

บริโภคผักอย่างไร ให้ปลอดภัยจากสารเคมี

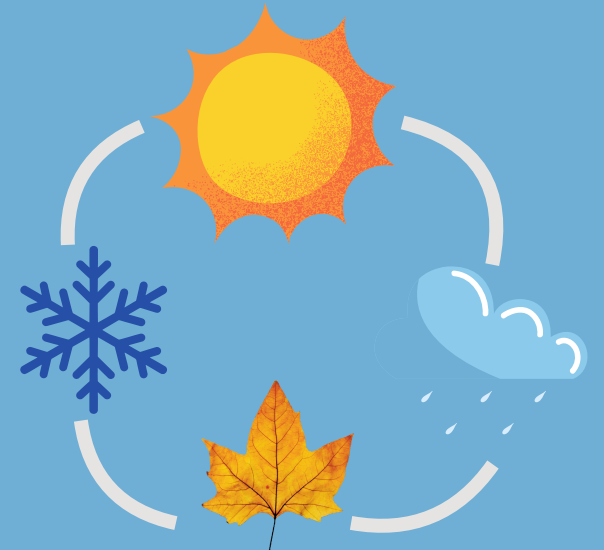
หลักการเลือกซื้อผัก



มีสีสดตามธรรมชาติ
ไม่มีคราบขาวของสารเคมี
หรือมีกลิ่นที่ผิดปกติ



มีรอยกัดแทะของหนอน
หรือแมลงอยู่บ้าง



เลือกซื้อผักตามฤดูกาล

วิธีล้างผัก

1

ล้างด้วยน้ำไหล



1. แช่ผักในน้ำ นาน 15 นาที
2. นำผักมาใส่ตะกร้า ล้างผ่านน้ำไหล โดยใช้มือถูไปมาบนผิวใบ นาน 2 นาที



เหมาะสำหรับ
การล้างผักจำนวนน้อย

2

ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

1. ผสมน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร
2. แช่ให้ท่วมผัก ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



3

ล้างด้วยโซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา/ผงฟู)

1. ผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนชา (1/2 ช้อนโต๊ะ) ต่อน้ำ 10 ลิตร
2. แช่ให้ท่วมผัก ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

กรณีใช้ผลิตภัณฑ์ล้างผัก

- 1 เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเลขสารบบอาหาร
- 2 ล้างผักตามข้อแนะนำที่ระบุไว้บนฉลาก



การถูตามซอกใบผักในขั้นตอนการล้างผัก

จะช่วยให้ทำความสะอาดผักได้มากขึ้น

“ด้วยความห่วงใยจาก กรุงเทพมหานคร”

แหล่งที่มา:

- คู่มือหลักสูตรการสุขาภิบาลอาหาร ของกรุงเทพมหานคร (ออนไลน์) สืบค้นจาก : <https://shorturl.asia/m80hV>



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



<http://foodsantiation.bangkok.go.th/>



FoodSanitation BMA



กทม