

## มาล้างผัก...เพื่อลดสารพิษกันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

วันนี้เอาวิธีล้างผักเพื่อลดสารพิษมาฝากค่ะ มีวิธีปฏิบัติง่ายๆ ดังนี้

- ❑ 1. ล้างผัก เด็ดเป็นใบ แล้วแช่น้ำนาน 15 นาที จะลดสารพิษได้ 7-33%  
ถ้าล้างผ่านน้ำไหลจะช่วยลดสารพิษได้ประมาณ 54-63%
  - ❑ 2. การลวกด้วยน้ำร้อน จะช่วยลดปริมาณสารพิษได้ 50% แต่ถ้าล้างไม่สะอาดแล้วนำไปต้มทำแกงจืด  
สารพิษก็จะเจือปนอยู่ในน้ำแกงนั่นเอง
  - ❑ 3. ล้างด้วยแคลเซียมโบคาร์โบเนต (ผงฟู) ในอัตราส่วน ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 อ่าง แช่ทิ้งไว้ 15  
นาที จะช่วยลดสารพิษได้ถึง 90-95%
  - ❑ 4. ล้างด้วยน้ำผสมน้ำส้มสายชู 0.5% แช่นาน 15-30 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ประมาณ 60-84%  
และยังช่วยฆ่าเชื้อโรคและทำลายไขพยาธิอีกด้วย
  - ❑ 5. ควรลอกเปลือกหรือกำปด้นนอกออกทิ้งสัก 2-3 ใบ  
เพราะสารพิษส่วนใหญ่จะสะสมตกค้างอยู่มากบริเวณกาบหรือเปลือกด้านนอก
- เพียงเท่านี้ คุณก็จะได้รับประทานผักที่ลดปริมาณสารพิษลงแน่นอนค่ะ...