**อย. แนะกินเจและผักผลไม้อย่างปลอดภัย ในช่วงเทศกาลกินเจ**

อย. ร่วมส่งเสริมเทศกาลกินเจ งดเนื้อสัตว์ เสริมบุญบารมี แนะผู้บริโภคเลือกซื้ออาหารเจโดยดูข้อมูลบนฉลาก และผักผลไม้ในสภาพสดใหม่ ควรล้างให้สะอาดก่อนนำไปรับประทาน

**เภสัชกรเลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา** เปิดเผยว่า สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารเจและผักผลไม้อย่างปลอดภัยในช่วงเทศกาลกินเจ กรณีเป็นอาหารเจสำเร็จรูป ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากแสดง
ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต หรือชื่อและที่ตั้งผูนําเขาและประเทศผูผลิต น้ำหนักสุทธิ สวนประกอบที่สําคัญ วันเดือนและปที่ผลิต และวันเดือนและปที่ควรบริโภคก่อน หรือหมดอายุ เป็นต้น สำหรับการเลือกซื้อผักต้องเลือก ผักที่สด ใหม่ สะอาด ไม่แข็งหรือกรอบจนเกินไป ไม่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก เชื้อรา หรือสีผิดจากธรรมชาติ ไม่มีเศษดินหรือสิ่งสกปรกเกาะหรือคราบสีขาวของสารฆ่าแมลงตกค้างอยู่ นอกจากนี้ ควรเลือกผักที่มีรอยกัดแทะของหนอนหรือแมลงอยู่บ้าง ส่วนการเลือกซื้อผลไม้นั้น ต้องดูที่ผิวสด ใหม่ ขั้วหรือก้านยังเขียวและแข็ง เปลือกไม่ช้ำหรือดำ “และควรเลือกบริโภคผักผลไม้ตามฤดูกาล” ที่สำคัญเพื่อลดสารพิษตกค้างจากยาฆ่าแมลง ก่อนนำไปรับประทานหรือปรุงอาหารควรล้างให้สะอาด โดย อย. แนะนำ 3 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 การล้างน้ำธรรมดา โดยแช่น้ำ 5 - 20 นาที (เขย่า/ลูบเบา ๆ) แล้วล้างผ่านน้ำสะอาดไหลซ้ำอีกครั้งหนึ่งไม่น้อยกว่า 30 วินาที ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการล้างผักและผลไม้จำนวนน้อย

วิธีที่ 2 แช่ในน้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดา) (โซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนชา หรือ 5 กรัม ต่อน้ำ 4 ลิตร) แช่ให้ท่วมผักและผลไม้นาน 15 นาที ล้างน้ำสะอาด

วิธีที่ 3 แช่ในน้ำผสมเกลือ โดยแช่ในสารละลายโซเดียมคลอไรด์ (เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ หรือ 18 กรัม
ต่อน้ำ 2 ลิตร) แช่ให้ท่วมผักและผลไม้นาน 15 นาที

**รองเลขาธิการฯ** กล่าวต่อไปว่า ในช่วงเทศกาลกินเจ อย. มีมาตรการเฝ้าระวังสุ่มเก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหารเจ ณ สถานที่จำหน่าย เช่น ตลาด หรือห้างสรรพสินค้า เพื่อตรวจวิเคราะห์ดีเอ็นเอจำเพาะของเนื้อสัตว์อย่างต่อเนื่อง และเฝ้าระวังสารพิษตกค้างในผักและผลไม้สด ทั้งนี้ ผู้กระทำผิดกรณีตรวจพบ
ดีเอ็นเอจากสัตว์ มีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 - 100,000 บาท กรณีตรวจพบสารพิษตกค้างเกินปริมาณที่กำหนด มีปรับไม่เกิน 50,000 บาท และกรณีตรวจพบสารที่ห้ามใช้ทางการเกษตร มีโทษจำคุก 6 เดือนถึง 2 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 - 20,000 บาท

หากผู้บริโภคพบเห็นผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมายสามารถร้องเรียนมาได้ที่ สายด่วน อย. โทร. 1556 หรือ E-mail: 1556@fda.moph.go.th หรือ ตู้ปณ. 1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11004 หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**วันที่เผยแพร่ข่าว 1 ตุลาคม 2567 ข่าวแจก 1 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568**