



## ใส่บาตร ถวายสังฆทานอย่างไร...จึงจะได้บุญ

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระนำรู้มา  
เสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “ใส่บาตร ถวายสังฆทานอย่างไร...  
จึงจะได้บุญ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกอง พัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการ  
อาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ เดือนกรกฎาคมปีนี้ มีวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา อยู่ถึง 2 วัน  
ด้วยกัน คือ วันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา ซึ่งการเข้าวัดทำบุญกับวิถีชีวิตคนไทยนับเป็นของ  
คู่กันมาแต่โบราณ แม้ว่าจะมีวันหยุดสำคัญทางศาสนา แต่พุทธศาสนิกชนก็ยังนิยมเข้าวัดทำบุญตัก  
บาตร และถวายสังฆทานในโอกาสต่าง ๆ เพื่อความเป็นสิริมงคล เช่น เนื่องในวันครบรอบคล้าย  
วันเกิด , ขึ้นบ้านใหม่ , วันพระ เป็นต้น

คุณผู้ฟังคะ การทำบุญนั้นควรต้องคำนึงถึงความสะอาดของอาหารที่จะใส่บาตรด้วย  
เพื่อป้องกันมิให้พระภิกษุสงฆ์ สามเณร จันอาหารที่มีสารปนเปื้อนหรือมีเชื้อจุลินทรีย์ปะปนอยู่ ซึ่งจะ  
ทำให้เกิดอาการท้องเสีย เนื่องจากอาหารเป็นพิษได้นะคะ แทนที่จะได้บุญ กลับได้บาปแทนนะคะ  
การเลือกซื้ออาหารใส่บาตร หรือถวายสังฆทาน ควรต้องพิถีพิถันกันสักหน่อย ดิฉันมีข้อเสนอแนะง่าย ๆ  
ดังนี้ค่ะ

**ประการแรกแรก** หากท่านมีเวลาที่จะประกอบอาหารเอง ในการเลือกซื้ออาหารสด  
มาประกอบอาหาร ขอให้ซื้อจากร้านที่มีเครื่องหมายอาหารปลอดภัย หรือ “ Food Safety ” เพราะ  
แสดงว่าร้านนั้นผ่านการตรวจสอบแล้วว่าอาหารสดเหล่านั้นไม่มีการปนเปื้อนของสารต้องห้ามที่เป็น  
อันตราย ไม่ว่าจะเป็น บอแรกซ์ ฟอรัมาลิน , สารเร่งเนื้อแดง , สารกันรา .แอฟลาทอกซิน หรือ  
สารเคมีกำจัดศัตรูพืช 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

**ประการสุดท้าย** หากอาหารที่จะใส่บาตร หรือถวายสังฆทาน เป็นอาหารแปรรูปอาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิท เช่น อาหารกระป๋อง , บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น ในการเลือกซื้อให้สังเกตที่ฉลากโดย ต้องซื้อที่มีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย อย. บนฉลาก แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นได้ผ่านการกำกับดูแลคุณภาพ มาตรฐาน การผลิตจาก อย. แล้ว และภาชนะบรรจุต้องอยู่ในสภาพดี เช่น อาหารกระป๋องต้องไม่บวม , บวม , รั่วซึม และยังไม่หมดอายุนะคะ

คงไม่อยากเกินไป หรือทำให้ท่านเหนื่อยแล้วอดใจไม่ทำบุญกันไปเลยนะคะ

นอกจากอาหารแล้ว ก็ยังมีการถวายยาสามัญประจำบ้าน ซึ่งเป็นยาพื้นฐานที่มีความจำเป็นที่ใช้รักษาอาการป่วยเล็กน้อย เช่น ยาแก้ปวด , ยาหม่อง , ยาอม , ยาทาแผล เป็นต้น ซึ่งควรต้องควักวันหมดอายุด้วยนะคะ รวมถึงวัตถุอันตรายในบ้านเรือน เช่น ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง , พงชั๊กฟอก , น้ำยาล้างจาน ซึ่งท่านต้องไม่นำมาจัดปะปนรวมกับอาหารและยาเพื่อถวายสังฆทาน เพราะพระภิกษุสงฆ์อาจได้รับสารอันตรายที่ปนเปื้อนเข้าไปในผลิตภัณฑ์อาหารและยาได้ค่ะ

\*\*\*\*\*



**พบสารบันเทิงอาหารและยา คลินิกมา [WWW.ORYOR.COM](http://WWW.ORYOR.COM)**