

วิธีกำจัดยาฆ่าแมลงในผักผลไม้

ทุกวันนี้คนเรามีความรู้เรื่องสุขภาพมากขึ้น จึงพยายามกินผักผลไม้มากขึ้น หลายคนก็กังวลเรื่องยาฆ่าแมลงในผักผลไม้ เพราะอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ จึงควรกำจัดมันออกไปให้หมดหรือให้เหลือน้อยที่สุด



การล้างด้วยน้ำสะอาด เช่น เปิดน้ำก๊อกให้ไหลลงสู่ผักผลไม้ ใช้น้ำล้างมาก ๆ ล้างด้วยน้ำก๊อกสัก ๑๕-๓๐ วินาที ในขณะที่ล้างให้เราจับผักผลไม้หมุนไปมาเพื่อล้างให้ทั่วถึง ถ้าขัดถูได้ดี บางกรณีอาจใช้แปรงอ่อน ๆ ถูไปบนเปลือก เช่น เปลือกหัวมัน กรณีที่ผักผลไม้ล้างยากเพราะมีซอกหลืบ เช่น องุ่น บรอกโคลี ผักผลไม้แบบนี้ควรใช้ฝักบัวหรือหัวฉีดที่บังคับน้ำให้พุ่งแรง ๆ เข้าไปตามหลืบตามซอกจึงจะดี

ผลไม้บางอย่างสามารถปอกเปลือกได้ ช่วยให้การกำจัดสารฆ่าแมลงทำได้ง่ายและดีขึ้น เช่น ส้ม ส่วนพวกมะม่วงให้ใช้มีดปอกเปลือก ผลไม้บางอย่างเปลือกมีสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่ควรปอกเปลือกทิ้ง เช่น แอปเปิล ให้ใช้วิธีล้างน้ำและถูแทน

การแช่น้ำเพื่อละลายสารพิษออกไปเป็นวิธีการเก่าแก่ซึ่งก็ใช้ได้ แต่การแช่เฉย ๆ ไม่ดีเท่าการฉีดน้ำล้าง ถ้าจะแช่ควรใช้น้ำส้มสายชูผสมน้ำ ๑ ช้อนโต๊ะต่อน้ำ ๑ ลิตร จะดีกว่าน้ำเปล่า เพราะน้ำส้มสายชูเป็นสารละลายอินทรีย์ สามารถละลายยาฆ่าแมลงได้ดีกว่าน้ำเปล่า

การซื้อผลผลิตจากเกษตรอินทรีย์เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้หลีกเลี่ยงยาฆ่าแมลงบนผักผลไม้ เพราะเป็นการปลูกที่ไม่ใช้ปุ๋ยสังเคราะห์ แต่ใช้ปุ๋ยอินทรีย์แทน และไม่ใช้ยาฆ่าแมลง แต่ผลผลิตพวกนี้ก็ยังต้องล้างถ้าเป็นพวกที่อยู่ตามพื้นดินใกล้กับปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยคอก แต่ผลผลิตจากเกษตรอินทรีย์จะมีราคาแพงกว่า