

วิธีการลดสารเคมีตกค้างในผัก



ผงฟู
1 ช้อน : น้ำ 20 ลิตร



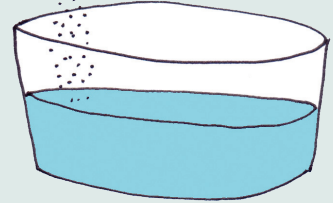
หรือ น้ำส้มสายชู 5%
1 ส่วน : น้ำ 10 ส่วน



หรือ ด่างทับทิม
20-30 เกล็ด : น้ำ 4 ลิตร



หรือ เกลือป่น
1 ช้อนโต๊ะ : น้ำ 4 ลิตร



แช่ผักนาน 10-15 นาที
แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ปริมาณพืชที่ลดลง (%)

90-95
60-84
35-43
27-38

แต่... ยังคงมียาฆ่าแมลงอีกหลายชนิดที่เป็นสารประเภทดูดซึม จึงตกค้างอยู่ในเนื้อเยื่อของพืช จะให้ล้างยังไง ก็ล้างไม่ออก...

ทางเลือกอื่นๆ



ปลูกกินเอง เพื่อความมั่นใจ
หาแรงบันดาลใจได้ที่ "สวนผักคนเมือง"
www.thaicityfarm.com



ตลาดและเกษตรกรสีเขียว เริ่มขยายตัวรองรับผู้บริโภคที่
ใส่ใจอาหารและกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
www.thaigreenmarket.com/hospital.php



เข้าร้านกรีน เพราะยังมีร้านอาหารที่คัดเลือกวัตถุดิบที่
ปลอดภัยใส่ใจคนกิน
<http://thaigreenmarket.com/greenshophome.php>



กินเปลี่ยนโลก
www.food4change.in.th

ถ้าต้องซื้อผักในซูเปอร์มาเก็ต ต้องศึกษาประเภทและฉลาก
แบรนด์การันตีต่างๆ ว่าแบบไหนที่ไว้ใจได้ แบบไหนที่ปลูกโดยไม่ใช้สาร
เคมีจริงๆ หากต้องเลือกซื้อผัก ผลไม้ตามตลาดสดทั่วไปให้เลือกผัก
พื้นบ้าน ตามฤดูกาล เพราะคนปลูกยืนยันว่าแข็งแรงใช้สารเคมีน้อย
ร่วมกันเปลี่ยนแปลงวิถีการกิน เพื่อเปลี่ยนแปลงโลก
<http://www.food4change.in.th>

ยาฆ่าแมลงร้าย 4 ชนิด

คาร์โบฟูราน (ฟูราดาน)

การใช้ : ใช้ในพืชหลากหลายประเภทเช่น ข้าว แตงโม ข้าวโพด มะพร้าว ถั่วเหลือง ถั่วฝักยาว
แตงกวา กาแฟ ส้ม ฯลฯ เพื่อกำจัดแมลงในวงกว้าง (BROAD-BASED SPECTRUM) ไม่ว่าจะ
เป็นหนอนกอ หนอนแมลงวัน เพลี้ยแป้ง เพลี้ยกระโดดสีน้ำตาล ฯลฯ

พิษเรื้อรัง : การเสื่อมของเซลล์หรือการแบ่งตัวผิดปกติของเซลล์ตับ พิษต่อระบบสืบพันธุ์
ความผิดปกติและการตายของอสุจิ เป็นพิษต่อเซลล์สมอง เมื่อถูกกระบวนการสันดาปใน
กระเพาะอาหารหรือภายใต้สภาวะที่เป็นกรด จะเปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็งที่รุนแรง

ตัวอย่าง ประเทศที่ห้ามผลิต/ห้ามใช้/ไม่ขึ้นทะเบียน : สหภาพยุโรป, สหรัฐอเมริกา, จีน,
จาไมกา, นิวซีแลนด์, ญี่ปุ่น

เมโทนิล (แลนเนก)

การใช้ : ใช้ในการกำจัดแมลงหลายประเภทเช่นแมลงปากกัด ปากดูด เพลี้ย และหนอนชนิดต่างๆ
มักใช้ในพืชจำพวกส้มเขียวหวาน องุ่น ลำไย สตรอเบอร์รี่ กระหล่ำปลี หอม มะเขือเทศ ฯลฯ

พิษเรื้อรัง : มีฤทธิ์ทำลายในระดับ DNA และมีผลต่อปอด ผิวหนัง ลำไส้ ไต ม้าม และอวัยวะที่
สร้างเลือด อาจก่อความผิดปกติต่ออวัยวะชนิดอื่นนอกเหนือจากเอนไซม์โคลีนเอสเตอเรสที่
เกี่ยวกับระบบประสาท

ตัวอย่าง ประเทศที่ห้ามผลิต/ห้ามใช้/ไม่ขึ้นทะเบียน : สหราชอาณาจักร เยอรมนี ฟินแลนด์
กัมพูชา สิงคโปร์ มาเลเซีย อินเดียห้ามใช้ส่วนผสม (FORMULATION) METYOMYL 24%L
และ METHOMYL 12.5%L

ไดโครโตฟอส

การใช้ : กำจัดแมลงประเภทปากดูด เจาะ หรือกัด ในพืชผักผลไม้เช่น ข้าว กาแฟ
ถั่วฝักยาว ผักกาดหัว อ้อย คะน้า ส้ม ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ฯลฯ

พิษเรื้อรัง : พิษเรื้อรังเกี่ยวกับการลดลงของน้ำหนักร่างกายต่อพัฒนาการของตัวอ่อน
ในครรภ์ ระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้มีอาการชา เจ็บเหมือนถูกเข็มแทง ความผิด
ปกติต่ออวัยวะและมีความเสี่ยงว่าอาจก่อให้เกิดมะเร็ง สารที่เกิดจากการสลายตัวของไดโคร
โตฟอสคือ โมโนไดโครโตฟอส ซึ่งถูกยกเลิกการใช้แล้วในประเทศไทย

ตัวอย่าง ประเทศที่ห้ามผลิต/ห้ามใช้/ไม่ขึ้นทะเบียน : สหภาพยุโรป ไต้หวัน อินเดีย
ปากีสถาน บังคลาเทศ แคนาดา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ สิงคโปร์ ญี่ปุ่น มาเลเซีย
ฟิลิปปินส์ ลาว

อีพีเอ็น (อุมิฟอส)

การใช้ : มักถูกใช้เป็นห่วยและผสมกับสารเคมีเกษตรชนิดอื่นๆในการเพาะปลูกพืช เช่น
ข้าว ข้าวโพด พืชตระกูลแตง ไม้ผล ไม้ดอก ไม้ประดับ เพื่อกำจัดแมลงหลายชนิดเช่น
หนอนเจาะสมอฝ้าย หนอนกอข้าว แมลงดำหนาม หนอนชอนใบ ฯลฯ

พิษเรื้อรัง : หากได้รับพิษเรื้อรังตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์ อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อ
พัฒนาการสมอง อาจทำให้ไ้สั่นหลังผิดปกติ กระตุก อัมพาต กระดูกสันหลังคด เติบโต
เสียการทรงตัว ได้ยินเสียงผิดปกติ มีการบวมอย่างรุนแรง น้ำหนักสมองลดลง

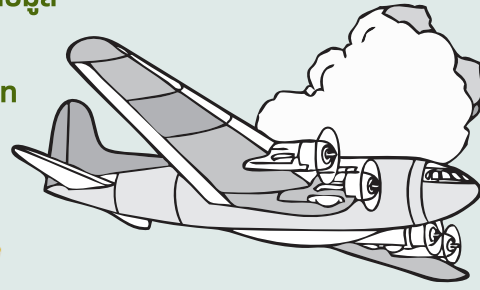
ตัวอย่าง ประเทศที่ห้ามผลิต/ห้ามใช้/ไม่ขึ้นทะเบียน : สหรัฐอเมริกา สหภาพยุโรป
ไต้หวัน กัมพูชา พม่า อินโดนีเซีย อินเดีย ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ แคนาดา เวียดนาม
มาเลเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ บังคลาเทศ ลาว

“กินผัก-ผลไม้...
อันตรายอาหาร
หรือสารพิษ?”



รู้หรือไม่ว่า ???
จากการสุ่มตรวจพบว่า
1 ใน 3 ของเกษตรกรทั่วประเทศ
มีสารเคมีตกค้างในกระแสดเลือด
เกินค่ามาตรฐานที่ปลอดภัย
ขณะที่ในหลายจังหวัดพบว่า
ผู้บริโภคมีสารเคมีตกค้างในกระแสดเลือด
มากกว่าเกษตรกรเสียอีก

ที่ผ่านมายาฆ่าแมลงไม่มีภาชนะนำเข้าและภาชนะมูลค่าเพิ่ม แต่ละปีมีการนำเข้ายาฆ่าแมลง 120 ล้าน กิโลกรัมมูลค่า 1.8 หมื่นล้านบาท และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

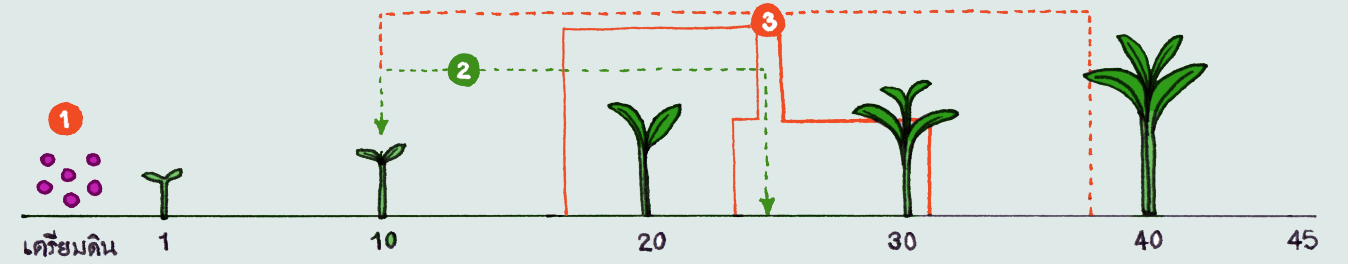


ไทยยังผลิตสารตั้งต้นไม่ได้ ต้องนำเข้าและผสมสูตรเท่านั้น



ตัวอย่างการใช้สารเคมีปลูกคะน้า

ไม่มีการควบคุมโฆษณา ทำให้เกษตรกรยังใช้สารเคมีมากกว่าความจำเป็น และนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ ตกค้างในสิ่งแวดล้อม



ก่อนหว่านเมล็ดคลุกด้วยสารเคมี ป้องกันและกำจัดแมลง : cabaryl ป้องกันและกำจัดดิน : carbofuran ป้องกันและกำจัดเชื้อรา : metalaxyl



ใส่ ปุ๋ยครั้งแรก คำนวณอายุ 10 วันใช้ ปุ๋ยยูเรีย (46-0-0) หรือน้ำตาลทราย (21-0-0) ครั้งที่ 2 อายุ 25 วันใช้ปุ๋ยสูตร 25-7-7



ฉีดพ่นสารเคมีป้องกันและกำจัดแมลงศัตรูพืชและเชื้อรา สารเคมีป้องกันและกำจัดแมลงที่พบมากคือ methomyl, dicotophos, profenofos, tolfenpyrad, cabaryl, spinosad, chlorfenapyr, flubendiamide, emamectin benzoate, 2-dimethylamino-1,3 di, chlorantraniliprole, abamectin, cypermethrin, chlorpyrifos และอื่นๆอีกไม่ต่ำกว่า 10 ชนิดสารเคมีป้องกันและกำจัดเชื้อราที่พบมาก คือ metalaxyl, captan, chlorothalonil

ผลกระทบต่อสุขภาพ



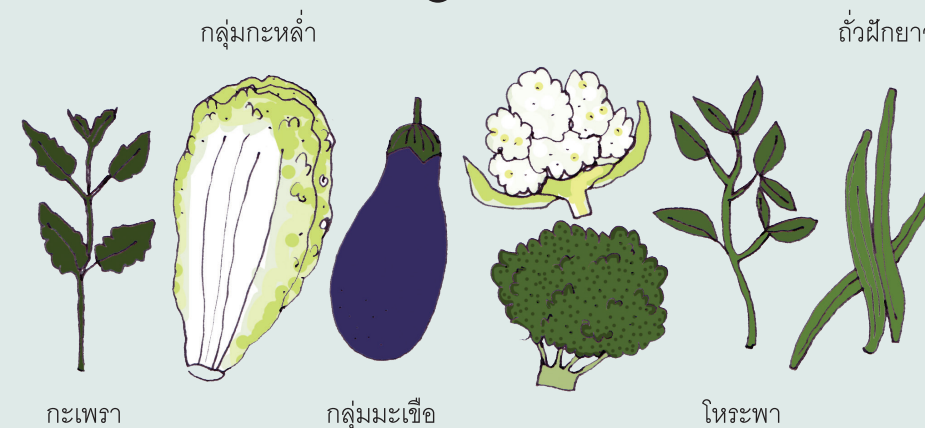
แล้วผักที่ขายในบ้านเราล่ะ ???

ถึงแม้ว่าจะมีเครื่องหมายปลอดสารพิษ ก็ไม่ได้หมายความว่าผักนั้นจะปลอดภัยเสมอไป เพราะจากการสุ่มตรวจโดยหลายองค์กรก็ยังพบสารเคมีตกค้างเกินค่ามาตรฐานในผักที่มีเครื่องหมายรับรอง



มาตรฐาน Q สินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) ตรวจพบ สารเคมีกำจัดศัตรูพืช

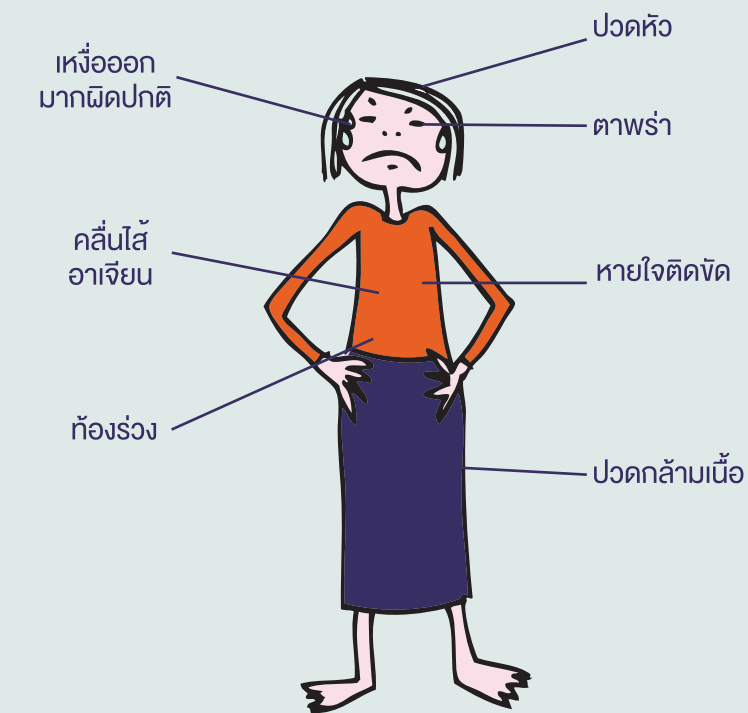
ตกค้างส่วนใหญ่เป็น คาร์โบฟูราน (carbofuran) เมโทนิล (methomyl) ไดโครโตฟอส (dicotophos) และอีพีเอ็น (EPN) ซึ่งเป็นยาฆ่าแมลง 4 ใน 22 ชนิด ที่สหภาพยุโรปตรวจผักที่นำเข้าจากประเทศไทยอย่างเข้มงวด



EU แบบผักไทย

ปี 2553 EU สุ่มตรวจผักไทยพบคาร์โบฟูรานและเมโทนิล จนต้องติดกลับ 55 ครั้ง เช่น ผักกระเฉดพบสูงเกินมาตรฐาน 18 เท่า ผักชีสูงถึง 45 เท่า นับเป็นประเทศที่ส่งออกผักปนเปื้อนสารเคมีสูงที่สุดใน 70 ประเทศที่ส่งผักให้ EU ไทยต้องขอจรรยาบรรณการส่งออกก่อนที่ EU จะห้ามนำเข้า

ผักที่มีปัญหา



เหล่านี้เป็นอาการเบื้องต้นของการรับหรือสัมผัสสารเคมี แต่หากได้รับอย่างสม่ำเสมอและสะสมไว้ในร่างกายอาจก่อให้เกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น มะเร็ง, เบาหวาน, อัมพฤกษ์, อัมพาต, โรคผิวหนังเรื้อรัง, การเป็นหมัน, หรือการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น