



กินอย่างไรให้ปลอดภัย...ในหน้าร้อน

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

คุณผู้ฟังคะ ช่วงนี้อากาศในบ้านเราก็เข้าสู่ช่วงหน้าร้อนแล้วนะคะ การกินอาหาร ก็คงต้องระมัดระวังกันมากขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงโรคดังกล่าว วันนี้มีแนวทางปฏิบัติมาเล่าสู่กันฟัง ค่ะ

ประการแรกที่ต้องคำนึง ก็คือ เลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่ควรกินอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ

ประการแรกที่สอง การปรุงอาหารในแต่ละครั้งไม่ควรปรุงอาหารครั้งละมาก ๆ เนื่องจากถ้ามีอาหารเหลือแล้วเก็บไว้ อาหารจะเสียง่าย หากมีอาหารเหลือ และต้องการเก็บไว้รับประทานภายหลัง ให้รับน้ำเข้าสู่เย็นทันที

ประการที่สาม อาหารที่เหลือเก็บไว้ ก่อนนำมากิน ควรดูให้แน่ใจเสียก่อนว่าอาหารนั้นไม่บูดหรือเสีย ทางที่ดี อุณหภูมิอีกครั้ง ก่อนนำมากิน

ประการที่ดี การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารถุง ควรเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ถ้าทิ้งระยะเวลานาน ก่อนนำมากินควรนำมาอุ่นอีกครั้ง ร้านที่จะซื้อก็ต้องสะอาด ทั้งนี้ ขอให้สังเกตร้านที่ได้รับป้ายอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)

ประการที่ห้า การกินอาหารทะเลในหน้าร้อน ควรเลือกกินที่สด สุก และปรุงใหม่ ซึ่งในหน้าร้อนอุณหภูมิจะสูงขึ้นทำให้มีผลต่อการเพิ่มพิษตามธรรมชาติของสัตว์ทะเล เช่น พิษจาก

แพลงตอน ซึ่งเป็นอาหารตามธรรมชาติของสัตว์ทะเล เมื่อสัตว์ทะเลกินเข้าไปสะสมในตัวและคนนำมากินก็อาจจะเกิดพิษได้

ประการที่หก ควรดื่มน้ำที่สะอาด เป็นน้ำต้มได้ยิ่งดี หรือหากจะดื่มน้ำบรรจุขวด ก็ต้องเลือกที่มีเครื่องหมาย อย. และเลขสารบบอาหาร

ประการสุดท้าย หากร้อนมากต้องการคลายร้อนด้วยน้ำแข็ง ควรเลือกน้ำแข็งยูนิตที่มีเครื่องหมาย อย. และเลขสารบบอาหาร หลีกเลี่ยงการกินน้ำแข็งบด , น้ำแข็งใส เพราะมีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ได้ง่าย

คงไม่อยากกินไปนะคะ ที่จะทำให้เราปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ ซึ่งมีสาเหตุจากการกินอาหารในหน้าร้อน แล้วอย่าลืมว่าก่อนกินอาหาร หรือจะปรุงอาหารทุกครั้งต้องล้างมือให้สะอาดด้วยนะคะ รวมถึงการกินอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ว่าจะร้อนนี้หรือร้อนไหน ๆ ก็จะเป็นหน้าร้อนที่คุณผู้ฟังและครอบครัวไม่ต้องกลัวในเรื่องของอาหารเป็นพิษค่ะ

พบสาระบันเทิง อาหารและยา คลิก WWW.ORYOR.COM

