



กินอย่างไรให้ปลอดภัย...ในหน้าร้อน



สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสารแนะนำมาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้เราจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “กินอย่างไรให้ปลอดภัย...ในหน้าร้อน” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ ช่วงนี้อากาศในบ้านเราก็เข้าสู่ช่วงหน้าร้อนแล้วนะคะ การกินอาหารก็จะต้องระมัดระวังกันมากขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงโรคดังกล่าว วันนี้มีแนวทางปฏิบัติมาเล่าสู่กันฟัง ค่ะ

ประการแรกที่ต้องคำนึง ก็คือ เลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่ควรกินอาหารแบบสุกๆดิบๆ

ประการแรกที่สอง การปรุงอาหารในแต่ละครั้งไม่ควรปรุงอาหารครั้งละมากๆ เนื่องจากถ้ามีอาหารเหลือแล้วเก็บไว้ อาหารจะเสียง่าย หากมีอาหารเหลือ และต้องการเก็บไว้รับประทานภายหลัง ให้รีบนำเข้าสู่เย็นทันที

ประการที่สาม อาหารที่เหลือเก็บไว้ ก่อนนำมากินควรดูให้แน่ใจเสียก่อนว่าอาหารนั้นไม่บูดหรือเสีย ทางที่ดีอุ่นอาหารอีกครั้ง ก่อนนำมากิน

ประการที่ดี การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารถุง ควรเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ถ้าทิ้งระยะเวลานาน ก่อนนำมากินควรนำมาอุ่นอีกครั้ง ร้านที่จะซื้อก็ต้องสะอาด ทั้งนี้ขอให้สังเกตร้านที่ได้รับป้ายอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)

ประการที่ห้า การกินอาหารทะเลในน้ำร้อน ควรเลือกกินที่สด สุก และปรุงใหม่ ซึ่งในน้ำร้อนอุณหภูมิจะสูงขึ้น ทำให้มีผลต่อการเพิ่มพิษตามธรรมชาติของสัตว์ทะเล เช่น พิษจากแพลงตอน ซึ่งเป็นอาหารตามธรรมชาติของสัตว์ทะเล เมื่อสัตว์ทะเลกินเข้าไปสะสมในตัวและคนนำมากินก็อาจจะเกิดพิษได้

ประการที่หก ควรดื่มน้ำที่สะอาด เป็นน้ำต้มได้ยิ่งดี หรือหากจะดื่มน้ำบรรจุขวดก็ต้องเลือกที่มีตรา อย.

ประการสุดท้าย หากร้อนมากต้องการคลายร้อนด้วยน้ำแข็ง ควรเลือกน้ำแข็งยูนิตที่มีตรา อย. หลีกเลี่ยงการกินน้ำแข็งบด , น้ำแข็งใส เพราะมีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ได้ง่าย

คงไม่ยากเกินไปนะคะ ที่จะทำให้เราปลอดภัยจากโรคต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุจากการกินอาหารในน้ำร้อน แล้วย้ำลึ้มว่า ก่อนกินอาหาร หรือจะปรุงอาหารทุกครั้งต้องล้างมือให้สะอาดด้วยนะคะ รวมถึงการกินอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ว่าร้อนนี้หรือร้อนไหนๆ ก็จะเป็นน้ำร้อนที่คุณผู้ฟัง และครอบครัวไม่ต้องกลัวในเรื่องของอาหารเป็นพิษค่ะ

เรื่องที่ 13 / มีนาคม / 2550