



เก็บรักษา นมพร้อมดื่ม อย่างไร...จึงไม่เสียก่อนวันหมดอายุ

สวัสดิ์ค๊ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอให้คุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันมีเรื่องนมพร้อมดื่มมาเสนอในชื่อเรื่อง **เก็บรักษานมพร้อมดื่มอย่างไร...จึงไม่เสียก่อนวันหมดอายุ** โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ นมเป็นอาหารที่มีประโยชน์ เป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ดื่มได้ทุกเพศทุกวัย จึงทำให้มีนมพร้อมดื่มเกิดขึ้นมากมายหลายยี่ห้อให้ผู้บริโภคเลือกซื้อได้ตามความพอใจ ซึ่ง อย. ได้จัดให้นมพร้อมดื่ม เป็นอาหารควบคุมเฉพาะ ที่ผู้ผลิตต้องขออนุญาตผลิตและขอขึ้นทะเบียนตำรับอาหารก่อน เมื่อได้รับอนุญาตจึงจะผลิตออกจำหน่ายได้ ปัจจุบันในท้องตลาดมีนมพร้อมดื่มหลายชนิดให้เลือกดื่มตามความพอใจ เช่น นมยูเอชที นมเปรี้ยว นมพาสเจอร์ไรซ์ นมสเตอริไลส์ เป็นต้น

คุณผู้ฟังทราบมั๊ยคะว่า ปัญหาหนึ่งที่ผู้บริโภคนมพร้อมดื่มมักจะประสบและร้องเรียนมายังสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ก็คือ นมพร้อมดื่มเสียก่อนวันหมดอายุ สาเหตุของปัญหานี้เกิดจากอะไรบ้างนั้น ดิฉันได้รวบรวมข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มาบอกกล่าวกันค่ะ

แม้ว่า อย. จะมีการควบคุมผู้ผลิตโดยนำหลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิต หรือ GMP (Good Manufacturing Practice) มาบังคับใช้เป็นกฎหมาย แต่ก็ยังพบว่า **นมพร้อมดื่มอาจเสียก่อนกำหนดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ ขั้นตอนการขนส่ง และการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มไม่เหมาะสม เช่น เก็บในที่ที่โดนแสงแดดโดยตรง หรือ อยู่ใกล้ความร้อน หรือที่ชื้น ผู้จำหน่ายนำนมยูเอชทีวางทับซ้อนกันมากเกินไป** ซึ่งนมพร้อมดื่มแต่ละชนิดที่เราซื้อมามีวิธีการเก็บรักษาที่แตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อให้นมพร้อมดื่มที่เราซื้อมาสามารถดื่มได้อย่างมั่นใจ ไม่เสียก่อนวันหมดอายุ จึงควรเก็บให้ถูกวิธี

การเก็บรักษานมพร้อมดื่ม แต่ละชนิดให้ถูกต้อง
เพื่อป้องกันไม่ให้เสียก่อนวันหมดอายุ ทำได้ดังนี้ค่ะ

- นมพาสเจอร์ไรส์ เป็นนมที่ฆ่าเชื้อด้วยความร้อนที่ไม่สูงและใช้เวลาสั้น การเก็บรักษานมชนิดนี้ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส และก่อนดื่มควรสังเกตรวันหมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน ซึ่งหากบรรจุลงพลาสติกควรดื่มให้หมดภายในครั้งเดียว หรือหากบรรจุขวดพลาสติก ถ้าเปิดขวดแล้วดื่มไม่หมดต้องเก็บในตู้เย็น และรีบดื่มนมที่เหลือให้หมดภายใน 3 – 5 วัน
- นมสเตอริไลส์ และ นม ยู เอช ที เป็นนมที่ใช้ความร้อนในการฆ่าเชื้อสูง และนมทั้งสองชนิดนี้ จะผ่านกรรมวิธีทำให้นมเป็นเนื้อเดียวกัน การเก็บรักษาก็เก็บได้ที่อุณหภูมิปกติ แต่ไม่ควรโดนแสงแดดโดยตรง สำหรับนม ยู เอช ที ไม่ควรเก็บเรียงซ้อนกันหลายชั้นเกินไป โดยถ้าเป็นนม ยู เอช ที ขนาด 125 ซีซี ไม่ควรซ้อนกันเกิน 12 ชั้น ขนาด 250 ซีซี ไม่ควรซ้อนกันเกิน 8 ชั้น และนม ยู เอช ที ขนาด 1000 ซีซี ไม่ควรซ้อนกันเกิน 5 ชั้น เพราะการซ้อนกันหลายชั้นทำให้น้ำหนักข้างบนกดให้กล่องข้างล่างยับย่น อันเป็นสาเหตุที่ทำให้กล่องเกิดการรั่วซึมได้ เมื่อกล่องรั่วซึม ก็จะทำให้เกิดการปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและจุลินทรีย์จนนมเสียก่อนวันหมดอายุได้
- นมเปรี้ยวชนิดพาสเจอร์ไรส์ จะต้องเก็บไว้ในตู้เย็น เพราะมีอายุการเก็บรักษาสั้น
- นมชนิดอื่น ๆ การเก็บรักษาควรเก็บไว้ในที่แห้ง ไม่ชื้น ไม่โดนแดดส่อง และต้องปิดฝาภาชนะบรรจุให้สนิททุกครั้ง หากเปิดภาชนะบรรจุนมแล้ว ดื่มไม่หมดก็ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเสมอ สำหรับนมที่บรรจุในภาชนะโลหะอาจทำปฏิกิริยากับภาชนะได้ จึงควรถ่ายนมใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิดก่อนนำเข้าตู้เย็น

ก่อนจากกันในวันนี้ ขอฝากไปยังผู้บริโภคที่พึงรายการอยู่ขณะนี้ทุกท่าน ควรดูข้อมูลบนฉลากโดยเฉพาะ วัน เดือน ปีที่หมดอายุ และทุกครั้งที่จะซื้อนมพร้อมดื่ม ควรสังเกตการเก็บรักษานมพร้อมดื่มของร้านค้าก่อนซื้อ ควรหลีกเลี่ยงการซื้อจากร้านค้าที่มีการเก็บรักษาอย่างไม่เหมาะสม บางร้านมีการนำนม ยู เอช ที ไปแช่ในกระดิกน้ำแข็งหรือน้ำเย็นก็ไม่ควรซื้อมาดื่ม เพราะน้ำอาจทำให้กล่องนมเปื่อยยุ่ย รวมถึงการวางทับซ้อนกันหลายชั้น อาจทำให้ภาชนะเสียหาย บวม บีบ ทำให้เชื้อโรคจากภายนอกเข้าไปปนเปื้อนในนม ส่งผลให้นมเสียได้ และเมื่อซื้อนมพร้อมดื่มมาดื่มแล้วพบว่าเสียก่อนวันหมดอายุที่ฉลากระบุ ก็ควรปกป้องสิทธิ์ของตัวเองด้วยการนำไปขอคืนกับร้านค้าที่จำหน่ายหรือแลกเปลี่ยนสินค้าที่มีคุณภาพดีแทนนะคะ

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทรสายด่วน อย. 1556