



## โรคอาหารเป็นพิษ...จากเชื้อจุลินทรีย์

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสารแนะนำมาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “ **โรคอาหารเป็นพิษ...จากเชื้อจุลินทรีย์** ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาสุขภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ พืชภัยจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราทุกวันนี้มีมากมาย

การจะบริโภคอะไรเข้าไปก็ต้องเพิ่มความระมัดระวัง มิฉะนั้น

อาจเกิดปัญหาตามมา เราคงได้ยินได้ฟังกันถึงเรื่อง “ อาหารเป็นพิษ...

จากเชื้อจุลินทรีย์ ” กันมาบ้างแล้ว แน่ละหากคุณผู้ฟังที่เคยประสบ

กับตัวเองมาแล้วก็คงทราบว่าเป็นเรื่องที่ยุ่งยากไม่น้อย ทั้งเสียเงิน

และเสียสุขภาพ ซึ่งดิฉันจะพาคุณผู้ฟังไปทำความรู้จักเกี่ยวกับเรื่องโรคอาหารเป็นพิษ...จากเชื้อ จุลินทรีย์ กันค่ะ



**โรคอาหารเป็นพิษ...จากเชื้อจุลินทรีย์** เป็นโรคที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศ เกิดจากการปรุง การเก็บรักษา และสุขนิสัยที่ไม่เหมาะสมของผู้ปรุงและผู้บริโภค ทำให้เชื้อจุลินทรีย์ปนเปื้อนไปกับอาหารและก่อให้เกิดอันตรายกับผู้บริโภคในที่สุด

ซึ่ง **โรคอาหารเป็นพิษที่เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์** เกิดได้ 2 แบบ ดังนี้ ค่ะ

**แบบแรก** คือ เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคเข้าไป และจุลินทรีย์เหล่านี้จะเข้าไปเจริญเติบโตหรือสร้างสารพิษในร่างกาย ทำให้ผู้บริโภคเจ็บป่วยได้ จุลินทรีย์แบบนี้ส่วนใหญ่เป็นกลุ่ม เอนเทอโรแบคทีเรียซี ( Enterobacteriaceae ) เช่น

🕒 ➡ ซาลโมเนลล่า ( Salmonella spp. ) จะอยู่ในลำไส้ของสัตว์ อาหารที่พบว่ามักมีการปนเปื้อน คือ เนื้อ และเครื่องใน โดยเฉพาะเนื้อไก่, ไข่ และนมดิบ

🕒 ➡ อี โคไล ( Escherichia Coli ) พบได้ทั่วไปในทางเดินอาหารของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมและคน การปนเปื้อนในอาหารนั้นมักพบทั่วไปในอาหารดิบ หรือปนเปื้อนไปกับอาหารที่ปรุงแล้วด้วยการ ใช้มือสัมผัส หรือติดไปกับภาชนะบรรจุ หรืออุปกรณ์ หรือน้ำที่ไม่สะอาด

🕒 ➡ เยอร์ซีเนีย ( Yersinia enterocolitica ) อาหารที่พบว่ามีการปนเปื้อน คือ เนื้อสัตว์ นมดิบ อาหารดิบที่เตรียมไม่สะอาด

**แบบที่สอง** เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีสารพิษที่เชื้อจุลินทรีย์สร้างขึ้นไว้ในอาหารอยู่แล้ว เมื่อบริโภคเข้าไป ก็จะก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น จุลินทรีย์แบบนี้ เช่น

🕒 ➡️ สแตฟฟีโลคอคคัส ออเรียส ( Staphylococcus aureus ) พบได้ในจมูก ลำคอ และที่แผล มักปนเปื้อนไปกับอาหาร โดยการ ไอ จาม หรือสัมผัสกับอาหาร อาหารที่พบเชื้อส่วนใหญ่เป็นพวก เนื้อเย็น ขนมพาย ขนมไส้ครีม

🕒 ➡️ กลอสตริเดียม โบทูลินัม ( Clostridium botulinum ) พบในดินโคลน และในอาหารที่อยู่ใน สภาพขาดออกซิเจน เช่น อาหารกระป๋องที่มีความเป็นกรดต่ำ และไส้กรอก เป็นต้น

คุณผู้ฟังคะ เชื้อจุลินทรีย์เหล่านี้เมื่อปนเปื้อนกับอาหารที่เราบริโภคเข้าไป จะทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ โดยทั่วไปอาการมักเกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อ่อนเพลีย หรืออาจมีอาการอาเจียน ซึ่งความรุนแรงและความเจ็บปวดของอาการ ขึ้นอยู่กับชนิดของจุลินทรีย์และสารพิษค่ะ

เพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร สำหรับคุณและคนที่คุณรัก สามารถทำได้ไม่ยากเลยคะ ดิฉันขอแนะนำ ให้ทราบถึงแนวทางปฏิบัติที่จะช่วยให้ห่างไกลจากโรคอาหารเป็นพิษ...จากเชื้อจุลินทรีย์ ด้วยวิธีง่าย ๆ ดังนี้

**ประการแรก** คือ การรักษาความสะอาด โดยล้างมือทุกครั้งก่อนจับอาหาร ระหว่างเตรียมอาหาร หลังออกจากห้องน้ำ ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์เตรียมอาหารและพื้นครัว

**ประการที่สอง** ต้องแยกอาหารสดออกจากอาหารที่ปรุงสุกแล้วเสมอ เพราะอาจมีการถ่ายเทเชื้อจุลินทรีย์จากอาหารดิบไปสู่อาหารสุกในขณะที่ปรุงอาหารหรือเก็บอาหารได้

**ประการที่สาม** ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยใช้ความร้อนไม่น้อยกว่า 70 องศาเซลเซียส

**ประการที่สี่** เก็บรักษาอาหารไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม โดยเก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้วที่อุณหภูมิห้องน้อยกว่า 5 องศาเซลเซียส หรือ มากกว่า 60 องศาเซลเซียส และไม่ควรเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง ส่วนอาหารสด เช่น พืชผัก ผลไม้ เก็บไว้ในที่ที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส ส่วนเนื้อสัตว์เก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิไม่เกินกว่า 4 องศาเซลเซียส

**ประการที่ห้า** ใช้น้ำสะอาดและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร โดยเลือกอาหารสดที่มีคุณภาพ

**ประการสุดท้าย** ในการเลือกซื้ออาหารถุง อาหารควรอยู่ในภาชนะที่มีฝาหรือมีอะไรปิดป้องกันฝุ่นละออง พลาสติก แม่ค้า ควรมีอุปกรณ์ป้องกันสิ่งสกปรกตกลงไปในอาหาร ได้แก่ ผ้ากันเปื้อน ผ้าคลุมผม เป็นต้น ที่สำคัญ ก่อนบริโภคอาหารถุง ควรอุ่นให้ร้อนก่อนทุกครั้ง

ที่ดิฉันกล่าวมาทั้งหมด หวังว่าจะเป็นประโยชน์ และคงไม่อยากเกินไปนะคะ ที่จะทำให้เราปลอดภัยจากโรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งมีสาเหตุจากเชื้อจุลินทรีย์ ได้ค่ะ



อยากรู้เรื่องอาหาร ยา เครื่องสำอาง โทรสายด่วนผู้บริโภค กดเบอร์. 1556

3 บาท ทั่วประเทศ