

## ผักที่มีรูจากแมลงใช้ว่าจะปลอดภัยเสมอไป...

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 10 ก.ค. 2555

หลาย ๆ ท่านมีความเชื่อว่าการเลือกซื้อผักที่มีรูจากแมลงบ้างเล็กน้อย จะมีความปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง แต่นั่นอาจจะเป็นความเชื่อที่ผิด...

สมาคมคนไทยธุรกิจเกษตร ได้ทำการวิจัยเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสารพิษตกค้างบนพืชผักที่นำมาจำหน่าย ทำให้ ดร.วีรวิทย์ กตัญญูกุล นายกสมาคม คนไทยธุรกิจเกษตร ออกมาเตือน แม่บ้านและประชาชนทั่วไป ในการเลือกซื้อผักเพื่อนำมาประกอบอาหารว่า

"ไม่อยากให้ปักใจเชื่อว่าผักที่มีรูเล็กน้อยจากแมลงมีผลดีกับสุขภาพมากกว่า และปลอดภัยจากยาฆ่าแมลงเสมอไป"

ความปลอดภัยที่แท้จริงอยู่ไม่ได้อยู่ที่ผักจะได้รับความเสียหายหรือไม่ แต่อยู่ที่การจัดการก่อนที่จะรับประทานเข้าไปเป็นสำคัญ เช่น เมื่อฉีดยาฆ่าแมลงลงไปกับผักแล้ว ควรทิ้งให้ยาฆ่าแมลงสลายตัวก่อนเก็บเกี่ยว ไม่ใช่ฉีดแล้วสองวันก็เก็บเกี่ยวออกมาขายเลย แต่กลับกัน ผักที่ไม่มีรอยกัดจากแมลงก็เป็นผักที่ปลอดภัยได้ เช่น ผักในฤดูหนาวที่ปลูกในภาคเหนือ เนื่องจากมีสภาพอากาศหนาวเย็น ทำให้ไม่ค่อยมีศัตรูพืชและแมลงมารบกวน ผลผลิตจึงสมบูรณ์สวยงาม

ดร.วีรวิทย์แนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับผักอินทรีย์ ว่า ถึงแม้จะไม่ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช แต่ก็ต้องได้รับการดูแล และระวังเรื่องความปลอดภัยก่อนนำไปบริโภคเช่นกัน โดยเฉพาะเรื่องเชื้อแบคทีเรีย เช่น เชื้อซัลโมเนลลาที่ปนเปื้อนจากมูลสัตว์ เชื้ออีโคไล และนำหมักต่างๆ จากการเกิดเหตุการณ์เมื่อปี 2554 ในประเทศเยอรมนี พบว่ามีผู้เสียชีวิตกว่า 20 คนจากการติดเชื้ออีโคไล และเจ็บป่วยอีกมากกว่า 2,000 คนจากเชื้ออีโคไล ซึ่งมาจากแปลงเกษตรอินทรีย์ ( Organic Farm ) ของเกษตรกร

เรา มีวิธีเลือกซื้อผักผลไม้แล้วก็อย่าลืม ล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนที่จะนำมาประกอบอาหาร เพียงแค่นี้เราก็ไม่ต้องกังวลว่าผักผลไม้จะมีสารพิษตกค้าง มารบกวนกับ สุขภาพ ของเรา

ที่มา : 108 health