

3 วิธีง่ายๆ ลดสารพิษตกค้าง ในผักสด ผลไม้

โดยล้างคราบดิน หรือสิ่งสกปรกออกก่อน



วิธีที่ 1.

ล้างด้วยน้ำไหล

โดยเทในน้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหล
แรงพอประมาณ คسั้ใบผัก ผลไม้ ตูโปมา ประมาณ 2 นาที
ลดสารพิษตกค้าง 25-63%

วิธีที่ 2.

น้ำส้มสายชู

โดยใช้น้ำส้มสายชู 5% 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร
แช่จน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
ลดสารพิษตกค้าง 60-84%



วิธีที่ 3.

ผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา

1/2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา 10 ลิตร
แช่จน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
ลดสารพิษตกค้าง 90-95%



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี