ 30-40%
3. ล้างด้วยน้ำผสมผงฟู หรือเบกกิ้งโซดา ลดสารตกค้าง ได้ 30-40%
4. ล้างด้วยวิธีน้ำไหล กรณีผักใบ ให้แยกใบผักหรือกลีบผัก ออกมาแช่น้ำ 10 นาที และให้น้ำไหลผ่าน ชัดให้สะอาด ประมาณ 2 นาที ลดสารตกค้าง ได้ 60-70%



สิ่งควรคำนึงถึงในการ บริโภคผัก-ผลไม้ปั่น

1. ทำความสะอาดภาชนะที่ใช้ในการปั่น และวัสดุอุปกรณ์อื่นๆ ให้สะอาดทั้งก่อนและหลังใช้งาน
2. ผู้บริโภคก็ควรจะต้องดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากสารเคมีตกค้าง ด้วยการใส่ใจล้างผักและผลไม้ อย่างถูกวิธี



เพิ่มเติมเพื่อสุขภาพ

1. ไม่ควรเติมน้ำตาล หรือเติมมากเกินไป เนื่องจากในผลไม้จะมีน้ำตาลธรรมชาติ (น้ำตาลฟรุ๊ตโตส) อยู่แล้ว
2. ไม่ควรเติมโซเดียมหรือเกลือ หรือเติมในปริมาณที่มากเกินไป จะมีผลต่อความดันโลหิต
3. ควรดื่มทันที หรือเก็บในระยะเวลาไม่นานเกินไป วิตามินต่างๆ จะยังคงมีอยู่

ที่มา :

1. น้ำผลไม้-สมุนไพร เลือกอย่างไรปลอดภัย...สุขภาพดี.(ออนไลน์).เข้าถึงได้จาก [HTTPS://MY.DEK-D.COM/SHEARI/STORY/VIEWLONGC.PHP?ID=272860&CHAPTER=24](https://my.dek-d.com/sheari/story/viewlongc.php?id=272860&chapter=24) (วันที่ค้นข้อมูล: ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๒).
2. อันตราย! ผักไทยพบสารเคมีตกค้างเกือบ 100% แทบทุกชนิด.(ออนไลน์).เข้าถึงได้จาก: [HTTPS://WWW.SANOOK.COM/HEALTH/5021/](https://www.sanook.com/health/5021/) (วันที่ค้นข้อมูล: ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๒).

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 เลขที่ 10 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี
กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 0 2035 1861-2 โทรสาร 0 2035 1861-2 ต่อ 5

