

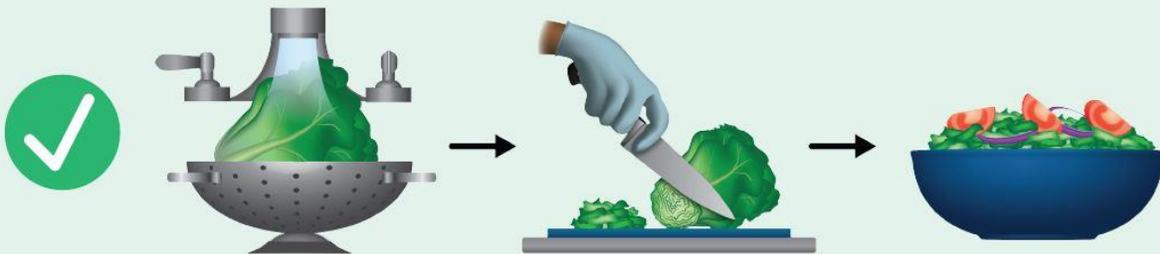
การล้างผักและผลไม้

ผักและผลไม้อาจมีเชื้อโรค แมลง ยาฆ่าแมลง และสิ่งอื่นๆ ปะปนอยู่ภายนอก

ต้องล้างผักและผลไม้ก่อนเตรียมหรือเสิร์ฟอาหาร เพื่อขจัดสิ่งทีอาจทำให้เกิดโรคได้ รวมถึงอะโวคาโด เบอร์รี่ เครื่องปรุง และสมนไฟรสดด้วย

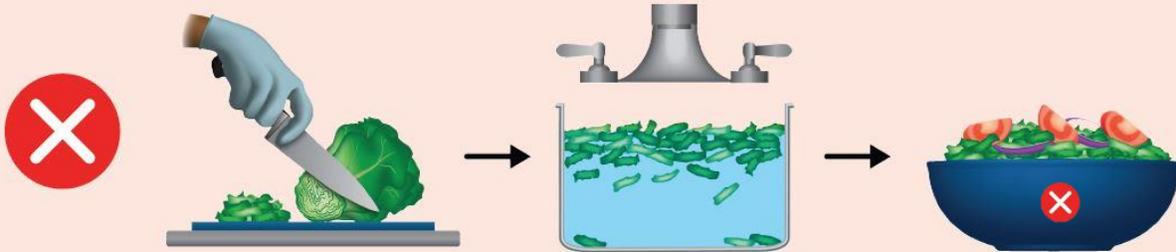
✔ คิดง่ายๆ ว่าผักและผลไม้ควรจะอาบน้ำ ไม่ใช่แช่น้ำเฉยๆ

ล้างด้วยน้ำไหลก่อนเตรียมอาหารเพื่อขจัดสิ่งสกปรกและเชื้อโรคออก



ล้างมือและสวมถุงมือเมื่อต้องเตรียมอาหารพร้อมรับประทาน

มีดสามารถนำเชื้อโรคและสิ่งสกปรกจากภายนอกเข้าสู่ภายในอาหารได้



เชื้อโรคอาจปนเปื้อนในอ่างน้ำได้ ทำให้สลัดไม่ปลอดภัยในการรับประทาน



- ล้างผักและผลไม้ในอ่างเตรียมผักที่ได้รับอนุมัติเท่านั้น
- ล้างและฆ่าเชื้ออ่างเตรียมผักก่อนใช้งาน



ห้ามล้างผักและผลไม้ใน อ่างล้างแบบ 3 ช่องหรืออ่างล้างมือ



Modified from 'Wash Produce Before Preparing or Serving' by Tacoma-Pierce County Health Department / CC BY-NC 4.0. Photo credit.