

3 วิธีง่ายๆ ลดสารพิษตกค้าง ในผักสด ผลไม้

โดยล้างคราบดิน หรือสิ่งสกปรกออกก่อน

วิธีที่ 1.	วิธีที่ 2.	วิธีที่ 3.
 ล้างด้วยน้ำไหล	 น้ำส้มสายชู	 ผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา
 โดยแช่ในน้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ	 น้ำส้มสายชู 5% + น้ำ 4 ลิตร 1 ช้อนโต๊ะ แช่ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด	 1/2 ช้อนโต๊ะ + ผสมน้ำอุ่น หรือน้ำธรรมดา 10 ลิตร แช่ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
 คลี่ใบผัก ผลไม้ ถูเบาๆ ประมาณ 2 นาที		
ลดสารพิษตกค้าง 25-63%	ลดสารพิษตกค้าง 60-84%	ลดสารพิษตกค้าง 90-95%



สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ กรมอนามัย



กรมอนามัย
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH