

# ທ່ານແນ່ໃຈແລ້ວບໍ່ວ່າ ອາຫານທີ່ ກິນແຕ່ລະ ມື້ປອດໄພ?





**ສາລະບານ**

ປະເພດການເປັນພິດຂອງອາຫານ.....1-2  
ສາເຫດໃນການນຳໃຊ້ຢາປາບສັດຕູພືດຂອງຊາວກະສິກອນ.....3  
ສານຕົກຄ້າງຈາກຢາປາບສັດຕູພືດ .....3-6  
ການເຈືອປົນຂອງຢາປາບສັດຕູພືດໃນກະແສເລືອດ.....6-8  
ການຫຼີກລ້ຽງ ແລະ ຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຈາກສານຕົກຄ້າງຂອງຢາປາບສັດຕູພືດ  
ໃນອາຫານ .....9-11

## ປະເພດການເປັນພິດຂອງອາຫານ

ໂດຍທົ່ວໄປ, ການເປັນພິດຂອງອາຫານມີສາມປະເພດຄື:

1. ອາຫານເປັນພິດຈາກການປົນເປື້ອນດ້ວຍສານເຄມີ ເປັນຕົ້ນແມ່ນຈາກຢາປາບສັດຕູພືດ ແລະ ຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ສິດໃຫ້ຈຳພວກສັດລ້ຽງຕ່າງໆ, ທີ່ຊາວກະສິກອນໃຊ້ເຂົ້າໃນການປູກຝັງລ້ຽງສັດ ເພື່ອຜະລິດອາຫານປ້ອນຕະຫຼາດ. ສານເຄມີບາງຢ່າງຍັງຄົງຫຼົງເຫຼືອຕິດຄ້າງນຳອາຫານທີ່ພວກເຮົາກິນ.
2. ອາຫານທີ່ປົນເປື້ອນດ້ວຍຈຸລະຊີບເຊັ່ນ: ເຊື້ອພະຍາດ, ແບັກທີເຣຍ, ເຊື້ອເຫັດ ແລະ ເຊື້ອລາເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນ. ເຊື້ອຈຸລະຊີບດັ່ງກ່າວນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນເມື່ອຂະບວນການຜະລິດອາຫານບໍ່ສະອາດ, ບໍ່ຖືກຫຼັກອານາໄມ ຫຼື ມາຈາກການເກັບຮັກສາອາຫານທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ.
3. ອາຫານທີ່ປົນເປື້ອນສານກັນຍູດ ແລະ ສີອາຫານທີ່ບໍ່ປອດໄພ ແລະ ຜິດກົດໝາຍ ເພາະບາງຈຳພວກຂອງສານເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ໄດ້ຖືກຮັບຮອງຈາກກົມອາຫານ ແລະ ຢາ, ແຕ່ຖືກນຳໃຊ້ໂດຍພໍ່ຄ້າ ຫຼື ແມ່ຄ້າບາງຄົນທີ່ບໍ່ມີຈັນຍາບັນໃນອາຊີບຂອງຕົນ. ຕົວຢ່າງສານກັນຍູດໄດ້ແກ່: ສານບາແຣກສ໌ (Barax) ແລະ ພໍມາລິນ (Formalin) ຫຼື ຟໍອກໂມນທີ່ຮູ້ກັນວ່າເປັນນ້ຳຢາອາບສິບນັ້ນເອງ. ສຳລັບສີປະສົມອາຫານທີ່ອັນຕະລາຍນັ້ນບາງຄັ້ງພໍ່ຄ້າ ຫຼື ແມ່ຄ້າໃສ່ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາຫານເບິ່ງເປັນຕາແຊບ, ແຕ່ເມື່ອກິນແລ້ວຈະເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບ.

ປຶ້ມຂໍ້ມູນນີ້ຈະເນັ້ນໜັກໃສ່ແຕ່ບັນຫາກ່ຽວກັບຢາປາບສັດຕູພືດເພາະສານເຄມີຈຳພວກນີ້ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ ເຊິ່ງມັນອາດເຈືອປົນກັບອາຫານທີ່ພວກເຮົາກິນທຸກໆມື້. ຖ້າພວກເຮົາຢາກມີອາຫານກິນທີ່ປອດໄພ, ພວກເຮົາຕ້ອງໄດ້ເຮັດຫຍັງບາງຢ່າງກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາປາບສັດຕູພືດໃນບ້ານຂອງເຮົາ, ເມືອງຂອງເຮົາ, ແຂວງຂອງເຮົາ ແລະ ປະເທດຂອງເຮົາ.



ຮູບ ຕົວຢ່າງຢາຂ້າແມງໄມ້ທີ່ຊາວກະສິກອນນຳໃຊ້ເຊິ່ງ  
ສາມາດຕົກຄ້າງນຳຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້, ພົບເຫັນສານ  
ເຄມີຈາກຢາຂ້າແມງໄມ້ຊະນິດນີ້ໃນອາຫານທີ່ພວກເຮົາ  
ຮັບປະທານກັນ

ປັ້ມຂໍ້ມູນນີ້ຈະເນັ້ນ  
ໜັກໃສ່ແຕ່ລະບັນຫາ  
ກ່ຽວກັບຢາປາບ  
ສັດຕູພືດ



## ສາເຫດໃນການນຳໃຊ້ຢາປາບສັດຕູພືດຂອງຊາວກະສິກອນ

ແມງໄມ້, ພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບພືດລວມທັງຫຍ້າ ຫຼື ວັດສະພືດທີ່ສ້າງບັນຫາໃຫ້ແກ່ຊາວກະສິກອນ. ການຄວບຄຸມບັນດາສັດຕູພືດເຫຼົ່ານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຊາວກະສິກອນສາມາດຫຼຸດຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຜົນລະປູກ ແລະ ມີຜົນລະປູກງາມສົ່ງຂາຍຕະຫຼາດ. ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ, ຊາວກະສິກອນມັກຄິດວ່າ ວິທີການຄວບຄຸມສັດຕູພືດທີ່ດີສຸດແມ່ນການນຳໃຊ້ສານເຄມີ. ອີງຕາມການສຶກສາກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາປາບສັດຕູພືດຂອງ

ອົງການອາຫານ ແລະ ກະເສດແຫ່ງສະຫະປະຊາຊາດຊື່ໃຫ້ເຫັນເຖິງການພົວພັນລະຫວ່າງການນຳໃຊ້ຢາປາບສັດຕູພືດຂອງຊາວກະສິກອນ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຕະຫຼາດ. ຍົກຕົວຢ່າງ: ຊາວກະສິກອນບ້ານ ນາໂພໃຕ້, ແຂວງວຽງຈັນໄດ້ເປີດເຜີຍວ່າ ລາວຈຳເປັນຕ້ອງ



ໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ໃສ່ສວນຜັກເພາະແມ່ຄ້າ ຫຼື ພໍ່ຄ້າ ກໍຄື ຜູ້ບໍລິໂພກມັກຊື້ຜົນລະປູກທີ່ຂຽວ, ງາມ ແລະ ໃຫຍ່ດີ.

## ສານຕົກຄ້າງຈາກຢາປາບສັດຕູພືດ

ໂດຍລວມແລ້ວ, “ສານຕົກຄ້າງ” ຂອງຢາປາບສັດຕູພືດ ໝາຍເຖິງສານເຄມີທີ່ຍັງຫຼົງເຫຼືອໃນຜົນລະປູກ ຫຼື ພືດຜັກຕ່າງໆທີ່ເຮົານຳມາເປັນອາຫານ. ເຮົາຈະຮູ້ວ່າພືດມີຢາປາບສັດຕູພືດຕົກຄ້າງໄດ້ນັ້ນເມື່ອມີການກວດກາທາງວິທະຍາສາດ. ບັນຫາສານເຄມີຈາກຢາປາບສັດຕູພືດຕົກຄ້າງກຳລັງກໍ່ຕົວຂຶ້ນໃນລາວເຮົາ ແລະ ຖ້າບໍ່ມີການຄຸ້ມຄອງຈັດການຢ່າງຈິງຈັງແລ້ວ, ບັນຫານີ້ຈະກາຍເປັນບັນຫາໃຫຍ່ອັນຍາກທີ່ຈະແກ້ໄຂໄດ້.


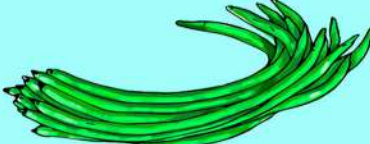


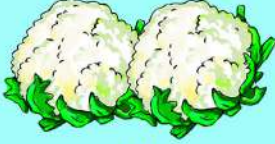
ໃນລາວ, ຂະແໜງການກະສິກຳເປັນຂະແໜງທີ່ມີບົດບາດຫຼັກໃນການກວດກາສານຕົກຄ້າງຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ເພື່ອຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພສຳລັບຜູ້ບໍລິໂພກ. ໃນຊ່ວງເດືອນມິຖຸນາ ແລະ ກໍລະກົດ, 2016 ຜ່ານມານີ້, ມີການສຶກສາກ່ຽວກັບສານ

ຕົກຄ້າງໃນພືດ ແລະ ໝາກໄມ້ຢູ່ແຂວງອຸດົມໄຊ ແລະ ຊຽງຂວາງ ໂດຍນັກວິຊາ  
 ການຂະແໜງການປູກຝັງແຂວງ ເຊິ່ງການສຶກສາດັ່ງກ່າວໄດ້ຮັບການສະໜັບສະ  
 ໜູນຈາກໂຄງການ ບໍລິການ-ສິ່ງເສີມກະສິກໍາຮອບດ້ານ(LURAS). ໃນນີ້, ນັກວິ  
 ຊາການຂະແໜງປູກຝັງແຂວງອຸດົມໄຊ ໄດ້ນຳເອົາຕົວຢ່າງຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ມາ  
 ຈາກສາມເມືອງໄດ້ແກ່ ເມືອງແບງ, ເມືອງຮຸ່ນ ແລະ ເມືອງປາກແບງ, ເຊິ່ງເປັນ  
 ຜົນຜະລິດພາຍໃນ ແລະ ນຳເຂົ້າຈາກຕ່າງປະເທດ, ລວມທັງໝົດມີ 11 ຊະນິດພືດ.  
 ສ່ວນນັກວິຊາການຂະແໜງປູກຝັງແຂວງຊຽງຂວາງໄດ້ນຳເອົາຕົວຢ່າງຜັກ ແລະ  
 ໝາກໄມ້ມາຈາກພາຍໃນແຂວງ, ຕ່າງແຂວງ ແລະ ຕ່າງປະເທດ, ລວມທັງໝົດມີ  
 23 ຊະນິດພືດ. ວິທີການກວດສອບແມ່ນໃຊ້ ຊຸດນ້ຳຢາກວດສອບຢາຂ້າແມງໄມ້/  
 ສານພິດຕົກຄ້າງ GT, ໂດຍມີຄວາມສາມາດກວດຫາຄວາມເປັນພິດຂອງຢາຂ້າ  
 ແມງໄມ້ສອງກຸ່ມຫຼັກໆຄື: ກຸ່ມອໍກາໂນຟອສເຟດ, ຄາບາເມດ  
(Organophosphate, Carbamate) ແລະ ກຸ່ມສານພິດອື່ນໆທີ່ເປັນສານ  
ຄໍລິເນັດສ໌ ອິນຮີບິດເຕີ (Cholinesterase inhibitor), ເຊິ່ງເປັນສານເຄມີທຳ  
 ລາຍນ້ຳຍ່ອຍຊື່ວ່າ ອາເຊຕິລຄໍລິນສເຕີຣັດສ໌ (acetylcholinesterase). ສານພິດ  
 ດັ່ງກ່າວນີ້ມັກພົບເຫັນໃນຢາຂ້າແມງໄມ້ໂດຍທົ່ວໄປ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ຢາຂ້າແມງໄມ້  
 ຢີ່ທໍ້ເຊບວິນ ມີສານຄາບາເຣວ, ໃນໝວດຄາບາເມດ. ສານນີ້ພົບເຫັນຈາກການ  
 ກວດຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ໃນແຂວງ ອຸດົມໄຊ ແລະ ຊຽງຂວາງ.



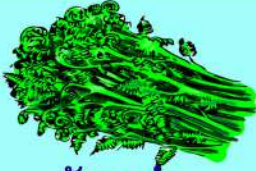



ຕົວຢ່າງຢາຂ້າແມງໄມ້ເຊບວິນ ມີສານຄາບາເຣວ,ໃນໝວດຄາບາເມດ

ໃນນີ້, ຜົນການກວດຫາສານຕົກຄ້າງໃນພືດ ຢູ່ທັງສອງແຂວງສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ມີພືດຫຼາຍຊະນິດຖືກພົບສານຕົກຄ້າງຢູ່ລະດັບທີ່ຖືວ່າບໍ່ປອດໄພໃນການບໍລິໂພກ , ເຊິ່ງສະແດງໃຫ້ເຫັນໃນຕາຕະລາງຕໍ່ໄປນີ້:

ລຳດັບ	ພືດ	ແຫ່ງທີ່ມາ
1	 <p>ກະລຳປີ</p>	ປະເທດຈີນ
2	 <p>ໝາກຖົ່ວຝັກຍາວ</p>	ບ້ານແບງຄຳ, ເມືອງແບງ, ແລະ ບ້ານບວມເລົ້າ, ເມືອງຮຸນ ແຂວງອຸດົມໄຊ
3	 <p>ໝາກແຕງ</p>	ບ້ານ ບວມເລົ້າ, ເມືອງຮຸນ, ແຂວງອຸດົມໄຊ, ແລະ ປະເທດໄທ
4	 <p>ໝາກບວບ</p>	ບ້ານ ບວມເລົ້າ, ເມືອງຮຸນ, ແຂວງອຸດົມໄຊ, ແລະ ປະເທດໄທ
5	 <p>ກະລຳປີດອກ</p>	ປະເທດໄທ



6	 <p style="text-align: center;"><b>ແຄຣ໌ອດ</b></p>	ປະເທດໄທ
7	 <p style="text-align: center;"><b>ຍອດໝາກອຶ</b></p>	ບ້ານສຸກ, ເມືອງ ປາກແບ່ງ, ແຂວງອຸດົມໄຊ
8	 <p style="text-align: center;"><b>ຜັກກູດງ</b></p>	ບ້ານສຸກ, ເມືອງ ປາກແບ່ງ, ແຂວງອຸດົມໄຊ
9	 <p style="text-align: center;"><b>ໝາກລິນຈີ</b></p>	ຫວຽດນາມມາສູ່ຕະຫຼາດ ທ້ອງຖິ່ນ, ແຂວງຊຽງຂວາງ

### ການເຈືອປົນຂອງຢາປາບສັດຕູພືດໃນກະແສເລືອດ

ໂດຍລວມ, ຄົນເຮົາສາມາດໄດ້ຮັບສານພິດຈາກຢາຂ້າສັດຕູພືດນັ້ນມີຫຼາຍທາງດ້ວຍກັນເຊັ່ນ: ການສູດດົມທາງອາກາດ, ສຳຜັດທາງຜິວໜັງ, ອາຍລະອອງເຂົ້າຫູ ແລະ ຕາ, ທີ່ສຳຄັນແມ່ນປາກ ຫຼື ທາງທີ່ອາຫານ. ເວົ້າສະເພາະກຸ່ມຜູ້ບໍລິໂພກ, ຖືວ່າພວກເຮົາມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະໄດ້ຮັບສານພິດຈາກຢາປາບສັດຕູພືດ, ຖ້າຫາກເຮົາບໍລິໂພກຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ມີສານຕົກຄ້າງສູງ. ເຮົາອາດບໍ່ທັນຮັບຜົນກະທົບຈາກການບໍລິໂພກພືດທີ່ມີຢາປາບສັດຕູພືດຕົກຄ້າງທັນທີ, ແຕ່ສານພິດເຫຼົ່ານີ້ຈະເຈືອປົນໃນກະແສເລືອດສົ່ງຜົນສະທ້ອນອັນບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບກໍຄືເປັນພະຍາດຊ້ຳເຮື້ອໄລຍະຍາວເຊັ່ນ ມະເຮັງ, ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍ, ອາດນຳໄປສູ່ ການມີອະໄວຍະວະຜິດ

ປົກກະຕິ ຫຼື ບໍ່ສົມບູນໄດ້. ໃນລາວເຮົາ, ມີການສຶກສາຜົນກະທົບຂອງຢາປາບສັດຕູພືດຕໍ່ສຸຂະພາບໂດຍ ມູນລະນິທິພັດທະນາຊຸມຊົນ ແລະ ປົກປັກຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມ, ເຊິ່ງມີການສຶກສາໜຶ່ງດຳເນີນຢູ່ທີ່ແຂວງຊຽງຂວາງ ໂດຍໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກໂຄງການ ບໍລິການ-ສິ່ງເສີມກະສິກຳຮອບດ້ານ (LURAS).

ໃນຊ່ວງປາຍເດືອນພຶດສະພາເຖິງຕົ້ນເດືອນມິຖຸນາ ປີ2016 ຜ່ານມາ, ເພິ່ນໄດ້ກວດຫາສານພິດຕົກຄ້າງໃນກະແສເລືອດຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມການສຶກສາຈຳນວນ 767 ຄົນ; ໃນນີ້, ປະກອບມີສາມກຸ່ມຫຼັກໄດ້ແກ່: ກຸ່ມຊາວກະສິກອນທັງໝົດ 375 ຄົນ, ເປັນຍິງ 248 ແລະ ຊາຍ 127 , ກຸ່ມເດັກນ້ອຍນັກຮຽນທັງໝົດ 199 ຄົນ, ເປັນຍິງ 113 ແລະ ຊາຍ 86, ແລະ ກຸ່ມຜູ້ບໍລິໂພກທັງໝົດ 193 ຄົນ, ເປັນຍິງ 80 ແລະ ຊາຍ 113. ຜົນການສຶກສາສະຫຼຸບໃຫ້ເຫັນດັ່ງຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້:

ກຸ່ມເປົ້າໝາຍ	ຜູ້ທີ່ມີສານຕົກຄ້າງຈາກຢາປາບສັດຕູພືດໃນເລືອດຢູ່ລະດັບສູງ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ
ຊາວກະສິກອນ	37%
ເດັກນ້ອຍນັກຮຽນ	41%
ຜູ້ບໍລິໂພກ	55%



ຮູບ 1: ຮູບການກວດເລືອດຫາຢາປາບສັດຕູພືດ

ຕົວເລກເຫຼົ່ານີ້ຊື່ໃຫ້ເຫັນວ່າ ບັນຫາຜົນກະທົບຈາກຢາປາບສັດຕູພືດຕໍ່ສຸຂະພາບ ກຳລັງເກີດຂຶ້ນໃນປະເທດລາວເຮົາ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນທາງພາກເໜືອ, ແຂວງ ຊຽງຂວາງ. ນີ້ເປັນພຽງຜົນການສຳຫຼວດຂະໜາດນ້ອຍໆເທົ່ານັ້ນ, ຖ້າຫາກມີການ ສຶກສາໃນກຸ່ມຕົວຢ່າງຫຼາຍກວ່ານີ້ ຫຼື ມີການສຶກສາທີ່ກວ້າງຂວາງກວ່ານີ້ຢູ່ແຂວງ ອື່ນນຳ, ອາດພົບຂໍ້ມູນທີ່ໜ້າສົນໃຈກວ່ານີ້. ທີ່ສຳຄັນ, ຕົວເລກດັ່ງກ່າວນີ້ອາດ ເພີ່ມຂຶ້ນໄດ້, ຖ້າຫາກທຸກພາກສ່ວນໃນສັງຄົມຍັງຖືເບົາ ແລະ ບໍ່ຮ່ວມມືຮ່ວມໃຈ ແກ້ບັນຫານີ້ຊ່ວຍກັນ.



# ການຫຼີກລ້ຽງ ແລະ ຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຈາກສານຕົກຄ້າງຂອງຢາປາບສັດຕູພືດໃນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້

ເຖິງແມ່ນວ່າ ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ເປັນໝວດອາຫານທີ່ມີຄວາມສ່ຽງມີສານຕົກຄ້າງຈາກຢາປາບສັດຕູພືດກໍຕາມ, ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ກໍຈຳເປັນສຳລັບຮ່າງກາຍຄົນເຮົາ. ສະນັ້ນ, ມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະບໍ່ໃຫ້ບໍລິໂພກເລີຍ. ຜູ້ບໍລິໂພກບາງຄົນອາດພະຍາຍາມຫຼີກລ້ຽງບັນຫາສານຕົກຄ້າງນີ້ໂດຍພຽງແຕ່ສັງເກດລັກສະນະຂອງພືດ. ຍົກຕົວຢ່າງ: ເພິ່ນອາດຄິດວ່າ ຜັກທີ່ບ່ຽງາມ ແລະ ມີຮູເຈາະຂອງແມງໄມ້ເປັນຜັກທີ່ປອດໄພ. ແຕ່ໃນຕົວຈິງແລ້ວ, ເຮົາຈະອາໄສແຕ່ວິທີການນີ້ຢ່າງດຽວບໍ່ໄດ້ ຍ້ອນວ່າ ຜູ້ສິດຢາອາດສິດຫຼັງຈາກການທຳລາຍພືດຂອງແມງໄມ້. ດັ່ງນັ້ນ, ຈະບໍ່ເປັນເລື່ອງແປກທີ່ຜັກມີຮູຍັງມີສານຕົກຄ້າງຢູ່. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນຫຼັກໆແມ່ນເຮົາຕ້ອງຄຳນຶງ: 1). ປະເພດຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້, 2). ແຫຼ່ງທີ່ມາ, 3). ດັ່ງນັ້ນ, ຕາມຫຼັກການສາມຢ່າງທີ່ກ່າວມານີ້, ວິທີຫຼີກລ້ຽງ ແລະ ຫຼຸດຄວາມສ່ຽງອັນຕະລາຍຈາກສານຕົກຄ້າງຂອງຢາປາບສັດຕູພືດສາມາດປະຕິບັດໄດ້ດັ່ງນີ້:

- \* ເລືອກບໍລິໂພກຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຈາກຕະຫຼາດປອດສານພິດທີ່ມີການກວດກາ ແລະ ຍັງຢືນໂດຍໜ່ວຍງານທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້
- \* ບໍລິໂພກພືດທີ່ເຮົາປູກເອງ ຫຼື ແຫຼ່ງທີ່ເຮົາຮູ້ຈັກວ່າເພິ່ນບໍ່ໄດ້ນຳໃຊ້ຢາປາບສັດຕູພືດ.
- \* ຫຼີກລ້ຽງກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ມີການລາຍງານວ່າມີລະດັບສານຕົກຄ້າງສູງ, ໂດຍສະເພາະຈຳພວກຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ນຳເຂົ້າ. ໃຫ້ຜູ້ບໍລິໂພກໝັ່ນຕິດຕາມຂໍ້ມູນຂ່າວສານຈາກສື່ຕ່າງໆເຊັ່ນ: ຫນັງສືພິມ, ວິທະຍຸ, ໂທລະພາບ, ສື່ອອນລາຍ ແລະ ອິນເຕີເນັດທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້ ວ່າມີພືດຜັກຈຳພວກໃດແດ່ທີ່ມັກມີສານຕົກຄ້າງສູງ.





\* ເລືອກບໍລິໂພກຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຈາກຕະຫຼາດປອດສານພິດທີ່ມີການກວດກາ ແລະ ຍັງຍືນໂດຍໜ່ວຍງານທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້



ເພື່ອຫຼຸດຄວາມສ່ຽງກໍລະນີຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໄດ້:

\* ເຮົາຄວນກິນຜັກສຸກແທນທີ່ຈະກິນດິບເພາະວ່າຄວາມຮ້ອນສາມາດທຳລາຍສານຕົກຄ້າງໄດ້.



\* ສຳລັບຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ບໍ່ແມ່ນແນວເຮັດໃຫ້ສຸກ, ທ່ານຄວນລ້າງດຶງກ່ອນນຳມາກິນ. ນອກນັ້ນ, ທ່ານສາມາດປອກເປືອກຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ເພາະສານເຄມີມັກຕົກຄ້າງພາຍນອກຂອງພືດ.



# ຂັ້ນຕອນວິທີການລ້າງຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຈາກສານຕົກຄ້າງຈາກຢາປາບສັດຕູພືດ:

1. ລ້າງດ້ວຍນໍ້າສະອາດ ຫຼື ນໍ້າໄຫຼຈາກກ່ອກ ເພື່ອກຳຈັດຄາບສິກກະປົກຕ່າງໆ ລວມເຖິງສານເຄມີບາງສ່ວນ.
2. ແຂ່ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ໃນນໍ້າປະສົມນໍ້າສົ້ມສາຍຊູ ປະມານ 2-3 ບ່ວງແກງ ແລ້ວປະໄວ້ດິນປະມານ 5 -10 ນາທີ. ຄວາມຈິງແລ້ວ, ການລ້າງຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ເພື່ອຫຼຸດສານຕົກຄ້າງມີຫຼາຍວິທີເຊັ່ນ: ລ້າງດ້ວຍນໍ້າສົ້ມສາຍຊູ, ດ່າງທັບທິມ, ໂຊດຽມໄບຄາໂບເນດ, ນໍ້າເກືອ, ນໍ້າລ້າ. ໃນນີ້ ໂດຍອີງຕາມຜົນການສຶກສາທີ່ສະເໜີໃນກອງປະຊຸມວິຊາການສານເຄມີກຳຈັດສັດຕູພືດ, ໃນວັນທີ 27 ມີນາ 2015, ທີ່ສະຖາບັນວິໄຈຈຸລາພອນ ຈັດຂຶ້ນໂດຍເຄືອຄ່າຍເຕືອນໄພ

ສານເຄມີກຳຈັດສັດຕູພືດ ແລະ ສຳນັກງານກອງທຶນ ສູນສິ່ງເສີມສຸຂະພາບແຫ່ງປະເທດໄທ, ນໍ້າລື້ມສາຍຊູມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກວ່າໝູ່ໃນການລ້າງສານຕົກຄ້າງຂອງຢາຂ້າສັດຕູພືດທີ່ມັກພົບເຫັນຕົກຄ້າງຫຼາຍກວ່າໝູ່ເຊັ່ນສານເຄມີຊື່ວ່າ: ໄຊເປີເມຕຣິນ (Cypermethrin), ຄຼໍໂຣພີຣີຟອດສ໌ (Chlorpyrifos), ໂພຣເຟໂນຟອດສ໌ (Profenofos), ໂອເມໂທເອດ (Omethoate), ຄາໂບຟູຣານ (Carbofuran), ແລະ ເມໂຕມິລ໌ (Methomyl).

3. ລ້າງດ້ວຍນໍ້າສະອາດ ຫຼື ນໍ້າໄຫຼເພື່ອຊະລ້າງນໍ້າລື້ມສາຍຊູ ແລະ ສານເຄມີອອກຈາກຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້.



①



②



③

ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ວິທີການປ້ອງກັນຕ່າງໆທີ່ກ່າວມາທັງໝົດນີ້ເປັນການແກ້ໄຂບັນຫາສະເພາະໜ້າຂອງຜູ້ບໍລິໂພກເທົ່ານັ້ນ. ຜູ້ບໍລິໂພກສາມາດພັກດັນການຜະລິດຂອງຊາວກະສິກອນໃຫ້ຜະລິດຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ປອດໄພໃນການບໍລິໂພກຜ່ານອຳນາດການຊື້ຂອງຜູ້ບໍລິໂພກເອງ. ທີ່ສຳຄັນ, ຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການອາຫານທີ່ປອດໄພຂອງຜູ້ບໍລິໂພກເອງ ກໍຄືພໍແມ່ປະຊາຊົນອາດສາມາດພັກດັນໃຫ້ເກີດນະໂຍບາຍການຄຸ້ມຄອງບໍລິໂພກໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ການແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ດີສຸດແມ່ນຕ້ອງອາໄສຂອດນະໂຍບາຍການຄຸ້ມຄອງຜູ້ບໍລິໂພກໂດຍການສິ່ງເສີມການກະສິກຳອິນຊີ ແລະ ການຜະລິດກະສິກຳແບບປອດໄພ ໃຫ້ກວ້າງຂວາງ ແລະ ໄດ້ມາດຕະຖານ, ບັງຄັບໃຊ້ກົດລະບຽບກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຢາປາບສັດຕູພືດຢ່າງເຄັ່ງຄັດ, ໂດຍສະເພາະ ຍົກເລີກການນຳໃຊ້ສານເຄມີທີ່ມັກພົບເຫັນຕົກຄ້າງ ກໍຄືຈຳພວກສານທີ່ມີຄວາມອັນຕະລາຍສູງອີງຕາມມາດຕະຖານຂອງປະເທດ ແລະ ສາກົນ, ລວມເຖິງການກວດກາພືດຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ນຳເຂົ້າຈາກຕ່າງປະເທດຢ່າງຈິງຈັງ.



ຂຽນໂດຍ: ໂສພາວັນ ຣາດຊະພິງ  
ແຕ້ມໂດຍ: ອຸ່ນຫຼ້າ ສັນຕິ

ສະໜັບສະໜູນການຜະລິດປື້ມໂດຍ



ພະຈິກ 2016