

สรุปปัญหา และข้อเสนอแนะ

พืชผักเป็นอาหารหลักอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตประจำวันของมนุษย์ เนื่องจากในผักต่าง ๆ มีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายอยู่มากมายหลายชนิด นอกจากนี้ยังช่วยปรุงแต่งรสชาติและเพิ่มสีสรรของอาหารให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ ความต้องการบริโภคผักจึงเพิ่มมากขึ้นตามจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น การปลูกผักนับเป็นอาชีพหนึ่งที่มีรายได้ดีพอสมควร เกษตรกรสามารถปลูกผักชนิดต่าง ๆ หมุนเวียนต่อเนื่องได้ตลอดปี แหล่งปลูกผักที่สำคัญได้แก่พื้นที่ชานกรุงเทพมหานคร และจังหวัดข้างเคียง หรือจังหวัดใหญ่ที่มีประชากรหนาแน่น เนื่องจากในแต่ละปีเกษตรกรปลูกผักหลายรุ่นในพื้นที่เดิม จึงทำให้ศัตรูพืชมีแหล่งอาหารอยู่เสมอตลอดปี ทำให้ศัตรูพืชขยายพันธุ์ได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งแมลงศัตรูผัก เกษตรกรนิยมป้องกันและกำจัดแมลงศัตรูผักโดยใช้สารเคมี แต่เนื่องจากแมลงศัตรูผักเหล่านี้สามารถสร้างความต้านทานต่อสารเคมีได้ เกษตรกรจำเป็นต้องใช้สารเคมีบ่อยครั้งขึ้น และในปริมาณมากขึ้น ทำให้ต้นทุนการผลิตสูงขึ้น และเกษตรกรต้องสัมผัสกับสารเคมีอยู่เสมอ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเกษตรกรเอง เพราะจากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าเกษตรกรที่มีอาการป่วยเนื่องจากสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชเพิ่มขึ้นทุกปี ยิ่งไปกว่านั้นสารเคมีที่ตกค้างในผักยังเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค และทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษด้วย เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาดังกล่าวข้างต้น กรมส่งเสริมการเกษตรจึงมีโครงการปลูกผักปลอดสารพิษตกค้าง โดยการใช้น้ำชะล้างในล่อนคลุมแปลงผัก หรือผักกางมุ้ง เพื่อลดการใช้สารเคมีให้น้อยลง

จากการศึกษาเกษตรกรที่ปลูกผักในเขตพระโขนง และเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร กับอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ปีการเพาะปลูก 2531/2532 ได้ผลดังนี้

	ผักนอกโรงเรือนตาข่าย	ผักในโรงเรือนตาข่าย
ผลผลิต/ไร่/ปี	21,399.01 กิโลกรัม	16,200.53 กิโลกรัม
ราคาจำหน่าย/กิโลกรัม	4.12 บาท	4.12 บาท
รายได้/ไร่/ปี	88,163.93 บาท	66,746.19 บาท
ต้นทุน/ไร่/ปี	56,488.34 บาท	49,108.36 บาท
กำไร/ไร่/ปี	31,675.59 บาท	17,637.83 บาท
อัตราส่วนกำไรต่อรายได้	35.93 %	26.43 %
อัตราผลตอบแทนต่อต้นทุน	56.08 %	35.92 %

สรุป จากการเปรียบเทียบผักกางมุ้งกับผักนอกมุ้ง แสดงให้เห็นว่าการปลูกผักนอกมุ้งได้กำไรมากกว่าผักกางมุ้ง หรือผักปลอดสารพิษตกค้าง แม้ผลตอบแทนจากผักกางมุ้งจะต่ำกว่าผักนอกมุ้ง รัฐก็ควรส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกผักปลอดสารพิษตกค้างต่อไป เพราะช่วยลดมลภาวะเป็นพิษของสิ่งแวดล้อม และไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

### ปัญหาในการทำสวนผักและแนวทางแก้ไข

1. เกษตรกรขาดความรู้ในการเขตรกรรมและการกำจัดโรคและแมลงที่ถูกต้อง ส่วนใหญ่ขอความรู้จากร้านค้าหรือสอบถามกันเอง แทนที่จะปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการเกษตร จึงทำให้ได้ความรู้ผิดพลาดทางด้านวิชาการ การปฏิบัติในเขตรกรรมและการกำจัดโรคและแมลงที่ถูกต้อง ทำได้ดังนี้ :

1.1 มีการปรับปรุงดินด้วยปุ๋ยขาวเป็นครั้งคราวในอัตราส่วน 200-300 กิโลกรัมต่อไร่

1.2 มีการใส่ปุ๋ยอินทรีย์ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก กากพืช ฯลฯ ในอัตราส่วน 1-3 ตันต่อไร่ หรือ 25-50 หาบต่อไร่ ควรใช้ทั้งชนิดหยาบและละเอียดเพื่อให้ดินร่วนซุย มีอากาศแทรกซึมเข้าไปในดินได้ ซึ่งพืชทุกชนิดต้องการอากาศหมุนเวียนถ่ายเทได้แม้จะอยู่ในดินก็ตาม ควรใส่ปุ๋ยอินทรีย์ทุกครั้งที่มีการปลูกผักใหม่

1.3 ในระหว่างปลูกผักควรใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ช่วยด้วย ในอัตราส่วน 25-50 กิโลกรัมต่อไร่

1.4 ฉีดยาเคมีป้องกันกำจัดโรคตามคำแนะนำ เมื่อพบโรครากฏเป็นครั้งแรกและควรฉีดพ่นยาสำหรับโรคที่ปรากฏระบาดทุกปีตามเวลาและฤดูกาล ก่อนที่จะมีโรคระบาด

1.5 ฉีดพ่นยาเคมีป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืชจำพวกหนอน เพลี้ยไฟ เพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้ง แมลงหัวขาว และด้วงชนิดต่าง ๆ เป็นครั้งคราว เมื่อมีศัตรูพืชรบาด

1.6 ติดต่อหน่วยงานราชการที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับกำบังกันกำจัดศัตรูพืชผักที่อยู่ใกล้ที่สุด เช่น เกษตรอำเภอก เกษตรจังหวัด กองวิจัยโรคพืช กรมวิชาการเกษตร ฯลฯ เพื่อขอคำแนะนำหรือส่งตัวอย่างสดไปวิจัย

1.7 การทำแปลงกล้าผัก ต้องยกร่องสูง และกลางร่องนูนเป็นหลังเต่า เพื่อป้องกันน้ำขังและป้องกันโรคเน่าคอกิน ผักที่เป็นโรคจากแปลงกล้าไม่ควรนำไปปลูกเด็ดขาดเพราะจะมีเชื้อโรคติดระบาดในแปลง



1.8 มีการปลูกผักสลัดกันหรือปลูกแซมกันในแปลง มีการคัดเลือกผักที่ไม่ใช่ อยู่ในตระกูลเดียวกัน หรือเป็นโรคติดต่อกันได้ การปลูกพืชสลัดหรือแซมในแปลงผัก จะช่วยลดการระบาดของแมลงศัตรูพืชได้ เพราะแมลงศัตรูพืชไม่ชอบพืชอีกชนิดหนึ่งที่ปลูกอยู่ด้วยกัน หรือปลูกแทนกัน

1.9 เลิกปลูกผักที่มีโรคระบาดรุนแรงชั่วคราวสัก 2-3 ปี โดยหันไปปลูกพืชอื่นที่ไม่เป็นโรคเดียวกันแทน

1.10 ใช้วิธีปราบโรคตามธรรมชาติ เช่น การใส่ปุ๋ยอินทรีย์ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มจุลินทรีย์ดินที่ทำลายเชื้อโรคพืชในดินให้ลดลง ปลูกพืชที่ปล่อยสารพิษออกมา ทำให้เชื้อโรคในดินบางชนิดลดน้อยลงหรือหมดไป มีพืชหลายชนิดที่ใช้ป้องกันกำจัดไล่เดือนผอย เช่น หน่อไม้ฝรั่ง คาวเรือง สะระแหน่ โหระพา

2. เมล็ดพันธุ์ เกษตรกรนิยมซื้อเมล็ดพันธุ์จากร้านค้า ซึ่งมีปัญหาเมล็ดพันธุ์ปลอมปน และเมล็ดมีความงอกต่ำ ทำให้ผลผลิตต่ำไม่คุ้มค่าการลงทุน พืชผักประเภท ถั่ว แตง พริก มะเขือ เกษตรกรเก็บพันธุ์ไว้ใช้เองโดยไม่ถูกต้อง การเก็บเมล็ดพันธุ์เองควรดูลักษณะต้นพันธุ์ที่ให้ผลผลิตสูง มีลักษณะที่ตรงตามความต้องการของตลาดและต้านทานต่อโรคต่าง ๆ ได้ดี การเก็บเมล็ดพันธุ์มาจากแหล่งที่มีโรคระบาดควรกลุ่ด้วยยาป้องกันกำจัดเชื้อรา ก่อนนำไปปลูก ส่วนเมล็ดพันธุ์ที่ไม่สามารถเก็บเอาไว้เองได้ ให้เลือกใช้พันธุ์ที่มีความต้านทานโรค พันธุ์ที่รัฐบาลแนะนำหรือผลิตออกมา แต่ยังมีข้อจำกัดอยู่ตรงผลิตได้น้อยไม่พอกับความ ต้องการในปัจจุบัน

นอกจากปัญหาค้านคุณภาพเมล็ดพันธุ์ ยังมีปริมาณเมล็ดพันธุ์ที่ใช้ต่อไร่ เกษตรกรแต่ละรายใช้ปริมาณเมล็ดพันธุ์แตกต่างกันมากแม้จะเป็นพืชผักชนิดเดียวกัน เกษตรกรใช้วิธีหว่านเมล็ดแล้วถอนแยก 2-3 ครั้ง ทำให้สิ้นเปลืองเมล็ดพันธุ์โดยใช้เหตุ และอีกอย่างคือเกษตรกรไม่รู้ว่าจะอัตราส่วนเมล็ดพันธุ์ต่อไร่ควรจะใช้ในปริมาณเท่าใด หากมีการใช้เมล็ดพันธุ์ในอัตราที่ถูกต้องหรือใกล้เคียง และมีวิธีการหยอดหว่านที่ประหยัดเมล็ดพันธุ์ไม่ต้องถอนแยกออกมากจะทำให้เกษตรกรลดต้นทุนการผลิตลงไปได้และยังทำให้กล้าผักไม่เป็นโรคที่เกิดจากการมีผักหนาแน่นเกินไป

3. การจัดการหลังเก็บเกี่ยวไม่ดีทำให้ราคาตก และเก็บได้ไม่นาน โดยเฉพาะฝักกางมุ้งมีความเปราะหักง่าย จึงต้องระมัดระวังในการเก็บเกี่ยวมากกว่าฝักนอกมุ้ง

4. ราคาซื้อขายไม่มีการตกลงกันก่อน พ่อค้าจะซื้อไปแล้วแจ้งราคาให้ทราบทีหลัง ประมาณ 1-7 วัน และราคามีการขึ้นลงเร็วมาก ยากแก่การคาดคะเน

5. เกษตรกรใช้ปุ๋ยมากเกินไปเกินความจำเป็น ชนิดของปุ๋ยไม่ตรงตามความต้องการของพืช ความอุดมสมบูรณ์ของดิน อายุของพืช ทำให้ต้นทุนการผลิตสูง เกษตรกรมักจะคิดว่าหากใส่ปุ๋ยมาก ๆ ฝักจะเติบโตมากขึ้นตามไปด้วย แต่ความจริงมิได้เป็นเช่นนั้น

6. ตลาดจำหน่ายฝักปลอดสารพิษตกค้างยังไม่กว้างขวาง หน่วยงานของรัฐควรจะประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนหันมารับประทานฝักปลอดสารพิษตกค้าง พร้อมทั้งแนะแนวทางพัฒนาให้ฝักกางมุ้งมีกำไรสูงกว่าฝักนอกมุ้ง เพื่อจะได้เป็นแรงจูงใจให้เกษตรกรปลูกฝักกางมุ้ง ถ้าฝักกางมุ้งมีกำไรสูงกว่าฝักนอกมุ้ง การขยายตัวของฝักกางมุ้งก็จะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและอาจจะไล่ฝักนอกมุ้งออกนอกระบบได้ ซึ่งจะทำให้ผู้ผลิตและผู้บริโภคปลอดภัยจากสารพิษอีกด้วย

7. ปัญหาสำคัญของการปลูกฝักกางมุ้งคือลม เพราะลมอาจพัดมุ้งล้ม ทำให้ฝักที่ปลูกเสียหาย และอายุใช้งานของมุ้งสั้นลง ฉะนั้นทำเลที่จะกางมุ้งต้องมีลมหักไม่รุนแรงเกินไป

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การที่เกษตรกรจะหันมาสนใจปลูกฝักกางมุ้งต่อเมื่อกำไรของฝักกางมุ้งมากกว่าหรือเท่ากับฝักนอกมุ้ง จากตารางที่ 4.7 ฝักนอกมุ้งมีกำไร 31,675.59 บาท ฝักกางมุ้งมีกำไร 17,637.83 บาท ถ้าฝักกางมุ้งมีกำไรเพิ่มขึ้นอีก 14,037.76 บาท ความต้องการที่จะปลูกฝักกางมุ้งของเกษตรกรก็จะมีมากขึ้น ถ้าหากเกษตรกรมีการจัดการฟาร์มที่ดี ก็จะทำให้ผลผลิตต่อไร่ที่ได้รับเพิ่มขึ้น และค่าใช้จ่ายแปรได้ลดลงอีกด้วย ดังนั้นการเพิ่มกำไรให้ฝักกางมุ้งจึงทำได้ดังนี้

1. การเพิ่มผลผลิตโดยต้นทุนไม่เปลี่ยนแปลง การปลูกผักในมุ้งสีฟ้า ผลผลิตที่ได้น้อยกว่าผักนอกมุ้ง กรมวิชาการเกษตรจึงได้ทดลองปลูกผักในมุ้งสีขาว ปรากฏว่าได้ผลผลิตมากกว่ามุ้งสีฟ้า ทั้งนี้ถ้าการปลูกผักในมุ้งสีขาว และได้ผลผลิตเพิ่มอีก 3,407.22 กิโลกรัมต่อไร่ ( $14,037.76 \div 4.12$ ) รวมเป็น 19,607.75 กิโลกรัมต่อไร่ กำไรของผักกางมุ้งเป็น 31,675.57 บาท ( $19,607.75 \times 4.12 - 49,108.36$ ) ซึ่งจะใกล้เคียงกับกำไรของผักนอกมุ้ง และหากผลผลิตของผักกางมุ้งมากกว่า 19,607.75 กิโลกรัม ย่อมแสดงว่ากำไรของผักกางมุ้งจะสูงกว่าผักนอกมุ้ง

2. การเพิ่มผลผลิตและต้นทุนผันแปรลดลง การปลูกผักกางมุ้งมีวัตถุประสงค์คือลดการใช้สารเคมีให้น้อยที่สุดเพื่อให้ผักปลอดจากสารพิษตกค้าง จากตารางที่ 4.7 ยาช่าแมลงในหมวดค่าวัสดุการเกษตร จะเห็นว่าผักกางมุ้งมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับยาช่าแมลงน้อยกว่าผักนอกมุ้งอยู่ 4,137.43 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.45 ของยาช่าแมลง แสดงว่าการใช้ยาช่าแมลงของผักกางมุ้งยังลดลงไม่มาก เนื่องจากการทดลองของกรมส่งเสริมการเกษตรสามารถลดการใช้สารพิษลงได้ถึงร้อยละ 70-80 ฉะนั้นถ้าเกษตรกรสามารถลดค่าใช้จ่ายส่วนนี้ลงได้ และเพิ่มผลผลิตต่อไร่ให้สูงขึ้นด้วย กำไรของผักกางมุ้งก็จะใกล้เคียงหรือสูงกว่าผักนอกมุ้ง จากตารางที่ 5.1 การปลูกผักกางมุ้งมีต้นทุนคงที่ 6,421.84 บาท ต้นทุนผันแปร 42,686.52 บาท ราคาขาย 4.12 บาท

ถ้าได้ผลผลิต 16,200 กิโลกรัม ต้นทุนผันแปร 42,600.00 บาท จะได้กำไร 17,722.00 บาท

ถ้าได้ผลผลิต 17,200 กิโลกรัม ต้นทุนผันแปร 41,600.00 บาท จะได้กำไร 22,842.00 บาท

ถ้าได้ผลผลิต 18,200 กิโลกรัม ต้นทุนผันแปร 41,600.00 บาท จะได้กำไร 26,962.00 บาท

ถ้าได้ผลผลิต 19,000 กิโลกรัม ต้นทุนผันแปร 40,600.00 บาท จะได้กำไร 31,258.00 บาท

การปลูกผักกางมุ้งจะประสบผลสำเร็จและได้กำไรสูงสุด เกษตรกรหรือผู้สนใจควรคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ประกอบด้วย

1. ควรใช้โครงสร้างโรงเรือนขนาดเล็ก เพื่อความแข็งแรงและเหมาะสมในแต่ละสภาพพื้นที่ ทราย่ายในลอนควรเป็นสีขาว ขนาด 16 ช่อง/นิ้ว

2. พื้นที่ที่กำหนดจะใช้มุ้งตาข่าย ควรมีปัญหาแมลงโดยเฉพาะ หนอนผีเสื้อ และด้วงหมัดรุนแรงเสมอ ๆ

ตารางที่ 5.1 ตารางเปรียบเทียบกำไรผักกางมุ้ง ณ จุดที่ต้นทุนผันแปรและผลผลิตเปลี่ยนแปลง

ต้นทุนคงที่	6,421.84 บาท
ต้นทุนผันแปร	42,686.52 บาท
ราคาขาย/หน่วย	4.12 บาท
ผลผลิต/ไร่/ปี	16,200.00 กิโลกรัม
กำไร/ไร่/ปี	17,635.64 บาท

ต้นทุนผันแปร/ไร่ (บาท)

	42,600	42,100	41,600	41,100	40,600	40,100	39,600	39,100
16,200	17,722	18,222	18,722	19,222	19,722	20,222	20,722	21,222
16,400	18,546	19,046	19,546	20,046	20,546	21,046	21,546	22,046
16,600	19,370	19,870	20,370	20,870	21,370	21,870	22,370	22,870
16,800	20,194	20,694	21,194	21,694	22,194	22,694	23,194	23,694
17,000	21,018	21,518	22,018	22,518	23,018	23,518	24,018	24,518
17,200	21,842	22,342	22,842	23,342	23,842	24,342	24,842	25,342
ผลผลิต/ไร่ (กิโลกรัม)	17,400	22,666	23,166	23,666	24,166	24,666	25,166	25,666
	17,600	23,490	23,990	24,490	24,990	25,490	25,990	26,490
	17,800	24,314	24,814	25,314	25,814	26,314	26,814	27,314
	18,000	25,138	25,638	26,138	26,638	27,138	27,638	28,138
	18,200	25,962	26,462	26,962	27,462	27,962	28,462	28,962
	18,400	26,786	27,286	27,786	28,286	28,786	29,286	29,786
	18,600	27,610	28,110	28,610	29,110	29,610	30,110	30,610
	18,800	28,434	28,934	29,434	29,934	30,434	30,934	31,434
	19,000	29,258	29,758	30,258	30,758	31,258	31,758	32,258

หมายเหตุ : ตัวเลขในกรอบหมายถึงกำไร

3. เกษตรกรต้องแน่ใจว่าจะปลูกผักกางมุ้ง ไปอย่างน้อย 2-3 ปี มิฉะนั้นเมื่อลงทุนไปแล้วจะไม่คุ้ม

4. ต้องป้องกันมิให้แมลงเล็กลอคเข้าไปในมุ้งตาข่าย หรือต้องกำจำกัดหนอน ไข่ คักคักของแมลงก่อนซึ่งอาจติดเข้าไป หากแมลงเข้าไปสะสมภายในต้องรีบกำจัดโดยการเก็บทำลาย ใช้เครื่องคัก ใช้สารสกัดจากสะเดากับแมลงบางชนิด เช่น เฟลีสอ้อน หนอนกระทู้ หนอนใยผักระยะเล็ก และหนอนชอนใบ การใช้สารฆ่าแมลงเพื่อทำลายล้างภายในถ้าจำเป็น ควรเลือกใช้สารฆ่าแมลงที่ปลอดภัยไว้ก่อน เช่น เชื้อแบคทีเรีย สารไพรีทรอยด์ และสารเคมีที่มีอันตรายโดยตรงน้อยและสลายตัวเร็ว รวมทั้งต้องป้องกันอันตรายเป็นอย่างดีเวลาพ่น

5. การป้องกันโรคพืชหอยเจดีย์และหาก ควรเตรียมให้พร้อมเมื่อมีการเริ่มระบาด เพราะมุ้งตาข่ายป้องกันโรคพืชไม่ได้ เมื่อสิ้นฤดูในแต่ละฤดูปลูก ควรเปิดตาข่ายตากดินใส่ปูนขาว เพื่อปรับสภาพดินเป็นระยะ ๆ ตามความเหมาะสม

6. พืชผักซึ่งปลูกในมุ้งตาข่ายสีขาว ขนาด 16ช่อง/นิ้ว ได้ผลดี เช่น คะน้า กวางตุ้ง กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักกาดขาว และบร็อคโคลี่ การจะเลือกปลูกผักชนิดใด ให้ดูความต้องการของตลาดและสภาพพื้นที่ ฤดูกาล

ในปัจจุบันนี้ผักปลอดสารพิษตกค้างยังไม่แพร่หลายเท่าที่ควร เพื่อเป็นการป้องกัน และลดอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจากการบริโภคผักที่มียาฆ่าแมลงปะปนอยู่ ผู้บริโภคควรระลึก เสมอว่า ผักสดที่วางขายในท้องตลาดอาจมียาฆ่าแมลงตกค้างอยู่ ดังนั้นผู้บริโภคควรพิจารณา และปฏิบัติตามคำแนะนำตั้งแต่การเลือกซื้อผักจนถึงการปรุงอาหารก่อนที่จะบริโภคเข้าสู่ร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. ควรเปลี่ยนทัศนคติในการเลือกซื้อผัก เลือกซื้อผักที่ไม่จำเป็นต้องมีใบสวยงาม มากนัก เพื่อให้ผู้ผลิตลดปริมาณการใช้ยาฆ่าแมลง

2. บริโภคผักในฤดูหนาวจะปลอดภัยมากกว่าผักในฤดูฝน และผักในฤดูฝนจะ ปลอดภัยมากกว่าผักในฤดูร้อน

3. เลือกผักพื้นบ้านรับประทานปลอดภัยจากยาฆ่าแมลงมากกว่า เช่น หน่อไม้ กระถิน สะระแหน่ ชะอม เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงผักที่มีการใช้ยาฆ่าแมลงมาก ๆ เช่น ถั่วฝักยาว คะน้า ผักกาด กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก มะเขือเทศ เป็นต้น



4. ควรล้างผักทุกชนิดอย่างถูกต้องวิธี กล่าวคือ ล้างสิ่งสกปรกครึ่งหนึ่งก่อน แล้วแช่น้ำปริมาณมาก ๆ นานประมาณ 15 นาที และล้างน้ำที่ออกประมาณ 2 นาทีอีกครั้งหนึ่ง
5. พืชผักที่สามารถปอกเปลือกได้ ควรปอกเปลือก ส่วนกะหล่ำปลีควรลอกชั้นนอกออก 4-5 ชั้นก่อนบริโภค
6. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักดิบ ถ้าหากจำเป็นควรล้างอย่างถูกต้อง การบริโภคผักที่ผ่านการปรุงอาหารแล้วจะปลอดภัยมากกว่า
8. ควรเลือกซื้อผักที่ผลิตจากโครงการผักอนามัย ปลอดภัยจากสารพิษ ของกรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ หรือร้านค้าจำหน่ายผักอนามัย เป็นต้น