

## เกร็ดความรู้... 10 วิธีล้างพิษก่อนกิน

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ค. 2552

## 10 วิธีล้างพิษก่อนกิน

หลายคนสงสัย แค่อะกินก็ยังไม่ต้องล้างพิษด้วยหรือ?

ด้วยสภาพภูมิอากาศในบ้านเราเป็นแบบร้อนชื้น ซึ่งเหมาะต่อการเพาะพันธุ์ของเชื้อโรคต่างๆ ได้ดี ดังนั้น พอถึงฤดูร้อนที่ไร โรคที่อืดต่างๆ จึงออกอาละวาดกันจนแทบจะวิ่งเนือระวิ่งตัวไม้ทันทุกที ยิ่งในยุคเศรษฐกิจและภาวะเมืองตกต่ำเป็นประวัติการณ์แล้ว คุณคงไม่อยากเสียเงินเก็บเงินออมกับเรื่องสุขภาพเป็นแน่ ใครอยากกรูาทำยังไงให้ "สุขภาพดีจัง ตั้งค้อยูครบ" อานตวน

ในปีี้ กระทรวงสาธารณสุขได้ประมวลผลสถิติทางการแพทย์พบว่า โรคที่เป็นกันมากในปีที่แล้ว และจะระบาดหนักในปี พ.ศ.2552 ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคไข้ไม่ทราบสาเหตุ 342.1 ต่อแสนประชากร และอาหารเป็นพิษ โดยมีสาเหตุหลักก็คือการเลือกกินและการทำความสะอาด ดังนั้น แนวทางสำคัญอันดับหนึ่งที่เราจะป้องกันโรครายและเงินในกระเป๋าการจัดกระจาย ก็คือการล้างสุขอนามัยในอาหารประจำวัน และนี่คือวิธีล้างพิษก่อนกิน

สำหรับคุณพ่อคุณแม่เรื่องที่จะทำความสะอาดผักผลไม้ขอแนะนำดังนี้...

1. **ปลอดภัยด้วยสูตรนมมิง ใช้โซดาทำขนมปัง** (โซเดียมไบคาร์บอเนต) 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่น 20 ลิตร (1 กาละมัง) แช่ผักทั้งไว้ 15 ก่อนนำมาปรุงอาหาร

2. **ลดสารพิษฆ่าแมลง 60-84%** ใช้น้ำส้มสายชู 0.5% หรือน้ำส้มสายชู อสร. 1 ขวดผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ผักทั้งไว้ 15 นาที

3. **ลดสารพิษฆ่าแมลง 54-63%** เต็ดผักเป็นใบๆ ใส่ตะกร้าโปร่ง เปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ ใช้มือช่วยคลี่ใบผัก ล้างนาน 2 นาที

4. **ลดสารพิษฆ่าแมลง 7-33%** ล้างผักรอบแรกให้สะอาด เต็ดผักออกเป็นใบๆ แช่ในอ่างน้ำนาน 15 นาที

5. **ลดสารพิษ 50%** ลวกผักด้วยน้ำร้อน ส่วนการต้มนั้นลดสารพิษได้ 50% เช่นเดียวกัน แต่จะมีสารพิษตกค้างในน้ำแกง จึงควรล้างผักลดสารพิษก่อนทำแกง

6. **เสียปริมาณดีกว่าเสียใจ** ผักที่มีกาบใบห่อหุ้มเป็นชั้นๆ เช่น กะหล่ำปลี หัวหอมใหญ่ ควรปอกเปลือกหรือลอกใบชั้นนอกออกจะสามารถช่วยลดสารพิษลงได้

7. **ฆ่าเชื้อด้วยคลอรีน** ผสมผงปูนคลอรีน 1/2 ช้อนชากับน้ำ 20 ลิตร แช่ผักทั้งไว้ 15-30 นาทีจะฆ่าเชื้อโรคได้ดีมาก

8. **ล้างผักด้วยน้ำยาล้างจาน** ใช้ยาล้างจานกับฟองน้ำถูเบาๆ ช่วยลดโอกาสติดเชื้อที่อยู่บริเวณผิวของผลไม้ได้ วิธีนี้ยังเหมาะสำหรับล้างไข่ด้วย

9. **ล้างนอกล้างในผลไม้กินทั้งเปลือกได้** เช่น มะเฟือง สตรูเบอร์รี่ ฝรั่ง ควรล้างหลายๆ ครั้ง ใช้แปรงขนอ่อนถูเบาๆ ให้ทั่วแล้วล้างน้ำเกลือหรือน้ำส้ม ส่วนผลไม้ที่ต้องปอกเปลือกก่อนจึงกินได้ เช่น มะม่วง มะละกอ สับปะรด ควรนำมาล้างก่อน จึงค่อยปอกเปลือก เพราะถ้าไม่นำมาล้างก่อน สิ่งสกปรกบนผลไม้จะติดไปกับมือหรือมีดขณะปอกผลไม้ได้ ทำให้เนื้อผลไม้สกปรก

10. **ยาสีฟันสารฟัดประโยชน์** อนุกรมปกติมักจะมีคราบเหมือนยางเป็นฝ้าขาวๆ ล้างยังงี้ก็ไม่ออก วิธีล้างให้เด็ดผลองุ่นออกจากพวงใส่ภาชนะบีบยาสีฟัน (อะไรก็ได้) พอสมควร ขยี้ให้ทั่วมือ ใส่หน้าพอสมควร แล้วล้างด้วยน้ำเปล่าจนสะอาด

นอกจากนี้ยังมีกรูใช้ต่างทับทิม 5 เกล็ดต่อหน้า 4 ลิตร ใช้หน้าปูนใส่ส้มตัวผสมน้ำเท่าตัว ใช้เกลือ 2 ช้อนโต๊ะผสมน้ำ 4 ลิตร และใช้น้ำชาขาวล้างผัก แช่ผักทั้งไว้ ซึ่งก็ล้วนแต่ช่วยลดสารพิษอันก่อให้เกิดโรคระบบขับถ่ายและลำไส้ได้ดี ใครสะดวกแบบไหนก็ใช้ได้ตามความถนัด

วิธีที่ดีที่สุดคือ เลือกที่สะอาด ปลอดภัย และให้ประสิทธิภาพในการชำระล้างสารพิษได้มากที่สุด เท่านั้น...คุณก็จะมีสุขภาพดีจัง ตั้งค้อยูครบ...ขอให้มีสุขภาพดีถาวรนะคะ

ที่มา ที่เน็ตทคอม