

## สารฟอกขาว



## สีผสมอาหาร



# การเลือกซื้อ อาหารปลอดสารพิษ



### แหล่ง อาหารที่พบ

จิงซอย ถั่วงอก น้ำตาลปีป  
และ หน่อไม้ดอง

### แหล่ง อาหารที่พบ

ผักดอง แหนม ข้าวเกรียบ  
ไส้กรอก ลูกชิ้น หมูยอ  
ทอดมัน กุนเชียง ไอศกรีม  
ขนมหวาน เยลลี่

### การสังเกต?

อาหารมีสีซีดขาวผิดปกติ

### การสังเกต?

อาหารมีสีฉูดฉาดจาก  
สีธรรมชาติ

### อันตราย!!

คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ  
ความดันต่ำ ไตวาย อาจหยุด  
หายใจ และเสียชีวิตได้

### อันตราย!!

อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเดิน  
น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ตับและ  
ไตอักเสบ มะเร็งจากสารเคมีสะสม  
ในร่างกายและพิษจากโลหะหนัก

### การเลือก..

- เลือกซื้ออาหารที่มีสีธรรมชาติ
- เลือกซื้อจากแหล่งผลิตที่  
เชื่อถือได้

### การเลือก..

- หลีกเลี่ยงบริโภคอาหารผสมสี
- เลือกซื้ออาหารที่ไม่ผสมสี หรือ  
ใช้สีจากธรรมชาติ

บริโภคอาหารที่ปลอดภัย

เพื่อสุขภาพที่ดี



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1/2559 จำนวน 10,000 แผ่น

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

## สารเร่งเนื้อแดง



แหล่ง  
อาหารที่พบ

เนื้อหมู

การสังเกต?

เนื้อหมูมีสีแดงผิดปกติ

อันตราย!!

มะเร็งจากสารเคมีสะสมในร่างกาย หัวใจเต้นผิดปกติ นอนไม่หลับ มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เป็นลม อาจเสียชีวิตได้

การเลือก..

- เลือกเนื้อหมูที่มีสีธรรมชาติ ไม่มีสีแดงผิดปกติ
- เลือกซื้อจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ หรือได้รับการรับรองคุณภาพ

## ฟอร์มาลิน



แหล่ง  
อาหารที่พบ

ผักสด อาหารทะเล

การสังเกต?

ผักมีลักษณะแข็ง/กรอบผิดปกติ ปลาหรือกุ้งเนื้อแข็ง แต่บางส่วนเปื่อยยุ่ย

อันตราย!!

เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง และเยื่อทางเดินหายใจ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องรุนแรง หมดสติได้

การเลือก..

- เลือกผักที่ไม่มีลักษณะแข็ง/กรอบจนเกินไป
- เลือกผักที่มีรูพรุนผักอนามัยหรือผักกางมุ้ง
- เลือกอาหารทะเลที่สด เนื้อไม่เปื่อยยุ่ย สีไม่ผิดปกติ
- อาหารทะเลต้องวางจำหน่ายในน้ำแข็งตลอดเวลา
- ล้างอาหารให้สะอาดก่อนปรุง

## บอแรกซ์



แหล่ง  
อาหารที่พบ

ผักกาดดอง ลูกชิ้น หมูยอ มะม่วงดอง ก๋วยเตอด มันทอด ผักสดบางชนิด (ถั่วฝักยาว)

การสังเกต?

อาหารมีลักษณะกรอบผิดปกติ

อันตราย!!

อาเจียน น้ำหนักลด มีผื่นคันที่ผิวหนัง อาจอาเจียนเป็นเลือด ปวดท้อง กรวยไตอักเสบ และเสียชีวิตได้

การเลือก..

- หลีกเลี่ยงอาหารที่สงสัยว่ามีบอแรกซ์
- เลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้

# 3 วิธีง่ายๆ ลด สารพิษ ตกค้าง ในผักสด ผลไม้

โดยล้างคราบดิน หรือสิ่งสกปรกออกก่อน

วิธีที่ 1.



ล้างด้วยน้ำไหล



โดยแช่ในน้ำนาน 15 นาที  
จากนั้นเปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ



คลี่ใบผัก ผลไม้ ถูไปมา ประมาณ 2 นาที

ลดสารพิษตกค้าง 25-63%

วิธีที่ 2.



น้ำส้มสายชู



น้ำส้มสายชู 5%  
1 ช้อนโต๊ะ

น้ำ 4 ลิตร



แช่นาน 15 นาที  
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดสารพิษตกค้าง 60-84%

วิธีที่ 3.



ผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา



1/2 ช้อนโต๊ะ

ผสมน้ำอุ่น  
หรือน้ำธรรมดา 10 ลิตร



แช่นาน 15 นาที  
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดสารพิษตกค้าง 90-95%



สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH