



ติ่มมตี่ มีประโยชน์

ปภัสสร ผลโพธิ์

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

นอ มอ นม เมื่อได้ยีนแล้ว บางท่านอาจนึกถึงคุณประโยชน์และรสชาติที่แสนอร่อยของนมพร้อมดื่มชนิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น นม ยู เอช ที นมเปรี้ยว นมพาสเจอร์ไรส์ นมสเตอริไลส์ เป็นต้น ซึ่งนมเหล่านี้ กว่าจะมาถึงมือผู้บริโภคได้นั้นต้องผ่านกระบวนการผลิตที่ได้คุณภาพ และเพื่อให้มั่นใจว่าเราจะได้ติ่มมตี่พร้อมดื่มที่มีประโยชน์และไม่สูญเสียคุณภาพไป เรามีวิธีเลือกนมพร้อมดื่มง่าย ๆ ดังนี้

- **นมพาสเจอร์ไรส์** เป็นนมที่ฆ่าเชื้อด้วยความร้อนที่ไม่สูงและใช้เวลาสั้น การเก็บรักษานมชนิดนี้ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส และถ้าเปิดขวดหรือเปิดถุงแล้ว ต่อมไม่หมดต้องเก็บในตู้เย็นและรีบดื่มนมที่เหลือให้หมดภายใน 3-5 วัน
- **นมเปรี้ยวชนิดพาสเจอร์ไรส์** จะต้องเก็บไว้ในตู้เย็น เพราะมีอายุการเก็บรักษาสั้น
- **นมสเตอริไลส์ และ นม ยูเอชที** เป็นนมที่ใช้ความร้อนในการฆ่าเชื้อสูง และนมทั้ง 2 ชนิดนี้จะผ่านกรรมวิธีทำให้นมเป็นเนื้อเดียวกัน การเก็บรักษาสามารถเก็บได้ที่อุณหภูมิปกติ และไม่ควรถูกแสงแดดโดยตรง สำหรับนม ยู เอช ที ไม่ควรเก็บเรียงซ้อนกันเกิน 5 ชั้น เพราะการซ้อนกันหลายชั้นทำให้น้ำหนักข้างบนกดให้กล่องข้างล่างยับย่น และไม่ควรถือนมจากร้านที่มีการนำนม ยูเอชทีใส่ในกระติกน้ำแข็งหรือน้ำเย็น เช่นกัน เพราะการกระทำดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้กล่องรั่วซึม และอาจทำให้เกิดการปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและจุลินทรีย์จนนมเสียก่อนวันหมดอายุได้
- **นมชนิดอื่น ๆ** การเก็บรักษาควรเก็บไว้ในที่แห้ง ไม่ชื้น ไม่โดนแดดส่อง และต้องปิดฝาภาชนะบรรจุให้สนิททุกครั้ง

นอกจากนี้ การเลือกติ่มมตี่พร้อมดื่มทุกครั้งควร

- **อ่านฉลาก** ที่ระบุรายละเอียดสำคัญครบถ้วน โดยดูเครื่องหมาย ออย. ที่มีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก มีชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต ดูวันหมดอายุ หรือวันที่ควรบริโภคก่อน
- **สังเกตภาชนะบรรจุว่าสะอาด** ไม่มีรอยฉีกขาด รั่วซึม หรือบวมซึ่งเกิดจากนมเสีย โดยเชื้อจุลินทรีย์จะเปลี่ยนอาหารในนมเป็นแก๊ส
- **ตรวจเนื้อสัมผัสของนม** ก่อนติ่มมตี่ให้สังเกตดูว่านมมีลักษณะปกติหรือไม่ ถ้าไม่ปกติ เช่น เป็นลิ่ม ชัน มีลักษณะคล้ายกะทิ ไม่เป็นเนื้อเดียวกัน แยกเป็นตะกอน เป็นยางเหนียว สีเปลี่ยนไป หรือมีกลิ่นเหม็น และมีรสเปรี้ยว ควรทิ้งไป

- **ดูการเก็บรักษา** นมพร้อมดื่มทุกชนิดมีวิธีการเก็บรักษาแตกต่างกัน ดังนั้น ควรสังเกตให้ดีว่า นมที่เราจะดื่มนั้น มีการจัดเก็บเหมาะสมหรือไม่ เพื่อป้องกันการดื่มนมหมดอายุก่อนกำหนด หรือนมเสียก่อนวันหมดอายุ

Fact Sheet อาหาร ฉบับที่ 1 / 2557