

ง่าย ๆกับการล้างผักสดให้ปลอดภัย

นำเสนอเมื่อ : 14 ต.ค. 2552

การบริโภคผักสดเป็นสิ่งที่มีความปลอดภัยต่อร่างกาย แต่ก็ควรระมัดระวังว่าผักสดอาจมีสารพิษตกค้างได้

❌ 1. ปอกเปลือกหรือลอกเปลือกชั้นนอกของผักสดออก แกะเป็นกลีบ หรือแกะใบออกจากต้น

❌ 2. ล้างผักสดด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง และคลี่ดูใบ หรือล้างด้วยการใช้น้ำก๊อกไหลผ่าน ผักสดนานอย่างน้อย 2 นาที หรือใช้สารละลายในการล้าง ดังนี้

- ใช้น้ำยาล้างผัก (ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ) หรือ
- ใช้น้ำคลอรีน (ผงปูนคลอรีน ครึ่งช้อนชา ต่อน้ำ 20 ลิตร) หรือ
- ใช้น้ำเกลือ (เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร) หรือ
- ใช้น้ำโซดา (โซเดียมไปคาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร) หรือ
- ใช้น้ำส้มสายชู (น้ำส้มสายชู ครึ่งถ้วย ต่อน้ำ 4 ลิตร)

ให้เลือกวิธีที่สะดวกอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วจึงนำผักสดมาล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ก็สามารถลดหรือขจัดสารพิษออกจากผักสดได้

ใครที่อยากบริโภคผักสด สะอาดและปลอดภัย ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.

ที่มา เติลินิวส์