

ผักสดผลไม้ที่วางขายใน  
ท้องตลาดส่วนใหญ่ จะมีสารพิษ  
ของสารเคมีป้องกันและกำจัดศัตรู  
พืชตกค้างอยู่ สารพิษจะเกาะกับ  
ผิวขาวส่วนจะแทรกซึมเข้าใน  
เนื้อเยื่อของพืช

ดังนั้นเราไม่ควรจะเลือกซื้อผัก  
ผลไม้ที่มีใบและรูปทรงสวยงาม  
มากนักควรใช้มีดกรีดผ่าเพราะ  
มีกรีดผ่าแล้ว ชาวสวนฉีดพ่น  
สารเคมีป้องกันและกำจัดศัตรูพืชไม่  
บ่อยมากเกินไป

# อย่างไรก็ดี

ทุกครั้งที่ซื้อผักผลไม้จาก  
ตลาด ควรคำนึงถึงอันตรายที่  
อาจเกิดขึ้นจากสารพิษที่ติดมา  
กับผักผลไม้เพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย  
ดังกล่าวควรปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่ง  
ดังนี้

★ **น้ำไหล** เด็ดผักเป็นใบๆ ใส่ตะกร้าไปวาง  
เปิดน้ำไหลแถวของประมาณ 4 ชั่วโมงช่วยดลพิษผัก  
ล้างนาน 2 นาที ลดสารพิษฆ่าแมลงได้ 25-39  
% วิธีใช้น้ำไหลล้างผักก่อนนำเปลือกน้ำ ต่ำ  
เป็นไปได้, ควรเก็บน้ำล้างผักไว้รดต้นไม้ หรือใช้  
ทำประโยชน์อย่างอื่น



★ **น้ำส้มสายชู** เทียมน้ำส้มสายชู 0.5 %  
โดยใช้น้ำส้มสายชู ๐.๕ ๑ ขวดผสมน้ำ 4 ลิตร  
แช่ผักที่ไว้ไว้ 15 นาที ลดสารพิษฆ่าแมลงได้ 60-  
84 %

★ **แช่น้ำ** ล้าง  
ผักรอบแรกให้สะอาด  
เด็ดผักออกเป็นใบๆ  
แช่น้ำอุ่นนาน  
15 นาที ลดสารพิษ  
ฆ่าแมลงได้ 7-33 %



★ **ลวกผัก** ลวกผักด้วยน้ำร้อนลดสารพิษได้  
50 % ส่วนการต้มนั้นลดสารพิษได้ 50 %  
เช่นเตี๋ยกัถ แต่จะมีสารพิษตกค้างในน้ำแกว จึง  
ควรล้างผักลดสารพิษก่อนทำแกว

★ **ขอกเปลือก** การขอกเปลือก หรือลอกใบ  
ชั้นนอกออก เช่น กะหล่ำปลี ฯลฯ แล้วแช่ผักใน  
น้ำสะอาดนาน  
5-10 นาที  
จากนั้นล้างด้วย  
น้ำสะอาดอีกครั้ง  
ลด ปริมาณ  
สารพิษตกค้างได้  
27-72 %



★ **น้ำปูนใส** เติมน้ำปูนใสอิมตัวผสม  
น้ำเท่าตัวแช่ผักด้วยน้ำปูนใส นาน 10 นาที  
จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณ  
สารพิษ  
ตกค้างได้  
34-52%



★ **น้ำเกลือ** 4 ชักเกลือปน 1 ช้อนโต๊ะ ผสม  
น้ำ 4 ลิตร และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งลด  
ปริมาณสารพิษตกค้างได้ 29-38 %

★ **น้ำชาขาว** แช่ผักด้วยน้ำชาขาว  
นาน 10 นาที ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งลด  
ปริมาณ สารพิษตกค้างได้ 29-38 %



# เกร็ดความรู้

ใน 1 วัน ควรกินผักให้ได้อย่างน้อย 2  
ทัพพี ควบคู่กับผลไม้ทุกชนิดเป็นประจำ โดยผัก  
ควรกินให้ครบ 5 สี ได้แก่

**สีเขียว**

ให้สารคลอโรฟิลล์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ  
ป้องกันเซลล์ถูกทำลาย ซิงค์คอร์ไมน  
เป็นสาเหตุของมะเร็งบางชนิด เช่น  
ผักบุ้ง ผักโขม ผักปวยเล้ง ผักกาดหอม  
ผักคะน้า แดงกวา

**สีเหลือง**

ให้สารเบต้าแคโรทีน และฟลาโวนอยด์  
ช่วยรักษาสุขภาพของหัวใจ หลอดเลือด  
ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย บำรุงสายตา  
เช่น แครอท ฟักทอง มันเทศ

**สีม่วง**

ให้สารแอนโทไซยานินช่วยชะลอ  
การเสื่อมของเซลล์ลดอัตราเสี่ยง  
ของการเกิดโรคหัวใจ

**สีขาว**

ให้สารอัลโลซิน สร้างเซลล์ให้แข็งแรง  
ยับยั้งการเกิดเนื้องอกช่วยลดความเสี่ยง  
การเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่

**สีแดง**

มีสารไลโคปีนอยู่ในปริมาณสูงมีคุณสมบัติ  
เป็นสารต้านอนุมูลอิสระโดยมีฤทธิ์ต่อต้าน  
อนุมูลอิสระที่สูงมาก มีความสามารถในการ  
ต่อต้านอนุมูลอิสระมากกว่าวิตามินอี 100  
เท่า



ล้างผัก...ผลไม้...  
ลดสารพิษตกค้าง



ด้วยความห่วงใย  
งานคุ้มครองผู้บริโภคภาคตลาดค้าปลีกคนแคบ  
โทรศัพท์ 038-524050  
[www.klongsaensaeb.go.th](http://www.klongsaensaeb.go.th)

กต.คลองแสนแสบห่วงใย  
ใส่ใจสุขภาพประชาชน