

ฉลาดซื้อ ฉลาดเลือก บริโภคผักปลอดภัย

f E YouTube SCB Thailand

การบริโภคผักที่มีสารพิษตกค้าง อาจทำให้เกิดภาวะต่างๆ ดังนี้



บริโภคผักตามฤดูกาล ได้ผักแข็งแรง ลดปริมาณสารพิษตกค้าง

ฤดูร้อน

กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม



คะน้า

กวางตุ้ง



ผักกาดหอม

ผักบุ้ง

ฤดูฝน

มิถุนายน - กันยายน



หน่อไม้

มะระ



ถั่วงอกยาว

ตำลึง

ฤดูหนาว

ธันวาคม - มกราคม



ผักกาดขาว

แครอท



กะหล่ำปลี

บร็อกโคลี

ผักทั่วไป

ไม่รู้แหล่งที่มา อาจมีการใช้สารเคมีสังเคราะห์และปุ๋ยเคมี

ผักออร์แกนิก

ไม่ใช่เมล็ดพันธุ์ที่คัดแต่งพันธุกรรม ปลูกและบำรุงโดยใช้สารที่สกัดจากธรรมชาติ

ดูที่มา
บนบรรจุภัณฑ์
อีกเทคนิค
เลี่ยงพิษร้าย

ปลอดสารพิษ

ใช้สารเคมีสังเคราะห์ที่มีฤทธิ์อยู่ในระดับไม่อันตรายในการปลูก แต่จะเลิกใช้เมื่อใกล้ถึงเวลาเก็บเกี่ยว

ไร้สารพิษ

ปลูกและบำรุงโดยใช้สารที่สกัดจากธรรมชาติ แต่ไม่มีการจำกัดเมล็ดพันธุ์ที่นำมาปลูก