

## กรมอนามัย ย้ำ อุ่นไชนม์สแคทยังคงปลอดภัย แนะนำให้กินผลไม้หลากหลายตามฤดูกาล ล้างผัก ผลไม้ตามคำแนะนำ มั่นใจทุกคำ ลดเสี่ยงสารพิษ

นำเสนอเมื่อ : 29 ต.ค. 2567

เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2567 แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า จากกรณีข่าวการตรวจพบสารตกค้าง “อุ่นไชนม์สแคท” ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ที่ส่งผลให้ประชาชนมีความกังวล และกระทบต่อพอกา แมคา ที่จำหน่ายอุ่นไชนม์สแคท ที่ผ่านมา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำให้ประชาชนบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำ แต่อย่าลืมหั่นล้างผลไม้ให้สะอาดทุกครั้ง เพราะนอกจากจะช่วยลดสารเคมี หรือการตกค้างของยาฆ่าแมลง ยังช่วยทำความสะอาดลดการปนเปื้อนคราบดินโคลนได้ด้วย การล้างผัก ผลไม้ 3 วิธี ดังนี้ 1) ล้างด้วยน้ำไหล โดยแช่ในน้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลผ่านและคลี่ใบผักดูไปมานาน 2 นาที (เหมาะสำหรับการล้างผักจำนวนน้อย) 2) แช่ในน้ำผสมน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซ็นต์ ในอัตราส่วนน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด 3) แช่ในโซเดียมไฮโปคลอไรต์ (เบคกิ้งโซดา) ในอัตราส่วนครึ่งช้อนโต๊ะผสมน้ำ 10 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด (เหมาะสำหรับการล้างผักจำนวนมาก) ซึ่งทั้ง 3 วิธีนี้ จะช่วยลดสารพิษตกค้างจากยาฆ่าแมลง และเชื้อโรคในผัก ผลไม้ได้

ทั้งนี้ กรมอนามัยแนะนำให้ประชาชนบริโภคผลไม้อย่างหลากหลายและเลือกผลไม้ตามฤดูกาล สำหรับอุ่นไชนม์นั้นก็มีหลายชนิดและหลายสี แต่ละชนิดมีคุณประโยชน์ที่แตกต่างกัน เช่น อุ่นเขียว มีสารฟลาโวนอยด์ที่เป็นแอนติออกซิแดนท์ อาทิ คาเทชิน (Catechin) และ เทอโรสตีลบิน (Pterostilbene) ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมาก และโรคหัวใจ อุ่นแดง มีสารเรสเวอราทรอล (Resveratrol) ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจและมะเร็ง อีกทั้ง ยังมีสารซาโปนิน (Saponin) ที่ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส ป้องกันเนื้องอก และลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอล ส่วนอุ่นดำ ช่วยเสริมการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด มีการศึกษาพบว่าอุ่นดำช่วยเพิ่มระดับสารแอนติออกซิแดนท์ในเลือดและลดอนุมูลอิสระ

นอกจากนี้ กรมอนามัยยังแนะนำให้เลือกผลไม้ตามฤดูกาลอื่นๆ เช่น ฝรั่ง ส้มโอ ส้มเขียวหวาน มะละกอ และกล้วยน้ำว้า เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน และควรเลือกซื้อจากแหล่งจำหน่ายที่ผ่านการรับรองมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารตามวิถีชีวิตปกติใหม่ (SAN & SAN Plus) เพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอภิปติกรมอนามัย กลาว

ที่มา [กรมอนามัย 26 ตุลาคม 2567](#)