

# บทความพิเศษเรื่อง เทคนิควิธีการล้างสารพิษตกค้าง ในผักผลไม้แบบชาวบ้าน



ในการลด ละ เลี่ยง เลิก ในการใช้สารพิษ ถือเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา หลายฝ่ายทั้งภาครัฐและเอกชน รวมถึงผู้ผลิตหรือเกษตรกรเอง ต้องมีความเข้าใจและให้ความร่วมมือกัน ตั้งแต่ระดับต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ เราจึงจะมีแหล่งอาหารที่สะอาด ปลอดภัย แต่อย่างไรก็ตาม วันนี้คนไทยยังไม่สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ได้ จึงขอแนะนำเทคนิคเกี่ยวกับการทำความสะอาดพืชผักผลไม้ให้มั่นใจก่อนรับประทานดังนี้

1. การแช่น้ำ เริ่มด้วยการล้างผักรอบแรกให้สะอาดเสียก่อน หลังจากนั้นเด็ดผักออกเป็นใบๆ แล้วนำมาแช่ในภาชนะที่เตรียมไว้ประมาณ 15 นาที วิธีนี้จะช่วยลดสารพิษจากยาฆ่าแมลงได้ประมาณ 7-33%
2. ล้างผักในน้ำที่ไหลผ่านอย่างเช่นน้ำก๊อก ประมาณ 2-5 นาที โดยเด็ดผักออกเป็นใบ ๆ นำมาใส่ในตะกร้าหรือตะแกรงโปร่ง แล้วเปิดน้ำให้แรงพอประมาณ ระหว่างล้างให้ใช้มือช่วยคลี่ใบผักและถูไปมาบนผิวใบของผักผลไม้ไปด้วยประมาณ 2 นาที วิธีนี้จะช่วยลดสารพิษจากยาฆ่าแมลงได้ประมาณ 25-63% (วิธีนี้เป็นวิธีที่นิยมและได้ผลดีมากวิธีหนึ่ง แต่จะมีข้อเสียในเรื่องของการใช้เวลานานในการล้างและต้องใช้น้ำสะอาดปริมาณมาก)
3. ปอกเปลือก วิธีนี้ให้นำผักหรือผลไม้มาปอกเปลือกหรือการลอกใบผักชั้นนอกออก เช่น กะหล่ำปลี ฯลฯ โดยให้ลอกเปลือกหรือกาบด้านนอกออกทั้งสัก 2-3 ใบ เพราะสารพิษส่วนใหญ่จะสะสมตกค้างบริเวณเปลือกด้านนอกหรือบริเวณกาบ แล้วจึงนำไปแช่ในน้ำสะอาดอีกประมาณ 5-10 นาที หลังจากนั้นก็ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณของสารพิษตกค้างได้ประมาณ 27-72%
4. น้ำเกลือ ให้ใช้เกลือปน 1 ช้อนโต๊ะ นำมาผสมกับน้ำ 4 ลิตร แล้วนำผักผลไม้มาแช่ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นให้ล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง จะช่วยลดปริมาณของสารพิษตกค้างได้ประมาณ 27-38% (วิธีนี้ไม่ค่อยเป็นที่นิยมมากนัก เพราะลดปริมาณของสารพิษได้ไม่มาก และอาจทำให้ผักและผลไม้มีรสเค็มได้) แต่บางข้อมูลกลับระบุว่า การใช้น้ำเกลือล้างผักผลไม้ไม่ได้ช่วยทำให้ผักสะอาดขึ้นได้แต่อย่างใด เนื่องจากเกลือเป็นโซเดียมคลอไรด์ที่มีส่วนทำให้สารตกค้างหรือยาฆ่าแมลงนั้นคงทนยิ่งขึ้น ทำให้ยังมีสารตกค้างอยู่ผักและผลไม้ (แต่ข้อมูลส่วนนี้เองผู้เขียนเองก็หาแหล่งอ้างอิงไม่เจอครับ จริงเท็จประการใดก็ไม่ทราบ ทางที่ดีก็ให้ลองเลือกใช้วิธีอื่นแทนจะดีกว่าครับ)
5. น้ำชาข้าว ให้นำผักหรือผลไม้มาแช่ด้วยน้ำชาข้าวประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นให้ล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณของสารพิษตกค้างได้ 29-38%
6. น้ำปูนใส (ทำมาจากปูนแดงหรือปูนขาวที่กินกับหมาก) ให้เตรียมน้ำปูนใส่อิ่มตัวที่ผสมกับน้ำเท่าตัว แล้วนำผักมาแช่ประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นให้ล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณของสารพิษตกค้างได้ประมาณ 34-52%

7. ผงปูนคลอรีน (Calcium Hypochlorite แคลเซียมไฮโปคลอไรต์) ให้ใช้ผงปูนคลอรีน 60% จำนวน 1/2 ช้อนชา (ความเข้มข้นของคลอรีน 50 พีพี เอ็ม) นำมาผสมกับน้ำ 20 ลิตร แล้วนำมาผักผลไม้มาแช่ทิ้งไว้ประมาณ 15-30 นาที วิธีนี้จะช่วยฆ่าเชื้อโรคได้ดีมาก

8. ด่างทับทิม (Potassium permanganate โพแทสเซียม เปอร์แมงกาเนต) ให้ใช้ด่างทับทิมประมาณ 20-30 เกล็ด ผสมกับน้ำ 4 ลิตร แล้วจึงนำผักมาแช่ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นให้ล้างออกด้วยสะอาดอีกครั้งหนึ่ง วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณของสารพิษตกค้างได้ประมาณ 35-43% (การใช้ด่างทับทิมในปริมาณที่มากเกินไป อาจเป็นอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร ถ้าหากสูดดมไอระเหยของด่างทับทิมเข้าไปมาก ๆ ก็อาจทำให้ระบบทางเดินหายใจมีปัญหาได้ และถ้าด่างทับทิมเข้าตาก็คอาจทำให้ตาบอดได้ ดังนั้นการใช้วิธีนี้จึงต้องใช้อย่างระมัดระวังครับ อีกอย่างการใช้ด่างทับทิมต้องใช้ในปริมาณน้อย ไม่อย่างนั้นผักและผลไม้จะเหี่ยวหรือเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลได้ ทำให้เปื้อนมือเปื้อนอ่างด้วย)

9. น้ำส้มสายชู (Vinegar) วิธีนี้ให้เตรียมน้ำสายชูที่มีกรดน้ำส้มความเข้มข้น 5% ของกรดน้ำส้ม นำมาผสมกับน้ำในอัตราส่วน 1 ต่อ 10 แล้วจึงนำผักมาแช่ทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที ค่อยล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกรอบหนึ่ง จะช่วยลดสารพิษจากยาฆ่าแมลงได้ประมาณ 60-84% (วิธีนี้ภาชนะไม่ควรเป็นพลาสติก และการล้างผักด้วยวิธีนี้อาจทำให้ผักบางชนิดมีกลิ่นของน้ำส้มสายชูติดมาได้ เพราะผักบางอย่าง เช่น ผักกาดขาว ผักกาดเขียว อาจมีการดูดซับเปรี้ยวจากน้ำส้มสายชู)

10. เบกกิ้งโซดา หรือ โซเดียมไบคาร์บอเนต (Sodium bicarbonate) บ้างก็เรียกว่า “โซดาทำขนมปัง” เป็นวิธีที่นิยมกันมาก การใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต 1/2 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำ 10 ลิตร แล้วนำผักหรือผลไม้มาแช่ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที หลังจากนั้นค่อยล้างออกด้วยน้ำเปล่า 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยลดสารพิษได้มากถึง 90-95% เลยทีเดียว (ข้อเสียของการใช้เบกกิ้งโซดาในการล้างผักผลไม้ คือจะมีส่วนผสมของโซเดียมอยู่ และอาจจะดูดซึมเข้าสู่ผักและผลไม้ที่นำไปแช่ได้ เพราะถ้าหากล้างไม่สะอาด การได้รับเบกกิ้งโซดาในปริมาณมากเกินไปก็อาจทำให้ท้องเสียได้) เพิ่มเติม : เบกกิ้งโซดาไม่ใช่ผงฟู เพราะผงฟูคือ เบกกิ้งโซดา + แป้ง

11. ผงฟู (Baking Powder) (เบกกิ้งโซดา + แป้ง) ให้ใช้ผงฟู 1/2 ช้อนโต๊ะ นำมาผสมกับน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา 10 ลิตร แล้วนำผักหรือผลไม้มาแช่ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที แล้วค่อยล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง วิธีนี้สามารถช่วยลดปริมาณของสารพิษจากยาฆ่าแมลงได้มากกว่า 90% และเป็นวิธีที่ปลอดภัยไม่เป็นอันตราย (เพราะผงฟูกินได้)

12. น้ำยาล้างผัก การแช่ผักในน้ำยาล้างผักที่มีวางจำหน่ายกันอยู่ทั่วไป ให้เลือกใช้ที่มีความเข้มข้นประมาณ 0.3% ในน้ำ 4 ลิตร และนำผักหรือผลไม้มาแช่ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณของสารพิษจากยาฆ่าแมลงได้ประมาณ 25-70% (การเลือกใช้น้ำยาล้างผักจะต้องดูให้ดีกว่าน้ำยาล้างผักมีส่วนประกอบอะไรบ้าง และต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง เพราะในบางครั้งน้ำยาล้างผักจะแทรกซึมเข้าไปในผักและอาจเป็นอันตรายกับเราได้)

13. น้ำยาล้างจานหรือน้ำยาล้างขวดนม การล้างผลไม้โดยใช้น้ำยาล้างจานหรือน้ำยาล้างขวดนมกับฟองน้ำถูเบา ๆ จะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อที่อยู่บริเวณผิวของผลไม้ได้ และการล้างไขก่อนทำอาหารก็สามารถใช้วิธีนี้ได้เช่นกัน

โดยวิธีนี้จะช่วยลดการปนเปื้อนของเชื้อได้มากกว่า 95%

14. ผงถ่าน ผงถ่านแอกติเวทชาร์โคลหรือผงคาร์บอนกัมมันต์ (activated carbon) หรือถ่านกัมมันต์ (activate chacoal) เป็นวัสดุคาร์บอนซึ่งมีเนื้อพรุน มีคุณสมบัติในการดูดซับสูงมาก ทำให้มันสามารถจับสารในปริมาณมากมายไว้ที่ผิว ด้วยคุณสมบัตินี้เองเราจึงนำมาใช้ประโยชน์ในการล้างผักผลไม้ได้ ซึ่งจะช่วยให้กลิ่น คุดสี คุดจับ สารพิษออกจากผัก แต่จะไม่ดูดซับแร่ธาตุออกไป อีกทั้งร่างกายก็ไม่สามารถดูดซึมผงถ่านได้ จึงไม่เป็นอันตราย เพราะร่างกายสามารถขับออกได้ แต่การนำมาใช้ล้างผักผลไม้ หากใช้ในปริมาณน้อยและแช่ไว้ไม่นานพอ จะไม่สามารถดูดซับสารพิษออกมาได้หมดครับ วิธีนี้ให้ใช้ผงถ่าน 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 5 ลิตร แล้วนำผักผลไม้มาแช่ไว้ประมาณ 20 นาที แล้วค่อยล้างออกด้วยน้ำสะอาด

\*\* วิธีการทำความสะอาดผักอ้างอิงบางส่วนจาก : วารสารหมอชาวบ้าน \*\*

สนับสนุนบทความโดย นายมนตรี บุญจรัส

กรรมการผู้จัดการ บริษัท ไทยกรีน อะโกร จำกัด (ชมรมเกษตรปลอดสารพิษ)

สอบถามข้อมูลข่าวได้ที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0 2000 8499 , 081 732 7889