ล้างผักผลไม้สะอาดปลอดโรค

นำเสนอเมื่อ : 9 ธ.ค. 2553

ผักผลไม้สดมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากล้างไม่สะอาดก็อาจได้พยาธิ เชื้อโรค และสารพิษตกค้างซึ่งทำให้เกิดโรคพยาธิต่างๆ โรคบิด โรคอหิวาห์หรือโรคมะเร็งเป็นของแถม

ผักใบไม่เรียบหรือใบซ้อนกันเป็นชั้นๆ เช่น กะหล่ำ สะระแหน่ ผักกาดขาว ต้นหอม ล้างด้วยน้ำเปล่าหนึ่งรอบ จากนั้นเด็ดผักเป็นใบๆ ใส่ตะกร้าโปร่ง เปิดน้ำจากก๊อกไหลผ่านและใช้มือถูตามใบผักประมาณ 2 นาที

ส่วนผักที่มีเปลือก ต้องปอกเปลือกออกก่อนแล้วนำไปล้างด้วยวิธีเดียวกัน ผลไม้ที่ทานทั้งเปลือก เช่น องุ่น ฝรั่ง ควรล้างน้ำเปล่าและแช่น้ำปูนใสประมาณ 5-10 นาที ทางที่ดีควรปอกเปลือกทิ้งหากไม่มั่นใจในความสะอาด

ที่สำคัญต้องล้างผักก่อนหั่นทุกครั้งเพื่อป้องกันสารอาหารจากผักเจือจางไปกับน้ำ

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์