อย.แนะวิธีเลือกซื้อนมพร้อมดื่ม ป้องกันปัญหานมเน่าเสียก่อนบริโภค

อย.แนะผู้บริโภคถึงวิธีการเลือกซื้อนมพร้อมดื่ม และการเก็บนมให้ได้คุณภาพมาตรฐาน ป้องกันปัญหานมเน่าเสียก่อนการบริโภค เน้นย้ำตรวจสอบฉลาก สังเกตวัน-เดือน-ปีที่ผลิต หรือวันหมดอายุ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. เพื่อความปลอดภัยต่อการบริโภค

นายแพทย์ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เป็นหน่วยงานที่กำกับดูแลผลิตภัณฑ์สุขภาพทั้งก่อนและหลังออกสู่ตลาด โดยเฉพาะผู้บริโภคต้องได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัยพร้อมกับสนองนโยบายรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข “สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่ (Good Health Starts Here)” ดังนั้น อย.จึงแนะวิธีการเลือกซื้อนมพร้อมดื่ม ซึ่งปัจจุบันมีนมหลายประเภท ได้แก่ นมพาสเจอร์ไรซ์ ,นมยูเอชที,และนมสเตอริไรซ์ **กรณีเป็นนมพาสเจอร์ไรซ์ (Pasteurized MilK)** ต้องผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า 63 องศาเซลเซียส เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที หรือไม่ต่ำกว่า 72 องศาเซลเซียส เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 15 วินาที มีระยะเวลา การบริโภคนับจากวันที่ผลิตประมาณ 10 วัน โดยที่นมต้องเก็บอยู่ในสภาพที่เย็นอยู่ตลอดเวลา ร้านค้าที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์นมในลักษณะนี้ต้องเก็บรักษาในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส ควรสังเกตว่าน้ำนมมีลักษณะผิดปกติหรือไม่ถ้าหากเขย่าน้ำนมจนเป็นเนื้อเดียวกันแล้วยังมีตะกอนเป็นเม็ดขาวๆ หรือหากพบว่าสีเปลี่ยนไป มีลักษณะเป็นฟองมียางเหนียวเกิดที่ผิวหน้าหรือมีกลิ่นเหม็นเกิดขึ้น แสดงว่านมนั้นอาจจะเสีย นอกจากนี้ควรบริโภคนมให้หมดในครั้งเดียวไม่ควรเก็บไว้และนำมาบริโภคในภายหลัง เพราะอาจทำให้ นมเสียก่อนวันหมดอายุ **กรณีเป็นนมยูเอชที (UHT MilK)** ต้องผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า 133 องศาเซลเซียส เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1 วินาที ควรเลือกซื้อนมที่มีสภาพสมบูรณ์ ไม่บวม ไม่มีรอยกรีด รอยหัก รอยพับหรือยุบโดยเฉพาะที่บริเวณมุมกล่อง สังเกตบริเวณจุดที่ใช้หลอดเจาะ ว่าไม่มีรูรั่ว หรือรอยฉีดขาด กรณีซื้อทั้งลัง ควรเลือกที่มีสภาพสมบูรณ์ ไม่ควรแช่นมในกระติกน้ำแข็งหรือน้ำร้อน

.../2

เพราะกล่องกระดาษจะอ่อนตัวและชำรุดทำให้จุลินทรีย์สามารถปนเปื้อนเข้าไปได้ **กรณีนมสเตอริไรซ์ (Sterilized MilK)** ต้องผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วย ความร้อนไม่ต่ำกว่า 100 องศาเซลเซียส เป็นเวลานานเพียงพอ ที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นนมพาสเจอร์ไรซ์ นมยูเอชที หรือนมสเตอริไรซ์ ผู้บริโภคต้องตรวจสอบฉลาก สังเกต วัน-เดือน-ปีที่ผลิต หรือวันหมดอายุ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต เลขสารบบอาหาร ในกรอบเครื่องหมาย อย.เป็นอันดับต้นๆ ก่อนการตัดสินใจซื้อนม เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค

รองเลขาธิการฯ อย. กล่าวในตอนท้ายว่า การเน่าเสียของนมพร้อมดื่มอาจเกิดได้หลายกรณี ทั้งทางด้านกระบวนการผลิต อาจใช้ความร้อนสูงไม่เพียงพอ หรือใช้เวลาฆ่าเชื้อน้อยเกินไป การบรรจุไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้มีการปนเปื้อน หรือการบรรจุถุง ขวด ที่ไม่สะอาด เก็บรักษาผลิตภัณฑ์ในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม รวมถึงลักษณะการขนส่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ก็อาจเป็นสาเหตุให้ภาชนะบรรจุนมมีการรั่วหรือซึม ทำให้จุลินทรีย์จากภายนอกปนเปื้อนเข้าไปเป็นเหตุให้นมเสียได้เช่นกัน ดังนั้น จึงควรระมัดระวังในการเคลื่อนย้ายภาชนะบรรจุนม อย่าให้มีการกระแทกกับของแข็งหรือของมีคม ไม่ควรโยนหรือเหยียบไปบนกล่องบรรจุขณะขนย้าย และไม่ควรวางซ้อนกล่องนมสูงเกินไป โดยไม่ควรซ้อนเกิน 7 ชั้น แต่หากเป็นการหุ้มด้วยพลาสติก ไม่ควรวางกล่องนมที่หุ้มด้วยพลาสติก เกิน 5 ชั้น เพราะจะทำให้กล่องนมด้านล่างถูกกดทับจนหย่อนได้ อย่างไรก็ตามหากผู้บริโภคพบการผลิตโดยไม่ได้รับอนุญาต พบการแสดงฉลากที่ไม่ถูกต้อง หรือยังไม่มีเลขสารบบอาหาร ให้ร้องเรียนหรือแจ้งเบาะแสได้ที่สายด่วน อย.1556 หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัดเพื่อจะได้ดำเนินการตรวจสอบดำเนินคดีกับผู้ที่กระทำความผิดต่อไป

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่