

เทศกาลกินผัก 7 อย่างวันตรุษจีน แนะวิธีล้างช่วยบริโภคปลอดภัย

วนที่ 1 กุมภาพันธ์ 2565 ที่จะถึงนี้ ตรงกับ “วันตรุษจีน” หรือวันขึ้นปีใหม่ของชาวจีน ซึ่งเป็นประเพณีที่ตกทอดสู่ประชากรเชื้อสายจีน ที่กระจายอยู่ทั่วโลก นอกจากหมู เป็ด ไก่ ปลา และอาหารทะเลต่างๆ ที่นิยมนำมาไหว้เจ้าเนื่องในวันตรุษจีนแล้ว ในวันที่ 7 นับจากวันขึ้นปีใหม่ ตามความเชื่อของชาวจีนบางท้องถิ่นโดยเฉพาะชาวแต้จิ๋ว ฮากกา (จีนแคะ) จะเป็นวันกินผัก 7 อย่าง ซึ่งเลือกซื้อผักที่มีความหมายเป็นมงคลในภาษาจีน เพื่อสื่อถึงการเริ่มต้นชีวิตที่รุ่งเรือง มีโชคลาภ

ผศ.ดร.ศิริเพ็ญ อึ้งลธิพิพูนพร รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัย นวัตกรรม และการคลัง และประธานกลุ่มวิจัยจีน-ไทยศึกษา (Chinese - Thai Studies) สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล (RILCA) ได้กล่าวถึงประเพณีเนื่องในวันตรุษจีนทั่วโลกว่า จัดขึ้นเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ของผู้มีเชื้อสายจีน จะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันตามความเชื่อของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งการรับประทานผักในวันที่ 7 หลังวันตรุษจีนนั้น ถือเป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งในการปรับสมดุลของร่างกาย หลังจากการรับประทานเนื้อสัตว์ เช่น หมู เป็ด ไก่ ปลา และอาหารทะเลต่างๆ แล้ว ควรรับประทานพืชผักในครอบครัว เพื่อเป็นการล้างพิษในร่างกาย

“จับจ่าย” เมนูผักที่คนไทยรู้จักดี หมายถึง การต้มผักหลายชนิดรวมกันอย่างไม่เป็นลำดับ ซึ่งน่าจะมาจากการจัดงานเลี้ยง หรือเทศกาลต่างๆ แล้วยังมีผักจำนวนมากที่รับประทานไม่หมด จึงนำมาต้มรวมกันเพื่อเป็นการ

ชุดทดสอบสารเคมีกำจัดแมลงตกค้างในผักและผลไม้
(กลุ่มออร์แกนอโฟสเฟตและคาร์บาเมต)



ใช้งานสะดวก
ให้ผลตรวจรวดเร็ว
อ่านผลง่าย
วิเคราะห์ผลได้แม่นยำ

ด้วย 4 ขั้นตอนง่ายๆ

1. เตรียมตัวอย่างให้สะอาด
2. หยดสารตัวอย่าง
3. หยดสารปฏิกริยา
4. อ่านผล

ประสิทธิภาพของชุดทดสอบ

ชนิดที่ทดสอบในสารตัวอย่างกลุ่มคาร์บาเมต				ชนิดที่ทดสอบในสารตัวอย่างกลุ่มออร์แกนอโฟสเฟต				
Carbaryl	0.5	mg/L	Chlorpyrifos	0.5	mg/L	Phosalone	0.1	mg/L
Carbofuran	0.1	mg/L	Diazinon	0.2	mg/L	Pheniphenos-methyl	0.5	mg/L
Carbosulfon	0.5	mg/L	Dichlorvos	0.005	mg/L	Profenofos	0.125	mg/L
Fenobucarb	1	mg/L	Ethion	0.01	mg/L	Dicratophos	0.5	mg/L
Phthalicarb	0.1	mg/L	Omethoate	20	mg/L	Dimethoate	0.025	mg/L
Prinomcarb	0.5	mg/L	Profenofos	0.005	mg/L	Methidathion	0.1	mg/L
Isoprocarb	0.5	mg/L	Triazophos	5	mg/L	Methidathion	0.5	mg/L
Methicarb	0.001	mg/L	EPN	0.5	mg/L	Meningphos	0.025	mg/L
Methomyl	0.1	mg/L	Fenitrothion	0.1	mg/L	Monocrotophos	0.1	mg/L
			Melathion	0.5	mg/L	Prothiofos	0.1	mg/L

พัฒนาโดย
ผู้ชำนาญการอาวุโส ดร.เนาวรัตน์ วัฒนกุล

บริษัท ไทยโพสต์ จำกัด (มหาชน) | โทร: 098-912-9075 (กรุงเทพฯ)

ถนอมอาหารเนื่องจากสมัยโบราณไม่มีตู้เย็น

ผัก 7 อย่างซึ่งนำมารับประทานเนื่องในวันที่ 7 นับจากวันขึ้นปีใหม่ของชาวจีน ตามชื่อของผักที่สื่อความหมายถึงความเป็นมงคลนั้น มีความแตกต่างกันตามความเชื่อของชาวจีนในแต่ละท้องถิ่น ผักบางชนิดใน 7 อย่าง ซึ่งนิยมนำมาทำ “จับจ่าย” ได้แก่ “คะน้ามโฉง” หรือ “ผักคะน้า” หมายถึง “ความเป็นหนึ่ง ยอดเยี่ยมล้ำเลิศ” จากตัวอักษรซึ่งมาก่อนตัวอักษรอื่น, “ตั้งโฉง” หรือ “ผักขึ้นจ่าย” ที่หมายถึง “ความมูมานะ” และ “ขยันหมั่นเพียร”, “หัวไชเท้า” หมายถึง “ความสะอาดบริสุทธิ์” จากสีเขียวของหัวไชเท้า แต่บางคนตีความว่า “ความเป็นใหญ่เป็นโต”, “ตั้งโฉง” หรือ “ผักกาดเขียว” หมายถึง “การประสบความสำเร็จ” ฯลฯ

ผศ.ดร.กมลรัตน์ โพธิ์ปิ่น อาจารย์ประจำศูนย์วิจัยพัฒนานวัตกรรม คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวถึง “เทศกาลกินผัก 7 อย่าง” เนื่องในวันตรุษจีนว่า ถือเป็นโอกาสอันดีที่จะได้รับประทานผักเพื่อสุขภาพ โดยองค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้รับประทานผักให้ได้อย่างน้อยวันละไม่ต่ำกว่า 400 กรัมในแต่ละวัน ซึ่งไม่ว่าจะเป็นผักหรือผลไม้ชนิดใด ก่อนนำมารับประทานควรล้างให้สะอาดก่อนทุกครั้ง

จากงานวิจัยล่าสุดโดย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ค้นพบว่า การล้างผักและผลไม้แม้เพียงใช้น้ำประปาแช่ผักไว้ประมาณ 10 นาที แล้วนำมาล้างผ่านน้ำไหล 2 นาที ก็เพียงพอที่จะลดการปนเปื้อนจากสารเคมี หรือยาฆ่าแมลง ได้ถึงร้อยละ 60-70 ในขณะที่การใช้น้ำเปล่าผสมผงเบกกิ้งโซดา หรือน้ำเปล่าผสมน้ำส้มสายชู ลดได้ร้อยละ 30-40 และน้ำเปล่าผสมด่างทับทิมลดได้ร้อยละ 20-30 ตามลำดับ

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล นอกจากเปิดให้บริการประชาชน โดยศูนย์พัฒนานวัตกรรม ในการตรวจสารตกค้างยาฆ่าแมลงและโลหะหนักในผลผลิตทางการเกษตรแล้ว ยังให้บริการประชาชนด้วยชุดทดสอบสารเคมีกำจัดแมลงตกค้างในผักและผลไม้ (กลุ่มออร์แกนอโฟสเฟตและคาร์บอเนต) หรือ “MT Pest easy Test” ซึ่งเป็นผลงานนวัตกรรมเด่นของคณะ ที่ใช้งานสะดวก ให้ผลตรวจรวดเร็ว อ่านผลง่าย และวิเคราะห์ผลได้แม่นยำ ผู้ใดสนใจสามารถติดต่อสอบถามได้ที่คณะ.