



## ข้อควรรู้เกี่ยวกับ...อาหารกระป๋อง

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันมีเรื่องของอาหารมาเสนอในชื่อเรื่อง ข้อควรรู้....เกี่ยวกับอาหารกระป๋อง โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ การถนอมอาหารให้สามารถเก็บไว้ได้นาน ๆ เป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะอาหารสดจะไม่สามารถเก็บไว้เป็นเวลานานได้ ซึ่งการถนอมอาหารก็มีหลายวิธีด้วยกัน วิธีที่นิยมกันวิธีหนึ่งนั่นก็คือการผลิตเป็นอาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง ผักดองกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่าอาหารกระป๋องเป็นอาหารประเภทหนึ่งที่มีการรับประทานกันอย่างแพร่หลาย เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้บริโภคในยุคปัจจุบันซึ่งต้องทำงานแข่งขันทันทีกับเวลา โดยเฉพาะผู้บริโภคที่ทำงานนอกบ้านจนไม่มีเวลาประกอบอาหารรับประทานเอง ดังนั้น ข้อควรรู้เกี่ยวกับอาหารกระป๋องในวันนี้ คงจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ฟังหลาย ๆ ท่าน

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์อาหารกระป๋องที่วางขายตามท้องตลาดมีหลายยี่ห้อ ซึ่งคุณภาพและราคาก็แตกต่างกันไปให้คุณผู้ฟังสามารถเลือกซื้อตามความพอใจ ซึ่งก่อนซื้ออาหารกระป๋องครั้งใดดิฉันมีข้อเสนอแนะวิธีการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ดังนี้ค่ะ

- ประการแรกที่ควรพิจารณา ก็คือ ลักษณะภายนอกของกระป๋อง อาทิ กระป๋องต้องอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่เป็นสนิม ไม่รั่วซึม หรือบวม
- อีกประการหนึ่ง คือ ก่อนซื้อทุกครั้งต้องดูฉลาก เลือกซื้ออาหารกระป๋องที่ฉลากไม่ฉีกขาดหรือเลอะเลือน และที่ฉลากต้องแสดงรายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ ชื่อประเภทของอาหาร วันเดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน , ส่วนประกอบ , ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต และเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย.

คุณผู้ฟังคะ ถึงแม้ว่าอาหารกระป๋องที่ซื้อมานั้นจะสามารถเก็บไว้ได้นาน แต่ก็ไม่ควรที่จะรับประทานอาหารกระป๋องที่เก็บไว้นานเกินไป เพราะการเก็บอาหารกระป๋องไว้นานจะทำให้คุณค่าของอาหารลดลง

เรื่อย ๆ และบางครั้งอาจพบว่าอาหารกระป๋องหมดอายุก่อนกำหนด เนื่องจากการเก็บรักษาที่ไม่เหมาะสม หรือความบกพร่องของภาชนะบรรจุ เช่นการหล่นกระแทกทำให้รอยตะเข็บปริแตกและเกิดการรั่วซึม ของอากาศเข้าไปทำให้อาหารเสียได้ ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้เปิดรับประทาน

ก่อนรับประทานอาหารกระป๋องนั้น เมื่อเทอาหารออกจากกระป๋อง ให้สังเกตลักษณะของกระป๋อง จะต้องเรียบ ไม่ขรุขระ ไม่มีรอยกักร่อน สำหรับอาหารควรรถ่ายใส่ภาชนะหุงต้มแล้วอุ่นให้เดือด สัก 15 นาที ก่อนนำมารับประทาน หากเปิดฝาอาหารกระป๋องแล้วรับประทานไม่หมดก็ไม่ควรเก็บ ไว้ในกระป๋อง ควรถ่ายใส่ภาชนะที่เป็นแก้ว หรือกระเบื้องเคลือบมีฝาปิด จึงค่อยนำไปเก็บในตู้เย็น

สำหรับการเก็บรักษาอาหารกระป๋องที่ซื้อมาแล้วยังไม่ได้เปิด ให้เก็บในที่แห้งเพื่อป้องกันการเกิดสนิม และต้องไม่โดนแสงแดดหรือความร้อน ซึ่งจะเป็นการเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของอาหาร ส่งผลให้อาหารกระป๋องนั้นหมดอายุก่อนกำหนดได้ค่ะ

\*\*\*\*\*

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทรสายด่วน อย. 1556