



ผัก-ผลไม้ดอง อันตรายกว่าที่คิดนะ รู้ยัง??

ผัก-ผลไม้ดองมักพบการปนเปื้อนของสารเคมี ซึ่งสารเคมีที่พบได้บ่อยๆมีอันตรายต่อร่างกาย ดังต่อไปนี้



ยาฆ่าแมลง

- กระจกกระส่าย ชักกระตุก หรือหมดสติ
- หายใจติดขัดหรืออาจจะหยุดหายใจได้
- คลื่นไส้ อาเจียน
- หากเกิดการสะสมนานๆ อาจก่อให้เกิดมะเร็งได้

กรดซาลิซิลิกหรือสารกันรา

- ทำลายเซลล์ต่างๆ ในร่างกายให้ตาย
- ทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหาร ทำลายลำไส้ ส่งผลให้กระเพาะอาหาร หรือลำไส้เป็นแผล
- ความดันโลหิตต่ำ จนถึงขั้นช็อกได้
- ผื่นคันขึ้นตามตัว อาเจียน หูอื้อ มีไข้

สีสังเคราะห์

- สีจะไปเคลือบเยื่อบุกระเพาะอาหาร และลำไส้ทำให้น้ำย่อยอาหารออกมาไม่สะดวก
- อาหารย่อยยาก ท้องอืด และขัดขวางการดูดซึมอาหาร
- อาจมีอาการของตับและไตอักเสบ ซึ่งจะ เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนของสารเคมี เราสามารถทำผัก-ผลไม้ดองเองได้ โดยการล้างผัก-ผลไม้ให้สะอาด และดองแบบไม่ใช้สารเคมี



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



@FOODSANITATION



Food Sanitation Division Health Department BMA