เคล็ดลับวิธีล้างพิษ.....ก่อนกิน

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ย. 2552

หลายคนสงสัย แค่จะกินก็ยังต้องล้างพิษด้วยหรือ?

ด้วยสภาพภูมิอากาศในบ้านเราเป็นแบบร้อนชื้น ซึ่งเหมาะสมต่อการเพาะพันธุ์ของเชื้อโรคต่างๆ ได้ดี ดังนั้น พอถึงฤดูร้อนทีไร โรคท็อปฮิตต่างๆ จึงออกอาละวาดกันจนแทบระวังเนื้อระวังตัวไม่ทันทุกที ยิ่งในยุคเศรษฐกิจและการเมืองตกต่ำเป็นประวัติการณ์ด้วยแล้ว คุณคงไม่อยากเสียเงินเก็บเงินออมกับเรื่องสุขภาพเป็นแน่ ใครอยากรู้ว่าทำยังไงให้ "สุขภาพดีจัง ตังค์อยู่ครบ" อ่านด่วน

ในปีนี้ กระทรวงสาธารณสุขได้ประมวลผลสถิติทางการแพทย์พบว่า โรคที่เป็นกันมากในปีที่แล้วและจะระบาดหนักในปี พ.ศ.2552 ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคไข้ไม่ทราบสาเหตุ 342.1 ต่อแสนประชากร และอาหารเป็นพิษ โดยมีสาเหตุหลักก็คือการเลือกกินและการทำความสะอาด ดังนั้น แนวทางสำคัญอันดับหนึ่งที่เราจะป้องกันโรคร้ายและเงินในกระเป๋ากระจัดกระจาย ก็คือการสร้างสุขอนามัยในอาหารประจำวัน และนี่คือวิธีล้างพิษก่อนกิน
สำหรับคุณพ่อบ้านแม่เรือนที่จะทำความสะอาดผักผลไม้ขอแนะนำดังนี้...

1. ปลอดภัยด้วยสูตรขนมปัง ใช้โซดาทำขนมปัง (โซเดียมไบคาร์บอเนต) 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่น 20 ลิตร (1 กาละมัง) แช่ผักทิ้งไว้ 15 ก่อนนำมาปรุงอาหาร

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

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

4. ลดสารพิษฆ่าแมลง 7-33% ล้างผักรอบแรกให้สะอาด เด็ดผักออกเป็นใบๆ 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 แช่ผักทิ้งไว้ 15-30 นาทีจะฆ่าเชื้อโรคได้ดีมาก

8. ล้างผักด้วยน้ำยาล้างจาน ใช้น้ำยาล้างจานกับฟองน้ำถูเบาๆ ช่วยลดโอกาสติดเชื้อที่อยู่บริเวณผิวของผลไม้ได้ วิธีนี้ยังเหมาะสำหรับล้างไขด้วย

9. ล้างนอกล้างในผลไม้ที่กินทั้งเปลือกได้ เช่น มะเฟือง สตรอเบอร์รี่ ฝรั่ง ควรล้างหลายๆ ครั้ง ใช้แปรงขนอ่อนถูเบาๆ ให้ทั่วแล้วล้างน้ำเกลือหรือน้ำสุก สวนผลไม้ที่ต้องปอกเปลือกก่อนจึงกินได้ เช่น มะม่วง มะละกอ สับปะรด ควรนำมาล้างก่อน จึงค่อยปอกเปลือก เพราะถ้าไม่นำมาล้างก่อน สิ่งสกปรกบนผลไม้จะติดไปกับมือหรือมีดขณะปอกผลไม้ได้ ทำให้เนื้อผลไม้สกปรก

10. ยาสีฟันสารพัดประโยชน์ องุ่นปกติมักจะมีคราบเหมือนยางเป็นฝ้าขาวๆ ล้างยังไงก็ไม่ออก วิธีล้างให้เด็ดผลองุ่นออกจากพวงใส่ภาชนะบีบยาสีฟัน (อะไรก็ได้) พอสมควร ขยี้ให้ทั่วมือ ใส่น้ำพอสมควร แล้วล้างด้วยน้ำเปล่าจนสะเด็ดน้ำ

นอกจากนี้ยังมีการใช้ด่างทับทิม 5 เกล็ดต่อน้ำ 4 ลิตร ใช้น้ำปูนใสอิ่มตัวผสมน้ำเท่าตัว ใช้เกลือ 2 ช้อนโต๊ะผสมน้ำ 4 ลิตร และใช้น้ำซาวข้าวล้างผัก แช่ผักทิ้งไว้ ซึ่งก็ล้วนแต่ช่วยลดสารพิษอันก่อให้เกิดโรคต่อระบบขับถ่ายและลำไส้ได้ดี ใครสะดวกแบบไหนก็ใช้ได้ตามความถนัด

วิธีที่ดีที่สุดคือ เลือกที่สะดวก ปลอดภัย และให้ประสิทธิภาพในการชำระล้างสารพิษได้มากที่สุด เท่านี้...คุณก็จะมีสุขภาพดีจัง ตังค์อยู่ครบ...ขอให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้าค่ะ