



ชุมทางสาร Tungsong Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ สำนักงานเทศบาลเมืองทุ่งสง

ฉบับที่ ๕๘/๕๘

เทศบาลเมืองทุ่งสง แจ้งประชาสัมพันธ์วิธีการและข้อควรปฏิบัติ ในการหลีกเลี่ยงสารพิษในอาหารที่จะเข้าสู่ร่างกาย

ตามที่ งานสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมได้มีการสุ่มตรวจเพื่อเฝ้าระวังสารปนเปื้อนในอาหาร เช่น ผักคะน้า ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว ผักบุ้งจีน กะหล่ำดอก แตงกวา พริกสด แอปเปิ้ล และองุ่น ที่วางขายในตลาดสด รวมทั้งหาบเร่แผงลอยทั่วไป พบว่ามีสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างเกินมาตรฐาน ซึ่งผักผลไม้ที่มีสารตกค้างมากที่สุดคือ แตงกวา ถั่วฝักยาว คะน้า ผักกาดขาว องุ่น ซึ่งผักและผลไม้ดังกล่าวเป็นผักผลไม้ที่บริโภคอยู่เป็นประจำ

ในการนี้ เพื่อเป็นการให้ความรู้ และความเข้าใจในวิธีการเลือกซื้ออาหาร และวิธีการล้างสารตกค้างที่ปนเปื้อนมากับอาหารที่บริโภคอยู่เป็นประจำ จึงมีวิธีและข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้

แนะนำข้อปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงสารพิษในอาหาร

๑. หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สี หรือย้อมสี
๒. บริโภคอาหารที่ใช้สีจากธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรบริโภคอาหารซึ่งใส่สีสังเคราะห์ซึ่งได้รับอนุญาตให้ใช้ผสมอาหารเท่านั้น
๓. แช่ผักและผลไม้ในสารละลายน้ำส้มสายชูหรือสารละลายด่างทับทิมก่อนนำมารับประทานทุกครั้ง
๔. เลือกซื้อสินค้าที่ได้รับอนุญาตจากองค์การอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข เพื่อรับรองความปลอดภัยของอาหาร
๕. สารฟอกขาวจะพบมากในอาหารที่มีสีขาวนวลผิดปกติ เช่น ชিংซอย ชิงตอง ถั่วงอก ทูเรียนกวน ดังนั้นจึงควรเลือกซื้ออาหารที่มีสีใกล้เคียงธรรมชาติ และควรล้างวัตถุดิบก่อนที่จะนำมาปรุงอาหารด้วยน้ำสะอาดหลายๆครั้ง หรือการปรุงอาหารให้สุกจะช่วยลดสารฟอกขาวที่ตกค้างอยู่ได้
๖. ซื้ออาหารที่ติดฉลาก “อาหารอินทรีย์” หรือ “อาหารปลอดภัยสารพิษ” ประเทศไทยปัจจุบันก็มีร้านที่ขายอาหารคุณภาพเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก
๗. หลีกเลี่ยงที่จะไม่กินผักและผลไม้ที่มีรายงานว่ามีระดับของสารพิษตกค้างสูง ซึ่งรวมทั้งผลไม้ นำเข้า เช่น สตรอเบอรี่ องุ่น และผัก เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว
๘. หลีกเลี่ยงการซื้อและการรับประทานผักและผลไม้สดๆ ส่วนใหญ่ต้องใช้สารเคมีเป็นจำนวนมากด้วย
๙. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แทนการรับประทานดิบๆ การปรุงอาหารด้วยการหุงต้มนั้น จะช่วยลดปริมาณของสารกำจัดศัตรูพืช เพราะความร้อนจะไปทำลายสารเคมีบางตัวได้
๑๐. ระมัดระวังการใช้สารเคมีในครัวของท่าน อย่าเก็บสารกำจัดศัตรูพืช และอาหารเอาไว้ในตู้เดียวกัน

เทศบาลเมืองทุ่งสง ขอประชาสัมพันธ์ไปยังพี่น้องประชาชนในการเลือกซื้อผักและผลไม้เพื่อ
การบริโภคที่ถูกต้องลักษณะ และวิธีการล้างผักผลไม้เพื่อลดสารตกค้าง เพื่อสุขภาพที่ดีของพี่น้องประชาชน
ชาวทุ่งสงต่อไป

งานประชาสัมพันธ์ เทศบาลเมืองทุ่งสง

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘