



# บทสารคดีวิทยุ 5 นาที

หมวดอื่นๆ



## ใส่บาตร ถวายสังฆทานอย่างไร...จึงจะได้บุญ

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “ใส่บาตร ถวายสังฆทานอย่างไร...จึงจะได้บุญ” โดยการสนับสนุน ข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ การทำบุญกับวิถีชีวิตคนไทยนับเป็นของคู่กันมาแต่โบราณ แม้เทศกาลเข้าพรรษาและวันอาสาฬหบูชา เพิ่งจะผ่านพ้นไป แต่พุทธศาสนิกชนก็ยังนิยมเข้าวัดทำบุญตักบาตร และถวายสังฆทานในโอกาสต่าง ๆ เพื่อความเป็นสิริมงคล เช่น เนื่องในวันครบรอบคล้ายวันเกิด , ขึ้นบ้านใหม่ , วันพระ เป็นต้น

คุณผู้ฟังคะ การทำบุญนั้นควรต้องคำนึงถึงความสะอาดของอาหารที่จะใส่บาตรด้วย เพื่อป้องกันมิให้พระภิกษุสงฆ์ สามเณร จันอาหารที่มีสารปนเปื้อนหรือมีเชื้อจุลินทรีย์ปะปนอยู่ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย เนื่องจากอาหารเป็นพิษได้้นะคะ แทนที่จะได้บุญ กลับได้บาปแทนนะคะ การเลือกซื้ออาหารใส่บาตร หรือถวายสังฆทาน ควรต้องพิถีพิถันกันสักหน่อย ดิฉันมีข้อเสนอแนะง่าย ๆ ดังนี้ค่ะ

**ประการแรกแรก** หากท่านมีเวลาที่จะประกอบอาหารเอง ในการเลือกซื้ออาหารสดมาประกอบอาหาร ขอให้ซื้อจากร้านที่มีเครื่องหมายอาหารปลอดภัย หรือ “ Food Safety ” เพราะแสดงว่าร้านนั้นผ่านการตรวจสอบแล้วว่าอาหารสดเหล่านั้นไม่มีการปนเปื้อนของสารต้องห้ามที่เป็นอันตราย ไม่ว่าจะเป็น บอแรกซ์ ฟอรัมาลิน, สารเร่งเนื้อแดง , สารกันรา .แอฟลาทอกซิน หรือสารเคมีกำจัดศัตรูพืช และถ้าเป็นร้านที่ขายอยู่ในตลาดที่มีป้าย “ ตลาดสดน่าซื้อ ” ยิ่งดีเลยคะ

**ประการที่สอง** หากท่านที่ไม่มีเวลาประกอบอาหารเอง การซื้ออาหารแบบปรุงสำเร็จหรืออาหารถุง ควรเลือกซื้อจากร้านอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ร้านที่จะซื้อต้องสะอาด ทั้งนี้ขอให้สังเกตร้านที่ได้รับ “ ป้ายอาหารสะอาด รสชาติอร่อย ” หรือ “ Clean Food Good Taste ” แสดงว่าร้านอาหารนั้นได้มาตรฐานสุขอนามัยที่ดี ในส่วนของอาหารถุงที่จัดเป็นชุดที่ขายเพื่อใส่บาตร ขอให้สังเกตสัญลักษณ์การแต่งกายของผู้ขาย , ความสะอาดของเล็บมือ รวมทั้งแผงที่ขายอุปกรณ์ภาชนะต้องสะอาด นอกจากนี้จุดที่ตั้งแผงขาย หากอยู่ใกล้สิ่งสกปรก เช่น ถังขยะ ท่อระบายน้ำเสีย ควรหลีกเลี่ยงกันนะคะ

**ประการที่สุดท้าย** หากอาหารที่จะใส่บาตร หรือถวายสังฆทาน เป็นอาหารแปรรูป อาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิท เช่น อาหารกระป๋อง , บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น ในการเลือกซื้อให้สังเกตที่ฉลากโดย ต้องซื้อที่มีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย อย. บนฉลาก แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นได้ผ่านการกำกับดูแลคุณภาพ มาตรฐาน การผลิตจาก อย. แล้ว และภาชนะบรรจุต้องอยู่ในสภาพดี เช่น อาหารกระป๋องต้องไม่บวม , บวม , รั่วซึม และยังไม่หมดอายุนะคะ คงไม่อยากกินไป หรือทำให้ท่านเหนื่อยแล้วอดใจไม่ทำบุญกันไปเลยนะคะ

นอกจากอาหารแล้ว ก็ยังมีการถวายเป็นบุญประจำบ้าน ซึ่งเป็นยาพื้นฐานที่มีความจำเป็นที่ใช้รักษาอาการป่วยเล็กน้อย เช่น ยาแก้ปวด , ยาหม่อง , ยาต้ม , ยาทาแผล เป็นต้น ซึ่งควรต้องควักวันหมดอายุด้วยนะคะ รวมถึงวัตถุอันตรายในบ้านเรือน เช่น ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง , ผงซักฟอก , น้ำยาล้างจาน ซึ่งท่านต้องไม่นำมาจัดปะปนรวมกับอาหารและยาเพื่อถวายเป็นสังฆทาน เพราะพระภิกษุสงฆ์อาจได้รับสารอันตรายที่ปนเปื้อนเข้าไปในผลิตภัณฑ์อาหารและยาได้ค่ะ



พบสาระบันเทิงอาหารและยา คลิกมา [WWW.ORYOR.COM](http://WWW.ORYOR.COM)