

ทานผักอย่างไร ให้ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง



ปัจจุบัน มีหลายท่าน ที่อยากจะรักษาสุขภาพ โดยบริโภค ผัก ผลไม้ เป็นประจำ แต่พอมาคิดถึงยาฆ่าแมลง ก็ไม่ยอมทานเป็นประจำ ซะแล้ว เราจะขอแนะนำ วิธีง่ายๆ และใช้สิ่งที่มีอยู่แล้วในครัวเรา เป็นส่วนผสมในการล้างยาฆ่าแมลงออกได้ง่ายๆ ดังนี้

- เกลือแกง ที่ใช้ทำอาหาร 2 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ 3-4 ลิตร นำผัก ผลไม้ ไปแช่ไว้ 5-10 นาที แล้วเปิดน้ำล้างทิ้ง ขณะที่เราล้างผัก

- น้ำส้มสายชู 1/2 ถ้วยตวง ละลายน้ำ 3-4 ลิตร นำผัก ผลไม้ ไปแช่ไว้ 5-10 นาที แล้วเปิดน้ำล้างทิ้ง ขณะที่เราล้างผัก

ยังมีวิธีอื่น อีกนะค่ะ แต่ขอกล่าวแค่ 2 วิธี ที่สะดวก ที่สุดให้ค่ะและ หวังว่าคนไทย ทุกคนจะหันมาทานผัก ผลไม้ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ของคุณเอง

ที่มา : <http://www.tttonline.net/healthy>