

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

คุณค่าของผลไม้ไทย (2)

วารภรณ์ กิริพัฒน์¹

น้อยหน่า

ถ้าแอปเปิ้ลเป็นผลไม้สุดยอดนิยมของท่าน ท่านควรทราบข้อมูลต่อไปนี้ ปัจจุบันอุตสาหกรรมเกษตรมีการขนส่งพืชผลต่างๆ ไปขายทั่วโลกเป็นระยะทางไกลๆ ใช้เวลาขนส่งและการเก็บรักษาก่อนถึงมือผู้บริโภคนาน มีการศึกษาพบว่า แอปเปิ้ลมีการปนเปื้อนด้วยสารไดเฟนิล ซึ่งเป็นสารฆ่าเชื้อราที่ห้ามใช้ และเคลือบด้วย DPA และแวกซ์ ซึ่งเป็นสารเคมีที่เป็นอันตราย ดังนั้น ข้อมูลนี้ผู้บริโภคต้อง

ใส่ใจ ดังนั้น แทนที่เราจะกินแอปเปิ้ลเคลือบสารเคมีด้วยความกังวลใจ ประเทศในเขตร้อนชื้นอย่างประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้านมีผลไม้ที่อาจเรียกได้ว่าเป็นแอปเปิ้ลพื้นบ้าน ที่อร่อยและมีคุณค่าทางอาหารสูงนั่นก็คือ “น้อยหน่า” ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีโปรตีน วิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัส มีโปรตีนเป็น 3 เท่าของแอปเปิ้ล ดังจะเห็นได้จากตารางเปรียบเทียบคุณค่าทางสารอาหารระหว่างน้อยหน่าและแอปเปิ้ล ดังนี้

คุณค่าสารอาหาร	น้อยหน่า	แอปเปิ้ล
โปรตีน (กรัม)	2	0.6
ไขมัน (กรัม)	0.3	0.4
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	16.8	13.6
แคลเซียม (มก.)	13	9
ฟอสฟอรัส (มก.)	51	16
เหล็ก (มก.)	0.6	1.2
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	1	7
วิตามินบี 1 (มก.)	0.06	0.4
วิตามินบี 2 (มก.)	0.17	0.07
วิตามินซี (มก.)	12	7.7

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ดังนั้นในครั้งต่อไปที่คิดจะกินแอปเปิ้ล ขอให้ นึกถึงน้อยหน้า ซึ่งมีทั้งสารอาหารและคุณค่าทางยา กล่าวคือเมล็ดน้อยหน้าจะมีน้ำมันสีเหลืองที่ฆ่าเหาได้ในอินเดียและเม็กซิโก ก็ใช้เป็นยาฆ่าเหาเช่นเดียวกับไทย ข้อควรระวังในการใช้ คือ ต้องระวังไม่ให้เข้าตาเพราะจะทำให้ตาเจ็บบวมแดง และใช้เป็นยาเฉพาะภายนอกเท่านั้น อาจใช้ใบหรือผลดิบแทนได้

ยังมีสรรพคุณทางยาอื่นๆ อีกมากที่ต้องศึกษาในรายละเอียดต่อไป เช่น ใช้เป็นยาแก้โรคลมชัก และการเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นโรคที่อันตราย และรักษายาก หากมีการวิจัยทางเภสัช คลินิกต่อไป อาจได้ด้วยยาสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อโรคนี้ได้

มะละกอ ผลไม้มหัศจรรย์

มะละกอ ผลไม้ที่ไม่เพียงรสชาติอร่อยเท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่งรวมวิตามินมากมาย มะละกามีวิตามินซีสูงกว่าส้มที่ได้ชื่อว่าเป็นแหล่งวิตามินซีที่โดดเด่น ทั้งยังมากด้วยวิตามินเอ และแคลเซียม และเป็นผลไม้ที่เป็นยาช่วยย่อย ช่วยรักษาอาการท้องผูกที่เป็นต้นเหตุของโรคทั้งหลาย เนื้อมะละกอสุกบดละเอียดใช้พอกหน้า ทำให้ผิวหน้าชุ่มชื้นสดใสลดรอยด่างดำและกระ เมล็ดแห้งบดกินขับพยาธิ ใบเอามาปิ้งไฟ วางบนผ้าสะอาดพันบริเวณที่เจ็บข้อ โรครูมาตอยด์ และเชื่อว่าน้ำจากใบและดอกทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ ยางจากต้นและผลอ่อนนำไปทาหูด ส่วนผลดิบนำไปทำอาหารทั้งคาวหวานได้หลายชนิด

คุณค่าสารอาหาร	มะละกอ	ส้ม	แอปเปิ้ล
โปรตีน (กรัม)	1.5	0.7	0.6
แคลเซียม (มก.)	11	40	9
เหล็ก (มก.)	0.7	2.1	1.2
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	193	21	7
วิตามินบี 1 (มก.)	0.03	0.07	0.04
วิตามินบี 2 (มก.)	0.07	0.04	0.07
ไนอะซิน	0.1	0.2	0.1
วิตามินซี (มก.)	71	39.6	7.7

สับปะรด

สับปะรดเป็นผลไม้ที่มีรสชาติอร่อย นำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง น้ำสับปะรดใช้ดับร้อน แก้กระหาย ทำให้สดชื่น แก่ตัวร้อน ลดไข้ ช่วยย่อยอาหาร ผลอ่อนกินขับพยาธิไล่ไส้ ผลแก่ กินช่วยย่อย แก้ท้องผูก ช่วยขับเคลื่อนของเสีย ช่วยล้างลำไส้ไม่ให้อุดตันค้างอยู่ในลำไส้นาน มีไฟเบอร์สูง มีวิตามินเอมากกว่าแอปเปิ้ล 7 เท่า วิตามินซีมากกว่า แอปเปิ้ล 2 เท่า มีธาตุเหล็กและแคลเซียมมากกว่ามะละกอ

ตามความเชื่อของคนโบราณเกี่ยวกับ สับปะรดมีปรากฏว่า ถ้าคนท้องกินสับปะรดจะทำให้แท้งลูกได้ แต่ก็ยังไม่มีครุพิศุจน์เรื่องนี้ อยากรู้ก็ดี ถ้าความเชื่อนี้จริง คนท้องก็ไม่ควรกิน แต่คนที่ไม่ท้องควรกินเพราะสับปะรดมีคุณค่าสารอาหาร และมีความอร่อยมากเกินกว่าจะห้ามใจได้ โดยเฉพาะในยามที่ท่านเหนื่อย อ่อนเพลียและกระหายน้ำ ถ้าได้น้ำสับปะรดคั้นสดเย็นๆ สักแก้ว คงไม่ต้องบอกว่าเป็นพิเศษเพียงใด

คุณค่าสารอาหาร	สับปะรด	แอปเปิ้ล
วิตามินเอ	45	7
วิตามินบี (มก.)	0.07	0.04
วิตามินบี 2 (มก.)	0.08	0.07
ไนอะซิน	0.1	0.1
วิตามินซี	15.2	7.7
แคลเซียม	24	9
เหล็ก	1.4	1.2
ไฟเบอร์	-	0.6

ส้มโอ

หลายคนกินส้มเพราะต้องการวิตามินซี แต่ท่านทราบหรือไม่ว่าผลไม้พื้นเมืองชนิดหนึ่งที่มีวิตามินพอๆ กับส้มคือ ส้มโอซึ่งมีวิตามินซีถึง 45 มิลลิกรัม (ส้มมี 40 มิลลิกรัม) ส้มโอเป็นผลไม้ตระกูลส้มที่มีขนาดใหญ่ที่สุด มีวิตามินเอ 33 ไมโครกรัม (ส้มมี 21 ไมโครกรัม) มีโปตัสเซียมมากกว่า 3 เท่า มีฟอสฟอรัสและโซเดียม มากกว่า 4 เท่า มีไฟเบอร์ ที่ช่วยในการ

ขับถ่าย แก้อาการท้องผูกได้ดี ในคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ส้มโอเป็นผลไม้ในอุดมคติที่ปราศจากไขมัน ในขณะที่มีโปรตีน แคลเซียม เหล็ก และวิตามินบี เปลือกนำมาขยี้สุดคมแก้เมาเรือ หรือนำไปต้มน้ำดื่มแก้ไอและกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ใบบอกเป็นยาพอก แก้ปวดตามข้อ ใบบอกไปต้มน้ำอาบ ทำให้สดชื่น หรือนำไปล้างแผลเปื่อย เนื้อผลกินสด ดอกเอาไปสกัดน้ำหอม

คุณค่าทางอาหาร	ส้มโอ	ส้ม
โปรตีน (กรัม)	0.7	0.7
ไขมัน (กรัม)	0	0.5
ไฟเบอร์ (กรัม)	0.6	0.8
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	14	40
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	31	19
เหล็ก (มิลลิกรัม)	0.5	2.1
โซเดียม (มิลลิกรัม)	18	5
โปตัสเซียม	129	42
วิตามิน เอ	31	21
วิตามิน บี	4.8	39.6

เงาะ

อะไรเอ่ย สาวผิวขาวห่มสไบแดง เมื่อยังเด็กห่มสไบเขียว สาวเนื้อหวานกรอบอร่อยนี้ คือ เงาะนั่นเอง อาจเป็นผลไม้พื้นๆ ที่ใครๆ มองข้าม เพราะ

ราคาค่อนข้างถูก มีปริมาณมากในฤดูกาล มีอยู่ทั่วไปแต่ในแง่สารอาหารไม่ด้อยกว่าใคร มีคุณค่าสารอาหารสูงกว่าผลไม้จากต่างประเทศหลายชนิด มีวิตามินซีพอๆ กับส้มแต่มากกว่าลิ้นจี่ 5 เท่า

คุณค่าทางอาหาร	เงาะ	ลิ้นจี่	ส้ม	แอปเปิ้ล
โปรตีน (กรัม)	0.7	0.7	0.7	0.6
ไฟเบอร์ (กรัม)	0.3	0.1	0.1	0.6
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	22	-	40	9
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	30	-	19	16
เหล็ก (มิลลิกรัม)	2.5	-	2.1	1.2
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.01	0.02	0.07	0.04
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.04	-	0.04	0.07
ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	0.1	-	0.2	0.1
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	38.6	15.4	39.2	7.7

เงาะมีหลายสายพันธุ์ มีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป แต่ที่ได้รับความนิยม ได้แก่ เงาะโรงเรียน เนื้อหวานกรอบ เพราะเนื้อไม่ค่อยติดเยื่อหุ้มเมล็ด ทำให้กินง่าย เงาะพันธุ์พื้นบ้านหลายพันธุ์มีรสชาติหวานหอมเอามาทำไวน์ได้ดี ถ้ามีปลูกไว้ข้างบ้านสักต้นก็จะมีผลไม้อร่อยๆ ไว้กินอีกนาน เพราะเป็นพืชที่ทนร้อนทนฝนได้ดี ถ้าปลูกจากกิ่งตอนก็จะได้ผลภายใน 1-2 ปี ถ้าปลูกจากเมล็ด จะให้ผลในปีที่ 5 แต่ต้นจะทนทานกว่าเงาะเป็นพืชที่ให้ผลปีละ 2 ครั้ง

มะเฟือง

ปัจจุบันมีงานวิจัยที่ชี้ชัดว่ามะเฟืองเป็นพืชที่มีสรรพคุณทางยา และวิตามินสูง สถาบันเกษตรวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยชายน์ มาเลเซีย (USM) ศึกษาพบว่าน้ำมะเฟืองลดความดันโลหิตได้ ดังนั้นถ้าดื่มประจำจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยจากโรคความ

ดันโลหิตสูง ซึ่งโรคนี้เป็นโรคที่อันตรายถึงชีวิต และเป็นโรคที่สร้างความทุกข์ทรมานและความกังวลใจให้กับผู้ที่เป็นและผู้ใกล้ชิดได้มาก อาหารจากระบบอุตสาหกรรมมักมีผลทำให้ผู้บริโภคมีความดันโลหิตสูง ความเครียดจากชีวิตที่แข่งขันและเร่งรีบการหันมากินผลไม้เช่นนี้ คงจะช่วยท่านได้บ้าง นอกจากนี้ยังพบว่า มะเฟืองมีคุณสมบัติในการต้านเชื้อแบคทีเรียบางชนิดด้วย เช่น Staphylococcus (สแตฟฟีโลคอคคัส) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคตั้งแต่โรคในลำไส้จนถึงผิวหนัง พบว่าน้ำมะเฟืองสกัดเข้มข้นมีผลในการควบคุมเชื้อชนิดนี้ ไปยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อนี้ ทำให้ไม่เกิดการติดเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคจากการทดลองทางคลินิก เมื่อใช้ทาบนผิวหนัง น้ำมะเฟืองสามารถกำจัดเชื้อนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสามารถฆ่าเชื้อที่บาดแผล และอาการทอนซิลอักเสบที่ลำคอโดยวิธีดื่มน้ำมะเฟือง

คั้นเข้มข้น มะเฟืองอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่มากมาย มีวิตามินเอ ค่อนข้างสูง เมื่อเทียบกับผลไม้โดยทั่วไป คือ มีถึง 155 ไมโครกรัม ในขณะที่ส้มมี

21 ไมโครกรัม ใกล้เคียงกับมะละกอ ที่เป็นแหล่งวิตามินเอ (193 ไมโครกรัม)

คุณค่าทางอาหาร	มะเฟือง
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	155
วิตามินบี (มิลลิกรัม)	0.14
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	26
โปรตีน (กรัม)	0.7
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	5
ไขมัน (กรัม)	0.1
ไฟเบอร์ (กรัม)	1.8
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	7
เหล็ก (มิลลิกรัม)	0.4

การกินวิตามินและแร่ธาตุที่ได้จากผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้พื้นเมืองน่าจะดีกว่ากินวิตามินเม็ดหรือยาบำรุงทั้งหลายที่นอกจากจะมีราคาแพงแล้วยังมีข้อสงสัยในคุณค่าที่ได้รับอยู่ในหลายกรณี

คนโบราณเชื่อว่า น้ำมะเฟือง ใช้ทำความสะอาดผิวหนังกำจัดสิวและยังใช้หมักผมแก้รังแคและขจัดสิ่งสกปรกได้ ดังนั้น ครั้งต่อไปหากยังไม่รู้จะเลือกผลไม้ชนิดไหน โปรดเลือกมะเฟือง เพื่อสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ มะเฟืองยังเป็นต้นไม้ที่ปลูกง่าย ออกดอกออกผลทั้งปี ดอกก็สวยและกลิ่นหอม เล็กน้อย ควรเป็นต้นไม้ประดับบ้านที่สวยงามและมีประโยชน์อีกชนิดหนึ่งข้างบ้านคุณ

สารเคมีอันตรายในผลไม้จากต่างประเทศ

ท่านทราบหรือไม่ว่า เซอร์วี ถูกฉีดพ่นด้วยยาฆ่าแมลง 7 ครั้ง ก่อนจะถูกส่งไปขาย แม้แต่มะนาวก็ถูกฉีดพ่นด้วย 2, 4-D ซึ่งเป็นสารพิษหลักที่ใช้ฉีดพ่นให้ใบไม้ในป่าร่วง ในสงครามเวียดนาม

ทุกวันนี้ คนเราไม่ต้องไปกินยาฆ่าแมลงหรือเดินเข้าไปในละอองที่เขาพ่นยาฆ่าแมลงแล้วทำให้ตาย แต่อันตรายเหล่านี้ ปนเปื้อนมากับสิ่งที่เรากิน ผลไม้ลูกสวยงามไร้ตำหนิ แอปเปิ้ลผิวสดใสแวววาว ส้มที่ไม่มีแม้แต่รอย ขี้มด มันฝรั่ง กล้วย มะม่วง พืชผักผลไม้เหล่านี้ อาจมียาพิษที่ร่างกายสะสม อันเป็นสาเหตุของโรคร้ายอย่างมะเร็ง เกษตรกรรมสมัยใหม่มีการผลิตแบบอุตสาหกรรม ปลูกในพื้นที่มาก ๆ มักมีศัตรูพืช ทำให้ต้องฉีดพ่นยาทั้งป้องกันและกำจัดเพื่อลดความเสียหาย เพื่อให้ได้ผลผลิตที่สวยงาม เก็บรักษาได้นาน เพราะการผลิตจำนวนมากต้องใช้เวลาในการเก็บเกี่ยวบรรจุภัณฑ์และการขนส่งทางไกลหรือแม้แต่สารเคมีที่ช่วยเพิ่มสีส้มให้สวยงาม ทำให้ผักผลไม้เหล่านั้น ถูกปนเปื้อนด้วยสารเคมีที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส แต่มีพิษถึงตาย

ฉีดพ่นด้วยยาฆ่าแมลง เคลือบด้วยสารเคมีแล้วนำส่งถึงบ้านคุณไร้ตำหนิ ไร้หนอนแมลง มด และมอด สมัยนี้ผู้บริโภคจะราคาถูกลงกับข้าวหรือแป้งที่

มีมอด ผู้ผลิตจึงตอบสนองด้วยการผลิตในหลายขั้นตอนเพื่อกำจัดสิ่งปนารำคาญเหล่านี้ แม้แต่หอมใหญ่และมันฝรั่งก็ยังใช้สารเคมีเพื่อมิให้มีการงอกหน่ออ่อน เพื่อสะดวกในการขนส่ง ดูสวยงาม และไม่มีกลิ่นเน่าเสีย แต่สารเคมีเหล่านี้จะถูกสะสมอยู่ในพืชผักจนถึงบ้านท่าน

การเคลือบด้วยสารเคมีทำให้เก็บได้ทนทานถึงอย่างน้อย 2 เดือน แม้แต่กล้วย อะโวคาโดพลัม และมะม่วง เมื่อผ่านกระบวนการดังกล่าว จะเก็บไว้ได้นานถึง 4 สัปดาห์ โดยไม่เน่าเสีย เมื่อเทียบกับ 1 สัปดาห์ที่เก็บตามธรรมชาติ

นอกจาก ฉีดพ่นด้วยสารเคมี ในหลายขั้นตอนแล้ว ยังมีการเคลือบด้วยแว็กซ์ เพื่อไม่ให้น้ำระเหยออกทำให้ไม่เหี่ยว

แว็กซ์เหล่านี้ก็จะเคลือบสารเคมีที่ฉีดพ่นมาจากหลายขั้นตอนเหล่านั้นไว้อีกชั้นหนึ่ง ดังนั้นก่อนกินจึงควรปอกเปลือกเสียก่อนแต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะปลอดภัย 100% บางส่วนเท่านั้น

เพื่อลดปริมาณสารเคมี ที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพจึงควร

1. ล้างผักผลไม้ทั้งเปลือกก่อนปอก และเพื่อแน่ใจว่าสารเหล่านั้นจะไม่ตกค้างอยู่ที่มือท่าน ควรล้างมืออีกครั้ง
2. ปอกเปลือกล้างอีกครั้ง
3. อย่าให้เด็กเล็ก ๆ สัมผัสกับผลไม้ที่ยังไม่ได้ล้าง เพราะเด็กมักจะเอามือใส่ปาก หรือนำผลไม้ไปกิน โดยยังไม่ได้ล้าง ซึ่งเป็นเรื่องที่อันตรายมากวิธีที่ดีที่สุด คือ หันไปกินผักผลไม้ที่ปลูกในท้องถิ่นที่ไม่ใช้สารเคมี กินตามฤดูกาล และที่ดีกว่านั้น คือ ปลูกกินเอง

อุตสาหกรรมเกษตรกับการใช้สารเคมี แอปเปิ้ล

ในอเมริกา ซึ่งเป็นผู้ส่งออกแอปเปิ้ลรายใหญ่ที่สุดจะใช้กระบวนการบรรจุดังนี้

1. บรรจุแอปเปิ้ลในรถบรรทุก และฉีดพ่นด้วย Thiabendazole (Mertect 340-F) เป็นเวลา 20 นาที (ไซอะเบนดาโซล เป็นสารฆ่าเชื้อราที่อันตรายที่สุด ทดสอบกับหนูทดลองที่ตั้งท้องพบว่า ทำให้การสร้างแขนขาของตัวอ่อนผิดปกติ) แอปเปิ้ลจะเก็บไว้ได้นานถึง 8 เดือน ก่อนการส่งออกนำไปจุ่มในน้ำผสมคลอรีน แล้วพ่นด้วยยาฆ่าแมลง แล้วจึงนำไปเคลือบแว็กซ์ บางครั้งก็ผสมยาฆ่าแมลงลงในแว็กซ์ด้วย ดังนั้นเมื่อนำแอปเปิ้ลเหล่านี้ไปกินนำไปคั้น นำไปทำแยม นำไปประกอบอาหาร ย่อมมีสารเหล่านี้ปนเปื้อนอยู่อย่างแน่นอน

การเคลือบแว็กซ์ หลังจากเก็บเกี่ยว แม้แอปเปิ้ลจะมีแว็กซ์โดยธรรมชาติ แต่ก็ยังเก็บได้ไม่นาน ดังนั้น จึงมีการเคลือบแว็กซ์ใหม่ ให้สามารถเก็บรักษาได้นาน โดยที่ผิวไม่เหี่ยว แว็กซ์จึงเคลือบยาฆ่าแมลงเอาไว้ด้วย ทั้งที่ทราบดีว่าสารเหล่านี้เป็นสารก่อมะเร็ง

ส้ม

ในแคลิฟอร์เนีย กระบวนการบรรจุภัณฑ์ จะมีการฉีดพ่นสารฆ่าเชื้อรา อย่างน้อย 3 รอบ สัมที่ส่งออกไปยังประเทศอื่น เช่น ญี่ปุ่น มักจะใช้สารกำจัดเชื้อราที่ชื่อ Methly bromide (เมทิล โบรไมด์) (การสูดดมสารเหล่านี้เป็นอันตรายที่รุนแรงต่อปอดไต และหัวใจ มีรายงานว่าสารนี้เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการตายมากกว่ายาฆ่าแมลงชนิดอื่น ๆ) สารอีกชนิดหนึ่งที่นำมาฉีดพ่นฆ่าเชื้อรา คือ iprodione (อิโพรไดโอน) ที่ถูกจัดว่าเป็นสารที่ทำให้เกิดการผ่าเหล่า ทำให้ตัวอ่อนพัฒนาผิดปกติ

ในอังกฤษตรวจพบสารตกค้างจากสารฆ่าเชื้อราที่ผิวส้ม และในผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากส้ม

เชอร์รี่

เชอร์รี่ จะถูกฉีดพ่นสารต่างๆ 7 ครั้ง ก่อนส่งออก สารตัวหนึ่งคือ Methly bromide (เมทิลโบรไมด์) ฉีดพ่นเป็นเวลา 2 ชั่วโมง ที่ 43°F มีการทดลองใน ญี่ปุ่นพบว่า เชอร์รี่ ที่ฉีดพ่นจะเก็บรักษาไว้ได้โดยไม่ขึ้นรา ถึง 7 สัปดาห์ ในขณะที่เชอร์รี่ ไม่ได้พ่นยาจะเน่าเสีย แล้วเช่นนี้ เชอร์รี่จากต่างประเทศยังเป็นผลไม้ที่ควรกินอีกหรือ

องุ่น

จะใช้ Sulfer dioxide (ซัลเฟอร์ไดออกไซด์) ฉีดพ่นสารนี้จะถูกดูดซับเข้าไปในผลไม้ เป็นสาเหตุให้ผู้บริโภคแน่นหน้าอก ช็อค และตายได้ ทำให้เกิดการฆ่าเหล่าในสิ่งมีชีวิต

กล้วย

ถูกอาบด้วย benomyl (เบนโนมิล) ที่รู้จักกันดีว่าเป็นสารก่อมะเร็งและเป็นสารพิษ ที่ศาลสูงใน

อเมริกาห้ามใช้ และยังฉีดด้วยยาฆ่าแมลงอีก 2 ครั้ง ในญี่ปุ่นมีการตรวจพบ benomyl (เบนโนมิล) และคลอไพริฟอส ทั้งที่เปลือกและเนื้ออีกด้วย

มะนาว

ใช้ 2,4-D และไซอะเพนดาโซล

มันฝรั่ง

ใช้ Chlorpropham (CIPC) เป็นสารยับยั้งการงอกของมันฝรั่ง ในขณะที่ฉีดพ่น ผู้ฉีดพ่นจะสวมใส่เครื่องช่วยหายใจและชุดป้องกัน แสดงถึงความ เป็นพิษที่เป็นอันตรายต่อผู้สัมผัส

ข้าวสาลี

มีการฉีดพ่น Fenitothrion และ Chlopyrifos ซึ่งมีการตรวจสอบเหล่านี้ในข้าวสาลี และผลิตภัณฑ์ ในญี่ปุ่นพบว่า 30% ของแป้งสาลีที่นำเข้าจากหลาย ประเทศมีสารปนเปื้อนพวกยาฆ่าแมลงประเภท ออกาโนฟอสเฟต



อ้างอิง

A CAP Guide. **Fruits : A Nutrition Guide**, Consumers Association of Penang, Malaysia. (n.d. available)

