



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
Department of Medical Sciences

อัมบุญ อัมใจ

กินเจปลอดภัย ต้องรู้จักเลือก



วิธีการเลือก บริโภคอาหารเจ

1. เลือกซื้อวัตถุดิบจากร้านที่มั่นคง มีฉลากระบุสถานที่ผลิต วัน เดือน ปี เลขสารบบอาหารที่ชัดเจน และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรูปร่างและรสชาติที่เหมือนเนื้อสัตว์มากเกินไป
2. ผักสด/ผลไม้สดควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนรับประทาน หรือนำมาปรุงอาหาร โดยการเคาะเศษดิน ปอกเปลือก หรือตัดส่วนที่ไม่รับประทานออก แล้วนำไปล้าง
3. วิธีง่ายๆ ล้างผักผลไม้ลดสารพิษตกค้าง
 - (1) ล้างด้วยน้ำธรรมดาไหลผ่าน เพียงแช่ผักในน้ำจากนั้นเปิดน้ำไหลผ่านแรงพอประมาณ และคลี่ใบผักดูไปมานาน 2 นาที
 - (2) ล้างด้วยน้ำส้มสายชู โดยแช่ผักผลไม้ในน้ำ ผสมน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซ็นต์ ในอัตราส่วนน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร นาน 10 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด
 - (3) ล้างด้วยโซเดียมไบคาร์บอเนต โดยใช้ผงฟูหรือเบกกิ้งโซดา ครึ่งช้อนโต๊ะผสมน้ำ 10 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด

จัดทำ วันที่ 3 ตุลาคม 2567



สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

Ins. 0 2951 0000 ต่อ 99524



www.dmsc.moph.go.th



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์



@DMScNEWS @DMScNEWS



@DMScNEWS