

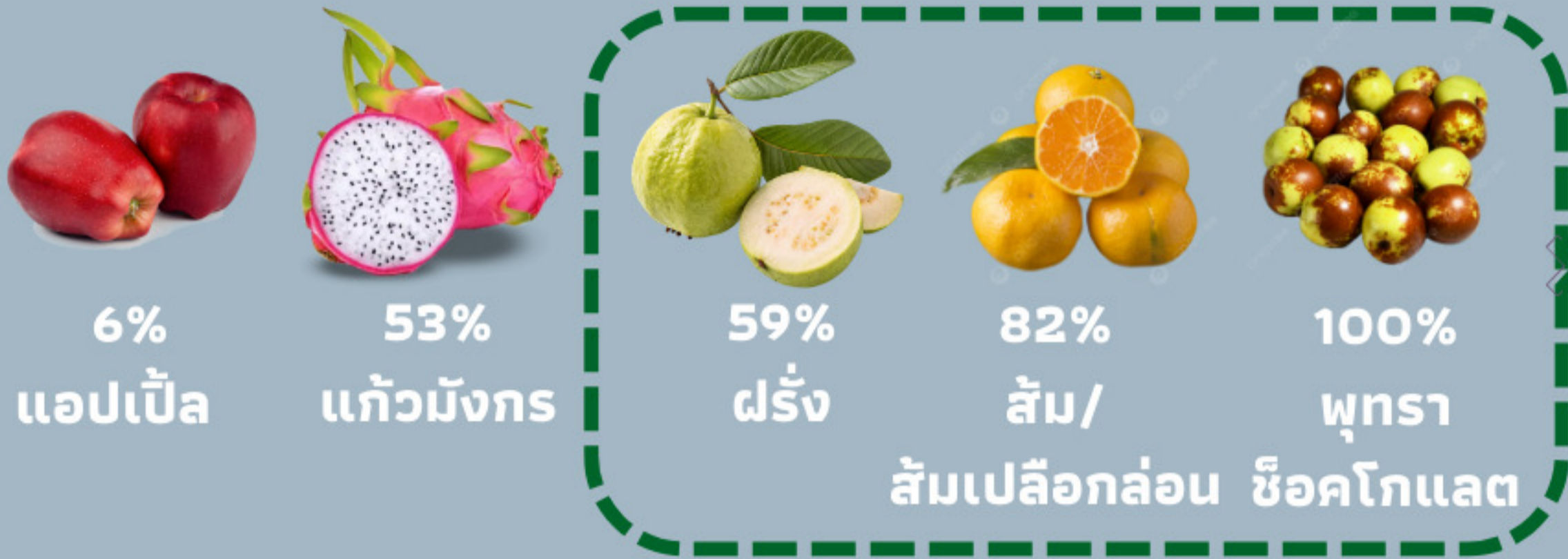


กทม กินผลไม้อย่างไร

ให้ปลอดภัยจากสารเคมี



สถานการณ์สารพิษตกค้างเกินมาตรฐาน [จากการสุ่มตรวจผลไม้ 5 ชนิด]



พบ "คลอร์ไพริฟอส" (ยาฆ่าแมลง) ซึ่งมีผลต่อสมองของทารกและระบบประสาทตกค้างใน

- ส้ม/ส้มเปลือกอ่อน 4 ตัวอย่าง
- ฝรั่ง 1 ตัวอย่าง
- พุทราน้ำหวาน 6 ตัวอย่าง



เลือกผลไม้อย่างไร

- ดู** ตามธรรมชาติ ไม่ดูฉาด ไม่มีคราบสีขาวของสารเคมีกำจัดศัตรูพืช
- ดม** มีรอยกัดแทะของหนอนหรือแมลงอยู่บ้าง



ผลไม้ท้องถิ่น ปลูกเองได้ง่ายๆ ตามถิ่นที่อยู่อาศัยนั้นๆ

ฉลากถูกต้อง สามารถตรวจสอบย้อนกลับถึงแหล่งที่มาได้

ฤดูกาล ผลไม้ตามฤดูกาลจะใช้สารเคมีในการปลูกน้อยกว่าผลไม้ไม่ออกฤดูกาล

ป้ายรับรอง เลือกซื้อผลไม้จาก ตลาดเกษตรกรประจำจังหวัด ตลาดผักและผลไม้เกษตรอินทรีย์ และตลาดที่ได้ป้ายรับรองมาตรฐานความปลอดภัยของสินค้าเกษตร เป็นต้น



วิธีง่ายๆ กินหลากหลาย เลี่ยงสารพิษสะสม

ล้างผลไม้อย่างไร

ใช้ผงฟู (baking soda)



- ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำ 1 กะละมัง หรือ 20 ลิตร
- แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ 15 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ 80 - 95%

ใช้น้ำไหลผ่าน



- ตีผักออกเป็นใบๆ
- ล้างด้วยน้ำสะอาดไหลผ่านอย่างต่อเนื่อง และใช้มือถูเบาๆ
- ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ 54 - 63%

ใช้ผงทับทิม



- ต่างกับทิม 20 - 30 เกล็ด ละลายในน้ำ 4 ลิตร
- แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ 10 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ 35 - 45%

ใช้น้ำส้มสายชู



- น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำ 4 ลิตร
- แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ 10 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ 29 - 38%

ใช้เกลือ



- เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ 4 ลิตร
- แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ 10 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ 27 - 38%

แหล่งที่มาข้อมูล :

- 1.สารเคมีตกค้างในผลไม้ 2567. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://e-journal.dip.go.th/dip/images/ejournal/75114a8506de6348c0a02459f545462f.pdf> ข้อมูล ณ วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2568
- 2.วิธีการล้างและการเลือกซื้อผักและผลไม้. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge-2/vegetable/ข้อมูล> ณ วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2568
- 3.พาราควอต-คลอร์ไพริฟอส. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://thaipan.org/highlights/1386> ข้อมูล ณ วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2568

เรียบเรียงและออกแบบโดย นางสาวกาญจนา นนทวงศ์ นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการณ์
ข้อมูล ณ วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2568

ด้วยความห่วงใยจาก กรุงเทพมหานคร



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



FoodSanitation BMA



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