

ຜັກ ພລໄມ້ ກັບມະເຮີງ

นำเสนอด้วย : 5 ธ.ค. 2565

กินผักผลไม้ทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งด้วย
นอกจากการกินผักแล้วการล้างผักผลไม้ให้สะอาดก็สำคัญ
 เพราะหากจะเลือกอาหารมีสารพิษสะสมในร่างกายก็คงเกิดมะเร็งได้ เช่นเดียวกัน
 ล้างสะอาด..ลดเสี่ยงโรคมะเร็ง

ผัก ผลไม้ ตามท้องตลาดแม่หน้าตาสีสัน จะดูสด สะอาด แต่รู้หรือไม่ว่า? อาจมีสารเคมี ตกค้างมากมาย

ผู้บริโภคจึงควรให้ความสำคัญกับอันตราย จากสารเคมีต่อก้าง หรือการสะสมจากยาฆ่าแมลง ยาฆ่าวัชพืชที่เป็นสารกอมะเริง เช่น ยาฆ่าแมลง จำพวกคลอรินेटไฮโดรคาร์บอน (Chlorinated Hydrocarbon) หรือเรียกว่าออร์แกโนคลอโรрин (Organochlorine) ได้แก่ อัลลิดริน เคูลเคน ดีดีที คลอเดน ดีริลล์ดริน ซึ่งนำมาใช้กำจัดแมลงได้หลาย ชนิด สารเหล่านี้อยู่ในธรรมชาติได้นานและไม่สลาย ตัวง่าย ก่อให้เกิดสารพิษต่อก้างและเป็นอันตรายมาก

หากว่าร่างกายได้รับสารนี้ในปริมาณมาก จะทำให้เวียนศีรษะ หน้ามืด ท้องร่วง อาจหัวใจวาย จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ แต่ถ้าได้รับในปริมาณน้อยๆ ค่อยๆ สะสมจะเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านมในผู้หญิง

ทุกครั้งเมื่อซื้อผ้าผลไม้สดจากตลาดก้อนหามาปรุงอาหารครัวล้างน้ำให้สะอาดเพื่อป้องกันสารเคมีและยาฆ่าแมลงตกค้างด้วยวิธีการ ดังนี้

- แซ่บในน้ำผักสูตรหรือน้ำผักสมน้ำส้มสายชู ทิ้งไว้นาน 10-15 นาที หรือแซ่บในน้ำผักสมโขเดี่ยมไปครึ่งบ่อเนต 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 กะละมัง หรือนำ 4 ลิตร แล้วนำผักมาล้างน้ำสะอาดอีก 2-3 ครั้งเพื่อชำระล้างสารพิษตกค้างออกให้หมด
 - ลอกเปลือกด้านนอกออกให้หมดแล้วล้างผ่านน้ำก็ออกที่เหล่านาน 2 นาที หรือ การกินผักผลไม้สดเป็นประจำจะช่วยให้ สุขภาพดี องค์กร้อนามัยโลก แนะนำให้กินผัก ผลไม้วันละ 400 กรัม เพื่อช่วยลดความเสี่ยง ต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ และมะเร็งบางชนิด

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการกินผักนอกฤดูกาล เนื่องจากใช้สารเคมีมากกว่าผักตามฤดูกาล

กินพอดี..ลดเสี่ยงมะเร็ง

ปัจจุบันพบว่าคนไทยกินผักน้อยมากถึง 58.9% ไม่ได้กินผักทุกวัน และกินผักเพียง ช้อนครึ่งต่อวันเท่านั้น ทั้งๆ ที่ควรจะกินผักให้ได้ วันละ 12 ช้อนกินขาว ส่วนใหญ่กินผักน้อยมาก เช่นกัน กินผักเพียงวันละ 2 ช้อนครึ่งเท่านั้น

ในขณะที่กรรมอนามัยแนะนำให้ผู้ใหญ่กินผักถึง 18 ช้อนต่อวัน หรือ 6 ทัพพี วิธีกินผัก กลไม่เพื่อสุขภาพที่ดี คือ กินให้ หลากหลาย เพราะผักผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกาย หรือเส้นใย ช่วยทำความสะอาดลำไส้ ช่วยลดการอุดตันในมัน คลอเลสเตอรอลในเลือด มีวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยปรับสมดุลเรนไชน์และอุรูโนนในร่างกาย ให้ทำงานมีประสิทธิภาพ ให้สารพุกประสงค์ที่มีฤทธิ์ ตามมรดกของบ้านเชน มะเร็งเต้านม และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านการอักเสบของเซลล์ และเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกายด้วย

ประโยชน์มากขนาดนี้...หันมาเกินผัก ผลไม้สด สะอาดกันเถอะ

ขอบคุณที่มาจากการ [กรมอนามัย](#)