



วิธีปฏิบัติที่ดีที่สุดเกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหาร สำหรับผู้ที่ทำสวนในรัฐฮาวาย

James R. Hollyer,¹ Luisa F. Castro,² Vanessa A. Troegner,¹ Lynn Nakamura-Tengan,³ และ Norman Arancon⁴

¹โครงการพัฒนาการเกษตรในอเมริกาแปซิฟิก ^{2,3}CTAHR ²กรมทรัพยากรธรรมชาติและจัดการสิ่งแวดล้อม ³กรมวิทยาศาสตร์
โภชนาการมนุษย์ อาหาร และสัตว์ ⁴มหาวิทยาลัยฮาวายวิทยาเขตฮิล

การเพาะปลูกอาหารของตนเองเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยม ส่วน
ในบ้านจะให้อาหารที่สดใหม่ที่สุด ได้ออกกำลังกาย
และลดต้นทุนอาหารในครัวเรือนของคุณ

อย่างไรก็ตาม ตามรายงานของคณะกรรมการอาหารและ
ยาแห่งสหรัฐอเมริกาแล้ว ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา เชื้อโรคสาย
พันธุ์ใหม่ 20 ตัวที่ก่อให้เกิดโรคในมนุษย์นั้นได้กลายมาเป็นผู้
อยู่อาศัยในระบบอาหารของเราแล้ว เพราะฉะนั้น เราจึงจำเป็นต้อง
ตระมัดระวังเป็นพิเศษ แม้แต่ในส่วนที่บ้าน ที่มีอาหารของ
เรา ค่าแนะนำและชี้แนะต่อไปนี้ไม่เพียงฟังดูเข้าที่ แต่ยังยึดหลัก
วิทยาศาสตร์ที่ดีด้วย

ฉันต้องการใช้ปุ๋ยหมักในส่วนของฉัน มีปัญหาเรื่องความ ปลอดภัยของอาหารใดเกี่ยวกับปุ๋ยหมักหรือไม่

ปุ๋ยหมักจะช่วยให้สวนของคุณมีการระบายน้ำที่ดีขึ้น เพิ่มระดับ
ของจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ และได้สารอาหารเพิ่มเติม (แม้ว่าปุ๋ย
หมักจะไม่มีประสิทธิภาพในฐานะที่เป็นแหล่งธาตุอาหารพืชเพียง
อย่างเดียวมากนัก) จากมุมมองด้านความปลอดภัยของอาหาร
ต้องแน่ใจว่ากองปุ๋ยหมักของคุณนั้นได้สร้างความร้อนเพียงพอ
สำหรับจุลินทรีย์ที่จะย่อยสลายส่วนประกอบต่าง ๆ ของปุ๋ยหมัก
ได้ ท้ายที่สุดแล้วความร้อนนี้จะไปฆ่าเชื้อในปุ๋ยหมักและทำให้
ปลอดภัยต่อการนำไปใช้ในที่ปลูกพืชอาหาร อย่าใช้ปุ๋ยหมักที่
ทำขึ้นเองที่บ้านกับสวนของคุณจนกว่าคุณจะแน่ใจว่าปลอดภัย
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำปุ๋ยหมักและปุ๋ยหมักมูล

ไส้เดือนที่บ้าน โปรดดูเอกสาร
ที่ www.ctahr.hawaii.edu/freepubs หากคุณใช้ปุ๋ยคอก
คุณอาจนำพาเชื้อโรคที่เป็น
อันตรายเข้ามาในพื้นที่การผลิต
ของคุณได้ ระหว่างฤดูกาลเพาะ
ปลูก หากคุณใส่ปุ๋ยคอกหรือ
ปุ๋ยที่ไม่ได้หมักในฐานะสารเดิม
แต่งดินหรือปุ๋ย อย่าปลูกอะไร
เป็นเวลา 120 วัน โดยเฉพาะ

อย่าใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยที่ไม่ได้หมักในพืชผลในช่วงฤดูกาล
เพาะปลูก ที่ซึ่งคุณมีพืชผลที่จะเก็บเกี่ยวได้ในเวลาน้อยกว่า
60 วัน

หากคุณซื้อปุ๋ยหมักที่ผลิตในเชิงพาณิชย์ ต้องแน่ใจว่า
คุณซื้อเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการหมักจนย่อยสลายอย่าง
สมบูรณ์ตามมาตรฐาน EPA 503 แล้วเท่านั้น ปุ๋ยหมักที่ได้
รับการฆ่าเชื้อตามมาตรฐาน EPA 503 จะสามารถนำไปใช้
กับดินในส่วนของคุณได้อย่างปลอดภัยตลอดทุกช่วงเวลาใน
วงจรการผลิต

**ฉันสามารถใช้ปุ๋ยมูลไส้เดือน ปุ๋ยหมักมูลไส้เดือน และ
“น้ำหมัก” มูลไส้เดือน และยังสามารถอยู่ไชหรือไม
ไช ปุ๋ยมูลไส้เดือน ปุ๋ยหมักมูลไส้เดือน และน้ำหมักมูลไส้เดือน
ปลอดภัยเมื่อใช้อย่างถูกต้อง โปรดใช้ความระมัดระวัง: มี
หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่บ่งบอกว่าเชื้อก่อโรคในมนุษย์นั้น
สามารถพบได้ในน้ำหมักที่ผลิตจากปุ๋ยมูลไส้เดือน ปุ๋ยหมัก
มูลไส้เดือน และปุ๋ยหมักจากไส้เดือน โดยเฉพาะปุ๋ยที่เตรียม
ไว้อย่างไม่ถูกต้อง ความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์เกี่ยวเนื่อง
อย่างมากกับสิ่งที่ใส่ลงไปในกองปุ๋ยหมักหรือถังผลิตหมักเริ่ม
แรกและกระบวนการที่ใช้ในการผลิตน้ำหมัก ค่าแนะนำจาก
คณะกรรมการมาตรฐานเกษตรอินทรีย์แห่งชาติ (National
Organic Standards Board) ของ USDA เกี่ยวกับน้ำหมัก
(และไส้เดือนดิน/การเพาะเลี้ยงไส้เดือน) ได้แก่:**

- ใช้เฉพาะน้ำต้มเพื่อทำน้ำหมักหรือเจือจาง (น้ำอื่น ๆ เช่นจากระบบกักเก็บน้ำฝนอาจนำเชื้อโรคเข้าสู่ น้ำหมักได้)
- ฆ่าเชื้ออุปกรณ์ทุกชิ้นที่ใช้ในการเตรียมน้ำหมัก
- ทำน้ำหมักเฉพาะจากปุ๋ยหมักที่รักษาอุณหภูมิอย่างน้อย 131°F เป็นเวลาสามวันและได้มี



การคลุกเพื่อให้ง่ายหรือแฉะร้อนขึ้น

- หลีกเลี่ยงสารเคมีแต่งเมื่อหมักน้ำหมัก เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิตที่เป็นอันตรายได้ โดยเฉพาะพวกแหล่งน้ำตาลชั้นเดียว (Simple Sugar) เช่นกากน้ำตาล ยิ่งควรหลีกเลี่ยง
- อาจใช้สารเคมีแต่งได้ หากมีการทดสอบชุดน้ำหมักตัวอย่างก่อนนำไปใช้เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นไปตามหลักเกณฑ์คุณภาพน้ำเพื่อการสิ้นทางการของ EPA สำหรับแบคทีเรียโคลิฟอร์ม
- หากทำน้ำหมักขึ้นด้วยสารเคมีแต่งแต่ไม่ได้ทำการทดสอบหรือหากไม่เป็นไปตามหลักเกณฑ์คุณภาพน้ำ จะไม่สามารถเก็บเกี่ยวพืชอาหารได้จนกว่าจะผ่านไป 90–120 วันหลังจากมีการใช้น้ำหมัก (ปุ๋ยคอกที่ใช้ในไร่นาก็ใช้กฎเดียวกันนี้) (แหล่งที่มา: www.uvm.edu/vtvegandberry/factsheets/coposttea.html)

ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัยอีกข้อ โดยเฉพาะถ้าคุณไม่ได้ทำการตรวจหาเชื้อโรคในน้ำหมักในห้วงปฏิบัติการที่ผ่านการรับรอง ก็คือ การหลีกเลี่ยงการปล่อยให้หมักสัมผัสกับส่วนที่กินได้ของพืชผล โดยเฉพาะเมื่อใกล้เวลาเก็บเกี่ยว เพราะน้ำหมักสามารถสะสมอยู่ภายในพืชได้ (ในฐานะก้านของผักกาดเป็นต้น) หากมีเชื้อโรคในน้ำหมัก พืชก็จะกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์สำหรับพวกมัน

ฉันใช้ชีวิตแบบ “ไม่พึ่งพาสาธารณูปโภคส่วนกลาง” และไม่ได้รับน้ำชลประทานจากแหล่งน้ำในเขตเทศบาล มีประเด็นเรื่องความปลอดภัยของอาหารกับการทำเช่นนี้หรือไม่

มีแหล่งน้ำชลประทานหลายแห่ง ซึ่งรวมถึง ลำธาร คูน้ำชลประทาน อ่างเก็บน้ำแบบเปิด บ่อน้ำ และระบบกักเก็บน้ำฝน นักสัตว์ที่ใช้ฟันแทะ แมว และสัตว์อื่น ๆ สามารถทำให้น้ำปนเปื้อนได้โดยการขับถ่ายข้าง ๆ แหล่งน้ำเหล่านี้ เมื่อฝนตก มูลสัตว์ (และหากและหอยหาก) อาจถูกชะล้างลงไปในถัง/แทงค์เก็บน้ำฝนของคุณได้ เพื่อให้การปนเปื้อนนี้อาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของผลผลิตที่คุณปลูกอยู่ ให้ใช้น้ำที่ไม่ผ่านการบำบัดเฉพาะกับฐานของพืชและไม่รดลงไปบน “ส่วนที่กินได้ของพืชผล” โดยตรง ดูข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพของน้ำชลประทานของคุณและตรวจบ่อน้ำหรือแหล่งน้ำผิวดินหาการมีอยู่ของเชื้ออีโคไลและแบคทีเรียโคลิฟอร์มอื่น ๆ ซึ่งบ่งชี้ว่าน้ำอาจมีการปนเปื้อนจากแหล่งที่มีจุลภาวะที่สามารถนำพาเชื้อโรคที่เป็นอันตรายมาด้วย ในการบำบัดน้ำฝนของคุณ ให้ดู “แนวทางเกี่ยวกับระบบกักเก็บน้ำฝนสำหรับฮาวาย” (www.ctahr.hawaii.edu/oc/freepubs/pdf/RM-12.pdf)

ฉันต้องใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชเพื่อควบคุมศัตรูพืชในสวนของฉัน ฉันไปขอจากเพื่อนที่ทำไร่นาได้ไหม

ในฐานะชาวสวนแบบอินทรีย์หรือแบบทั่วไป คุณได้รับอนุญาตให้ใช้ผลิตภัณฑ์เคมีที่มีป้ายกำกับว่า “สำหรับใช้ในบ้าน” อย่างไรก็ตาม หากวันหนึ่งคุณทำสวนที่บ้าน และวันต่อมาคุณเอาไปขายที่ตลาดเกษตรกร ก็จะมีกฎที่แตกต่างกัน ไร่นาเชิงพาณิชย์จะต้องใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์ที่มีป้ายกำกับว่าสำหรับใช้ในเชิงพาณิชย์เท่านั้น และห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีป้ายกำกับว่าสำหรับ “บ้านและสวน” เท่านั้น โดยกลับกัน ผลิตภัณฑ์บางตัวระบุว่า “อย่าใช้ในหรือรอบบ้าน” อย่างนี้ก็ชัดเจนว่าไม่ใช่สำหรับให้เจ้าของบ้านใช้ สารเคมีทางการเกษตรส่วนใหญ่ระบุว่า “สำหรับใช้เพื่อการเกษตรเท่านั้น” เช่นนั้น เจ้าของบ้านไม่สามารถใช้สารเคมีเหล่านี้ได้ สรุปคือทุกป้ายมีความแตกต่างกัน...คุณจึงเหมารวมว่าเหมือนกันหมดไม่ได้ หากคุณมีข้อสงสัย โทรสอบถามได้ที่สำนักงานของแผนกสารกำจัดศัตรูพืชของกรมวิชาการเกษตรรัฐฮาวายที่ใกล้ที่สุด (<http://hawaii.gov/hdoa/pi/pest/Pesticide%20Branch%20Contacts.pdf>)

น้ำยาควบคุมศัตรูพืชแบบทำขึ้นเองที่บ้านก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการควบคุมศัตรูพืช และหลายอย่าง (รวมถึงสารละลายสบู่และน้ำ) มีความเสี่ยงน้อยมาก อย่างไรก็ตาม จะต้องมีการป้องกันไว้ก่อนเพื่อความปลอดภัยสำหรับน้ำยาที่สร้างขึ้นเองนี้ เนื่องจากการใช้งานที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อคุณ ครอบครัว และสัตว์เลี้ยงของคุณได้ แคตัวเลือกในการควบคุมศัตรูพืชที่สามารถหาได้ทั่วบ้านไม่มีฉลากผลิตภัณฑ์ก็ไม่ได้หมายความว่าพวกมันจะปลอดภัยในทุกสถานการณ์

องค์การพิทักษ์สิ่งแวดล้อม (Environmental Protection Agency) ได้ยกเว้นผลิตภัณฑ์ 31 ชนิดที่อธิบายไว้ใน 40 CFR มาตรา 152.25(g) (www.epa.gov/opppbpd1/biopesticides/regtools/25b_list.htm) เนื่องจากสารกำจัดศัตรูพืชมีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อยหรือไม่เลย บางอย่างก็เช่น น้ำมันละหุ่ง น้ำมันลินสีด มินต์ และโสม ปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้เพื่อลดความเสี่ยงเมื่อใช้น้ำยาควบคุมศัตรูพืชที่ทำขึ้นเองที่บ้าน:

- ใช้สารกำจัดศัตรูพืชที่ทำขึ้นเองที่บ้านทั้งหมดทันที ให้ทั้งน้ำยาที่เหลือ อย่าเก็บไว้
- ผสมน้ำยากำจัดศัตรูพืชที่ทำขึ้นเองแค่ในปริมาณที่จำเป็นสำหรับการใช้งานทันทีเท่านั้น
- อย่าวางสารกำจัดศัตรูพืชที่ทำขึ้นเองทิ้งไว้หรือฉีดใกล้เด็ก สัตว์เลี้ยง หรืออื่น ๆ
- ทำการบ้าน ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสารออกฤทธิ์และความเสี่ยงด้านความปลอดภัย ยกตัวอย่างเช่น บางครั้งอาจมีการนำผลิตภัณฑ์จากนมและอาหารทะเลมาใช้เป็นสารกำจัดศัตรูพืชธรรมชาติ แต่สำหรับผู้บริโภคที่แพ้อาหารนั้น ๆ อาจก่อให้เกิดการแพ้รุนแรงได้ ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแพ้อาหารได้ที่ www.foodallergy.org (แหล่งที่มา: www.pesticides.montana.edu/News/Bulletins/MT%20Pest%20Bulletin-May.pdf)

ฉันให้สัตว์เลี้ยงหรือสัตว์ต่าง ๆ เข้ามาในสวนของฉันได้ไหม

สัตว์เลี้ยงและสัตว์อื่น ๆ นำความอบอุ่นและมิตรภาพมาให้เรา แต่ก็เป็นการดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงการนำสัตว์เลี้ยงเหล่านั้นเข้า

มาในสวนผักและผลไม้ของคุณ ขณะอยู่ในสวน ของเสียที่สัตว์เลี้ยงขับถ่ายออกมาอาจมาสัมผัสกับมือของคุณ รองเท้าหรือบุท เครื่องมือและอุปกรณ์เก็บเกี่ยว หรือส่วนที่กินได้ของพืชผลของคุณ

นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องป้องกันสัตว์จรจัดและนกด้วย การปล่อยให้เปิดหรือไก่เข้ามาในสวนของคุณเพื่อกินศัตรูพืชอาจฟังดูเหมือนเป็นความคิดที่ดีในตอนแรก แต่เปิดหรือไก่จะขับถ่ายตรงไหนในสวนของคุณ สัตว์ปีก (เป็ด ไก่ และห่าน) อาจมีเชื้อซัลโมเนลลาและเชื้อโรคอื่น ๆ ในร่างกาย ซึ่งอาจถูกขับออกมาในมูลของพวกมันทั่วทั้งสวน ข้อควรระวังนี้ครอบคลุมถึงการเลี้ยงนกในโรงใกล้กับสวนของคุณด้วย

หากคุณไม่สามารถจัดการสัตว์เลี้ยงและสัตว์ต่าง ๆ ทุกตัวได้อย่างสมบูรณ์ ต้องแน่ใจว่าได้ใช้เวลาในการเก็บเกี่ยวเฉพาะผลผลิตที่ปราศจากมูลสัตว์เท่านั้น อย่าพยายามล้างมูลนก ตัวอย่างเช่น มูลนกสามารถทำให้มือ ถุงมือ น้ำล้าง เขียง ชาม และฟองน้ำของคุณปนเปื้อนกับเชื้อซัลโมเนลลาและเชื้อที่ก่อโรคในมนุษย์อื่น ๆ ได้ ครอบคลุมหลักและเสาด้วยกรวยพลาสติกหรือโลหะเพื่อป้องกันไม่ให้นกมาพักและขับถ่ายของเสียในหรือใกล้สวน วิธีปฏิบัติที่ดีที่สุดคือการทิ้งผลผลิตทั้งหมดที่สัมผัสกับมูลสัตว์ไว้ในสวนเพื่อกำจัดทิ้งในช่วงที่ไม่ได้เก็บเกี่ยวหรือเมื่อสิ้นสุดรอบการผลิต (ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเชื้อโรคจากสัตว์ได้ที่ <http://nasdonline.org/document/911/d000752/zoonoses-animals-can-make-you-sick.html>.)

ครอบครัวของคุณชอบทำงานในสวนด้วยกัน มีเรื่องอะไรที่ฉันควรต้องระวังไว้ก่อนไหม

มี โดยเฉพาะกับทารกและเด็กเล็ก อุจจาระของมนุษย์เต็มไปด้วยเชื้อโรคที่ทำให้เราป่วยได้ หากไม่ระมัดระวังในการจับต้องผ้าอ้อม สิ่งที่เป็นนามานมือของคุณอาจติดบนผลผลิตได้เนื่องจากเด็ก ๆ มักจะจับต้องสัตว์เลี้ยงและสิ่งอื่น ๆ จึงจำเป็นต้องคอยระวังให้มือสะอาดที่สุดเท่าที่จะทำได้ (หลังจากล้างครั้งแรกไปแล้ว) หากพวกเขาช่วยคุณเก็บเกี่ยว ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัยอื่น ๆ ที่ต้องปฏิบัติตาม ได้แก่:

- หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีสำหรับสวนในบ้านในพื้นที่ที่ลูก ๆ ของคุณจะช่วยปลูกหรือมีมีแนวโน้ม
- จัดเก็บสารเคมีสำหรับสวนในบ้านในภาชนะบรรจุตั้งเดิมไว้ในตู้ที่ปิดล็อกให้พ้นมือเด็ก ห้ามจัดเก็บสารเคมีไว้ในขวดน้ำอัดลม น้ำ หรือน้ำผลไม้เด็ดขาด
- หากคุณใช้สารเคมีสำหรับสวนในบ้าน ให้กันเด็ก ๆ ไม่ให้เข้าสวนเป็นระยะเวลาตามที่ระบุไว้บนฉลากสารเคมี เพราะเด็กอาจสัมผัสพืชที่ถูกฉีดพ่นและนำพาสารเคมีบางชนิดเข้าไปในปากหรือดวงตาของพวกเขาได้
- สอนเด็ก ๆ ว่าต้นไม้กินไม่ได้ อย่างเช่น เห็ดบางชนิดมีอันตราย และเพราะบ่งชี้ได้ยากและบางทีก็ขึ้นมาในสวน

ของคุณเอง จึงเป็นการดีที่สุดที่จะเน้นย้ำว่าห้ามแตะและกินเห็ดทุกดอก

พืชทั่วไปอาจทำให้เกิดอาการแพ้ ผิวหนังอักเสบ ระบายเคืองผิวหนัง หรือเป็นพิษภายใน แหล่งอ้างอิงที่ดีก็เช่น “Poisonous Plants of Paradise” (Scott and Thomas, 2002) ศูนย์ควบคุมสารพิษรัฐฮาวาย www.wapc.org/poisons/plantlist.htm และกรมวิชาการเกษตรรัฐฮาวาย http://hawaii.gov/hdoa/pi/pest/BROCHURE_TOPTENproof.pdf.

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนที่เจ็บป่วยจากการกินหอยทากและทากบนผลผลิตของพวกเขาคืออะไร

นี่เป็นปัญหาที่ร้ายแรงมากในฮาวายและพื้นที่อื่น ๆ ของเขตร้อน เชื้อโรคนี้เรียกกันว่า พยาธิปอดหนู และมันสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่รุนแรงได้ (แอนจิโอสโตรองจิลีเอส) หากคุณกินทากหรือหอยทาก หรือส่วนหนึ่งของพวกมัน ที่มีเชื้อโรคอยู่ในโดยบังเอิญ คุณกำลังเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เชื้อโรคที่แท้จริงคือ พยาธิตัวกลม (หนอนที่เห็นได้ด้วยกล้องจุลทรรศน์) สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณสามารถทำได้คือการทำให้สวนของคุณปลอดจากทาก หอยทาก และหนู

- การเอากอง ใบไม้แห้ง พุ่มไม้ ขอนไม้ ก้อนอิฐ แผ่นกระดาน หรืออะไรก็ตามที่ทากหรือหอยทากสามารถซ่อนตัวได้ออกไป
- การวางกับดักหนูเพื่อกำจัดพวกมัน
- การสวมถุงมือในการเก็บและกำจัดทากและหอยทากทั้ง (ใส่ไว้ในถุงพลาสติก แล้วนำถุงนั้นไปทิ้งในถังขยะเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด)
- การไม่หมักหอยทากหรือทาก ให้เอาพวกมันไปทิ้งในถังขยะ
- การใช้เหยื่อทาก/หอยทากเชิงพาณิชย์ตามคำแนะนำบนฉลาก (ระวังสุนัขและสัตว์อื่น ๆ เพราะพวกมันชอบกินเหยื่อพิษบางชนิด)
- การค้นหาบนอินเทอร์เน็ตเพื่อหาวิธีอื่นในการควบคุมทาก หอยทาก และหนู

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันพยาธิปอดหนู ให้อ่าน “วิธีปฏิบัติที่ดีที่สุดเกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหารในไร่นา: การลดความเสี่ยงเกี่ยวกับการติดเชื้อพยาธิปอดหนูและเชื้อหุ้มสมองอักเสบชนิดอีโอซินิฟิลิกในมนุษย์” (www.ctahr.hawaii.edu/oc/freepubs/pdf/FST-39.pdf) และ “หลีกเลี่ยงการติดเชื้อแอนจิโอสโตรองจิลีเอส (การติดเชื้อพยาธิปอดหนู): ล้างผักและผลไม้สดก่อนกิน!” (www.ctahr.hawaii.edu/oc/freepubs/pdf/FST-35.pdf).

ฉันจะเตรียมตัวเพื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตด้วยวิธีที่ปลอดภัยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ได้อย่างไร

ล้างมือเป็นเวลา 20 วินาทีด้วยน้ำอุ่นและสบู่ และเช็ดให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือที่สะอาดก่อนการเก็บเกี่ยว ล้างถุงมือ (หรือ

ใช้แบบใช้แล้วทิ้ง) ฆ่าเชื้อเครื่องมือเก็บเกี่ยวและภาชนะบรรจุในสารละลายที่เหมาะสม และพยายามหลีกเลี่ยงการวางไวบนพื้นโดยตรง (ให้วางไวบนแท่นวาง ในถัง หรือรถเข็น เป็นต้น) อย่ากินหรือสูบบุหรี่ในสวนของคุณในระหว่างเก็บเกี่ยว เพราะคุณอาจนำพาเชื้อโรคจากปากไปสู่มือ แล้วอาจนำพาพวกมันไปสู่ผลผลิตได้

สวนของฉันโดนน้ำท่วมเพราะฝนตกหนัก ฉันจะยังกินผักได้ไหม ถ้าฉันล้างแล้วอย่างดี

ฝนเป็นสิ่งที่ดีมาสำหรับการปลูกพืช โดยเฉพาะเมื่อมีสภาพแห้งแล้งมาเป็นเวลานาน แต่อย่างไรก็มีข้อกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยของผักและผลไม้ที่เสียหายจากน้ำท่วมในการที่จะบริโภคสด ๆ โดยเฉพาะพืชผลที่เติบโตใกล้พื้นดิน เพราะน้ำที่ท่วมสามารถนำพาปุ๋ย สารกำจัดศัตรูพืช มูลสัตว์ ทาก หอยทาก และศัตรูพืชอื่น ๆ เข้ามาในสวนของคุณจากไร่นา สนามหญ้า ระบบบำบัดน้ำเสียและระบายน้ำทิ้ง ลานจอดรถ และอื่น ๆ ได้ หากสวนของคุณเคยโดนน้ำท่วม ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้ที่ FDA จัดทำขึ้นสำหรับพืชผลเชิงพาณิชย์:

- หากสวนที่กินได้ของพืชผลสัมผัสกับน้ำที่ท่วม ให้ถือว่าสวนนั้นมีการปนเปื้อนและไม่ควรกิน ไม่มีวิธีปฏิบัติในการฆ่าเชื้อสวนที่กินได้ของผักหรือผลไม้ที่จะให้การรับรองในความปลอดภัยของอาหารของมนุษย์ได้อย่างสมเหตุสมผล ขอให้ผู้ที่ทำสวนในบ้านลดความเสี่ยงโดยการทิ้งพืชผลที่ได้รับผลกระทบหรือปลูกพืชผลนั้นลงไปในดิน
- พืชผลที่อยู่ใกล้ หรือสัมผัสกับ ระดับน้ำท่วมน้อย ๆ ซึ่งสวนที่กินได้ของพืชผลนั้นไม่ได้สัมผัสกับน้ำท่วม อาจต้องได้รับการประเมินเป็นกรณี ๆ ไป ปัจจัยที่ต้องพิจารณาในการประเมิน ได้แก่
 - แหล่งที่มาของน้ำท่วม และมีแหล่งที่มาพร้อมทางตันน้ำที่อาจมีแบคทีเรียและ/หรือสารเคมีปนเปื้อนหรือไม่
 - ชนิดของพืชผลและระยะการเจริญเติบโต เช่น สวนที่กินได้ของพืชผลที่กำลังงอก และสวนที่กินได้ต่ำสุดจะเติบโตขึ้นที่สูงจากพื้นแค่ไหน
 - มีสภาวะที่พืชอาจได้สัมผัสความชื้นและความเครียดเป็นเวลานานจนอาจช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของเชื้อราและอาจ การพัฒนาของสารพิษจากเชื้อราหรือไม่

(แหล่งที่มา: www.fda.gov/Food/FoodDefense/Emergencies/FloodsHurricanesPowerOutages/ucm112723.htm)

ทำไมฉันต้องล้างผลผลิตในเมื่อมันมาจากสวนในบ้านของฉัน

ไม่ว่าแหล่งที่มา (ปลูกในบ้านหรือซื้อจากร้านค้า) หรือวิธีการปลูก (อินทรีย์หรือทั่วไป) จะเป็นอย่างไร ควรล้างผลผลิตให้สะอาดก่อนนำไปบริโภค ด้วยเหตุผลหลายประการ

เหตุผลสำคัญที่สุดที่ต้องล้างผลผลิตคือการกำจัดดินชั้นบนสุด แบคทีเรีย เชื้อรา แมลง สารเคมี ทากและหอยทาก โดยเฉพาะผลผลิตแบบอินทรีย์มีแนวโน้มที่จะมีประชากรทากและแมลงสูงกว่าเนื่องจากรูปแบบการผลิตนั้นไม่ได้ใช้สารกำจัดศัตรูพืชมาก ผลผลิตทุกชิ้นยังมีดินหรือฝุ่นจำนวนหนึ่งเกาะติดมาด้วย ไม่ว่าจะเป็นรากผักหรือผลไม้ ผลผลิตบางชนิด โดยเฉพาะผักใบเขียว เช่น ผักกาดหอม ผักขม และผักกาดขวางต้งจะต้องล้างให้สะอาด เพราะสวนที่กินได้นั้นสัมผัสกับดินและน้ำชลประทานอย่างใกล้ชิด การล้างผลผลิตยังเป็นความคิดที่ดี เพื่อว่าคุณจะได้สามารถกำจัดแบคทีเรียและเชื้อรา ซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติในพืชผลส่วนใหญ่ แต่อาจทำให้ท้องเสียได้

สามารถล้างผลผลิตทุกชนิดได้หมด แม้ว่าจะต้องใช้เทคนิคที่แตกต่างกันสำหรับผลผลิตที่แตกต่างกัน ตลาดหลาย ๆ แห่งยังขายเครื่องล้างพิเศษสำหรับผลผลิตอีกด้วย ปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้ผลิตภัณฑ์ อย่าใช้น้ำยาล้างจานทั่วไปล้างผลผลิต เนื่องจากอาจทิ้งสารตกค้างที่อาจทำให้เกิดปัญหาอาหารไม่ย่อยได้ ในกรณีส่วนใหญ่ น้ำสะอาดก็เพียงพอ ในการทำความสะอาดผลผลิตที่มีพื้นผิวแข็ง อย่างรากผักและผลไม้ ให้ขัดด้วยแปรงใต้น้ำที่ไหลผ่าน สำหรับผักที่เปราะบางกว่าอย่างผักใบเขียว ให้ล้างใต้น้ำเย็นที่ไหลผ่านจนกว่าดินชั้นบนสุดจะหมด แล้วทำให้แห้งด้วยที่สลัดน้ำผักสลัด ควรล้างผลไม้และผลเบอร์รี่ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะผลไม้ที่ปลูกใกล้พื้นดิน เช่นสตรอเบอร์รี่ ผลเบอร์รี่ที่ล้างแล้วและเก็บไว้ในตู้เย็นจะมีราขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นควรล้างให้สะอาดเฉพาะตอนก่อนจะบริโภค (ดัดแปลงมาจาก www.wisegeek.com/why-do-i-need-to-wash-produce.htm.)

ข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบ

การอ้างอิงไปยังแหล่งข้อมูลเสริมไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการรับรองหรือการแนะนำโดยถือว่าดีกว่าแหล่งข้อมูลอื่นที่อาจเหมาะสมด้วยเช่นกัน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้แต่งขอขอบคุณ Donna Meyer, Dr. Ted Radovich, Nicola Davison, Ty McDonald, Anne Gachuhi และ Dale Evans. เอกสารฉบับนี้ได้รับเงินทุนจากทุนให้เปล่าของหน่วยงานบริหารความเสี่ยงของ USDA #09IE08310223