5 วิธีล้างผัก ลดสารฆ่าแมลง

1 ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา)

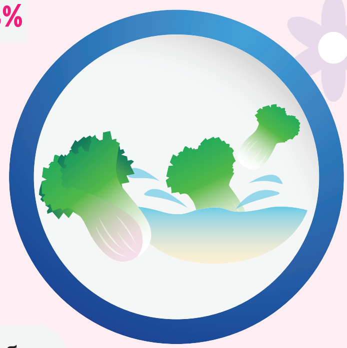
1 ช้อนโต๊ะ/น้ำอุ่น 20 ลิตร
แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดปริมาณสารตกค้างได้ 80-95%

2 เด็ดผักเป็นใบ

ใช้น้ำสะอาดไหลผ่านอย่างน้อย 2 นาที

ลดปริมาณสารตกค้างได้ 54-63%



3 ใช้ด่างทับทิม 20-30 เกล็ด

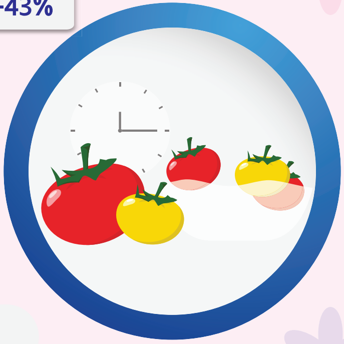
ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที
จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดปริมาณสารตกค้างได้ 35-43%

4 ใช้น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำ 4 ลิตร

แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดปริมาณสารตกค้างได้ 29-38%



5 ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ

ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที
จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดปริมาณสารตกค้างได้ 27-38%

หมายเหตุ : ขึ้นอยู่กับชนิดและประเภทของผัก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

/FDATHAI