

บริโภค ผัก ผลไม้ อย่างไรให้ปลอดภัย



เรียนรู้โดย นางสาวกุลนิดา ใจป้ำ

หัววิชาการสุขภาวะปฏิบัติการ

ผัก และผลไม้ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีแล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามิน เกรดี้อัล และ กีจิ่งเป็น ซึ่งใช้ปัจจุบันในการปลูกผักและผลไม้ จะใช้สูญเสียเพื่อเร่งออก เร่งใบ เร่งผล เพื่อให้หัวการจำหน่ายรวมถึงมีการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชร่วมด้วย หากเกษตรกรใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชอย่างถูกต้อง มีการรอให้พิษของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชสลายไปก่อนเก็บมาจำหน่ายก็จะไม่ก่อให้เกิดอัตราภัยต่อผู้บริโภค แต่ในทางกลับกันถ้าเกษตรกรใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณที่มากเกินความจำเป็น หรือเก็บผลผลิตก่อนครบกำหนดระยะเวลาที่กำหนดหลังจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ทำให้พิษสลายตัวไม่หมดเกิดการตกค้างໃหผักและผลไม้ ผู้บริโภคจึงอาจได้รับอัตราภัยจากสารพิษตกค้างเหล่านี้ได้ จังสุขภาวะอาหารจึงขอคำแนะนำอย่างรายละเอียดจากสารพิษตกค้าง แนะนำวิธีการหลีกเลี่ยงสารพิษตกค้างต่างๆ ในผักและผลไม้ค่ะ

ข้อรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช!

ถ้าหากได้รับในปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง จะแสดงผลในระยะยาว เช่น อาจทำให้เกิดผิวหนังแดง แตก ตกสะเก็ด ความจำเสื่อม เป็น例 แห้ง มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ ฯลฯ แต่หากได้รับในปริมาณมาก อาจแสดงอาการร้ายแรง 2-3 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน ความรุนแรงจะขึ้นอยู่กับสารเคมีที่ได้รับ หากไม่รุนแรง จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ท้องร่วง ฯลฯ แต่หากรุนแรงจะมีอาการหายใจลำบาก กลั้มเนื้อ กระตุก ไม่มีแรง ชา หมัดสติ ฯลฯ หากได้รับสะสมเป็นเวลานาน อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งได้

บริโภคผักเพื่อบำรุงสุขภาพ ซึ่งปัจจุบัน ไม่ค่อยมีโรคและเมล็ดทานตะวัน หรือบริโภคผักไม่เข้าชีวันกันเพื่อลดโอกาสการได้รับสารเคมีนิดเดียว กันสะสมในร่างกาย เพราะผักแต่ละชนิดจะมีการใช้สารป้องกันกำจัดเมล็ดต่างชนิดกัน

เลือกซื้อผักที่มีการรับรองจากหน่วยงานทางราชการซึ่งมีการควบคุมการใช้สารเคมีให้อยู่ในระดับมาตรฐาน หรือเลือกซื้อผัก เกษตรอินทรีย์ ซึ่งไม่ใช้สารเคมีในกระบวนการปลูก

การปลูก

เลือกผักและผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ไข่ฤดูหนาว บริโภคแครอท

ผักกาดขาว มะเขือเทศ ไข่ฤดูฝน บริโภคต้มยำ หน่อไม้ ถั่วฝักยาว

วิธีหลีกเลี่ยงสารพิษ ตกค้างต่างๆ ในผักและผลไม้

ไม่ควรดูแลรักษาภายนอก ต้องใช้สีเจ้แหล่งที่ซื้อด้วย เนื่องจากผักที่มีรูพรุน นิ่งช่วงจะปลดภัยจากสารเคมีตกค้าง ไข่จะเป็นผักสวยงามก็อาจไม่ได้ใช้สารเคมีในการปลูกเลยก็ได้

การล้างผักและผลไม้ที่ช่วยลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ดีที่สุด คือ ล้างด้วยน้ำเดี่ยมใบคาร์บอนเนต (เบคกิ้งโซดา) ลดได้ถึงร้อยละ 90-95

ล้างให้สะอาดก่อนนำไปปรุงหรือ บริโภคแม้แต่ผักปลอดสารพิษก็ควรต้องล้างก่อน ในการซื้อที่ไม่บริโภคผักและผลไม้ให้วันที่ซื้อ ควรล้างก่อนที่จะนำไปเก็บในตู้เย็น



ข้อมูลข้อมูลจาก

- ลด เสี่ยง อย่างไร สารพิษตกค้างໃหผักผลไม้ (ออนไลน์) <https://db.0ry0r.com>, วันที่ ๑ มกราคม 2561
- กินผัก ผลไม้ให้ปลอดภัยจาก...สารเคมีกำจัดศัตรูพืช (ออนไลน์) <https://db.0ry0r.com>, วันที่ ๑ มกราคม 2561

กองสุขภาวะอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

เลขที่ 10 อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น ๘ ถนนพญาไท แขวงหุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๐๓๕ ๑๘๖๑-๒ โทรสาร ๐ ๒๐๓๕ ๑๘๖๑-๒ ต่อ ๕

