

# การล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาด ปลอดภัย



## ล้างน้ำไหล

แช่นาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ คล้ายผัก ผลไม้ ทั่วไปมา ประมาณ 2 นาที

1



ลดสารตกค้างได้ 25-63%



2

## ผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา (โซเดียมไบคาร์บอเนต)

1/2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา 10 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดสารตกค้างได้ 90-95%

## น้ำส้มสายชู

น้ำส้มสายชู 5% 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

3



ลดสารตกค้างได้ 60-84%

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

