

รวมผักที่ต้องล้างนานและใส่ใจเป็นพิเศษ พร้อมวิธีล้างผักให้สะอาด



การล้างผักให้สะอาดเป็นสิ่งสำคัญ เพราะผักบางชนิดมักมีสารเคมีและสิ่งสกปรกซ่อนอยู่ในซอกใบ การใส่ใจวิธีล้างผักที่ถูกต้องจึงช่วยลดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้อย่างมาก มาดูกันว่าผักอะไรที่ต้องล้างนานเป็นพิเศษ และวิธีล้างผักให้ปลอดภัยต้องทำอย่างไร

ทำไมไม่ควรล้างผักแบบผ่านๆ

การล้างผักแบบผ่านๆ ไม่ใส่ใจเท่าที่ควร ทำให้สิ่งสกปรก สารเคมี และเชื้อโรคที่ติดมากับผักยังคงหลงเหลืออยู่ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะผักที่ปลูกในพื้นที่ที่มีการใช้สารเคมีหรือใกล้แหล่งมลพิษ อาจทำให้เกิดอาการแพ้ ปวดท้อง หรือปัญหาในระบบทางเดินอาหารได้ นอกจากนี้ เชื้อโรคบางชนิดอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อรุนแรง

ผักที่ต้องล้างนานและใส่ใจเป็นพิเศษ

1. ผักกาดหอม

ด้วยใบที่ซ้อนกันหลายชั้นและมีโพรงอากาศ ผักกาดหอมจึงมักมีดิน ฝุ่น และแมลงเล็กๆ ติดอยู่ ควรแยกใบออกมาล้างทีละใบและแช่น้ำไว้สักพัก

2. กะหล่ำปลี

กะหล่ำปลีมีใบซ้อนทับแน่น ซึ่งอาจมีสารเคมีตกค้างหรือสิ่งสกปรกแทรกอยู่ภายใน ควรลอกใบออกเป็นชั้นๆ และล้างซ้ำหลายครั้ง

3. ผักชี ต้นหอม

ผักชีมีกลิ่นฉุนติดโคนและใบซ้อนทับ ต้องแช่น้ำแล้วล้างหลายรอบ โดยเฉพาะบริเวณโคนต้น

4. ตะไคร้

ใบตะไคร้อาจดูสะอาด แต่บางครั้งจะมีสารเคมีตกค้างและคราบฝุ่น ต้องแช่น้ำผสมด่างทับทิมหรือน้ำส้มสายชูเจือจางก่อนล้าง

5. บร็อกโคลี

บร็อกโคลีมีดอกเล็กๆ แทรกตัวหนาแน่น อาจมีแมลงหรือสิ่งสกปรกซ่อนอยู่ ต้องแช่น้ำและล้างให้ทั่วหลายๆ ครั้งเพื่อล้างสิ่งตกค้าง

วิธีล้างผักให้สะอาด ลดสารเคมีตกค้าง

1. แช่น้ำเกลือหรือน้ำส้มสายชู

ใช้เกลือหรือน้ำส้มสายชูผสมในน้ำสะอาด แช่ผักไว้ 10-15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำไหลอีกครั้ง ช่วยลดสาร

เคมีและฆ่าเชื้อโรคได้

2. ใช้ด่างทับทิมในปริมาณที่เหมาะสม

ใส่ด่างทับทิมเพียงเล็กน้อย (ประมาณ 1/4 ช้อนชา ต่อ น้ำ 4 ลิตร) แช่ผัก 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

3. ล้างด้วยน้ำไหลหลายๆ รอบ

แม้ว่าจะผ่านการแช่น้ำแล้ว ควรล้างซ้ำด้วยน้ำไหลอย่างน้อย 2-3 ครั้ง เพื่อขจัดสิ่งสกปรกและสารเคมีออกให้หมด

4. ล้างผักก่อนเก็บในตู้เย็น

เพื่อป้องกันการสะสมของสารเคมีและเชื้อโรค ควรล้างผักก่อนนำไปเก็บในตู้เย็น และเก็บในภาชนะที่ปิดมิดชิด การล้างผักให้สะอาดไม่เพียงช่วยลดสารพิษตกค้าง แต่ยังช่วยให้มั่นใจว่าผักที่เรานำมาปรุงอาหารปลอดภัยต่อร่างกาย อย่าละเลยขั้นตอนนี้ เพราะสุขภาพที่ดีเริ่มต้นจากความใส่ใจเล็กๆ ในทุกมื้ออาหาร

คนเราเมื่อตายแล้ว บากเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล
ย่อมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้

หลวงพ่อเงิน พุทฺธโชติ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

