



โรคอาหารเป็นพิษ...จากเชื้อจุลินทรีย์ที่ต้องระวัง

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระนั้นมาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “ โรคอาหารเป็นพิษ...จากเชื้อจุลินทรีย์ที่ต้องระวัง ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ ช่วงเข้าเทศกาลคริสต์มาสและขึ้นปีใหม่ เป็นช่วงวันหยุดยาว คุณผู้ฟังส่วนใหญ่คงมีโปรแกรมที่จะเดินทางไปเที่ยวกับครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อร่วมสังสรรค์ ดื่ม กินอาหารเฉลิมฉลองเทศกาลดังกล่าวกัน ซึ่งคงต้องระมัดระวังกันพอสมควร เนื่องจากทุกวันนี้พิษภัยจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรามีมากมาย การจะบริโภคอะไรเข้าไปก็ต้องเพิ่มความระมัดระวัง มิฉะนั้นอาจเกิดปัญหาตามมา เราคงได้ยินได้ฟังกันถึงเรื่องอาหารเป็นพิษ... จากเชื้อจุลินทรีย์ กันมาบ้างแล้ว แน่ละหากคุณผู้ฟังที่เคยประสบกับตัวเองมาแล้วก็คงทราบว่าเป็นเรื่องที่ยุ่งยากไม่ใช่น้อย ทั้งเสียเงินและเสียสุขภาพ

โรคอาหารเป็นพิษ...จากเชื้อจุลินทรีย์ เป็นโรคที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศ เกิดจากการปรุง การเก็บรักษา และสุขนิสัยที่ไม่เหมาะสมของผู้ปรุงและผู้บริโภค ทำให้เชื้อจุลินทรีย์ปนเปื้อนไปกับอาหาร และก่อให้เกิดอันตรายกับผู้บริโภคในที่สุด

ซึ่งโรคอาหารเป็นพิษที่เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ เกิดได้ 2 แบบ ดังนี้ ค่ะ

แบบแรก คือ เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคเข้าไป และเชื้อจุลินทรีย์เหล่านี้จะเข้าไปเจริญเติบโตหรือสร้างสารพิษในร่างกาย ทำให้ผู้บริโภคเจ็บป่วยได้ จุลินทรีย์ที่อยู่ในกลุ่มนี้ เช่น

ซาลโมเนลล่า (Salmonella .spp.) อาหารที่พบว่ามักมีการปนเปื้อนคือ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหมู เนื้อวัว หรือเนื้อไก่ คุณ ๆ ที่ชอบรับประทานเนื้อแดงที่ยังไม่สุกดี มีเลือดปน ก็มีโอกาที่จะได้รับเชื้อซาลโมเนลล่ามากขึ้น



อี โคลไล (Escherichia Coli) พบได้ทั่วไปในทางเดินอาหารของสัตว์เลือดอุ่นและคน การปนเปื้อนในอาหารนั้นมักพบทั่วไปในอาหารดิบหรือปนเปื้อนไปกับอาหารที่ปรุงแล้วด้วยการใช้มือสัมผัส หรือติดไปกับภาชนะบรรจุ หรืออุปกรณ์ เช่น ไข่เจียว งาน ชาม ร่วมกันระหว่างอาหารดิบและอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หรือใช้น้ำที่ไม่สะอาด



ชิเกลล่า (Shigella spp.) พบได้ทั่วไปในทางเดินอาหาร อุจจาระ
ของคน รวมถึงการบริโภคน้ำ อาหารที่ไม่สะอาด เชื้อชิเกลล่าเป็นเชื้อที่
ทำให้เกิดโรคบิดเยอร์ซีเนีย (Yersinia enterocolitica) อาหารที่พบว่ามีกร
ปนเปื้อน คือ เนื้อสัตว์ หอยนางรม ปลาและนํ้านมดิบ อาหารดิบที่เตรียม
ไม่สะอาด



แบบที่สอง เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีสารพิษที่เชื้อจุลินทรีย์สร้างขึ้นไว้ในอาหารอยู่แล้ว เมื่อบริโภคเข้าไปก็จะ
ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น จุลินทรีย์แบบนี้ เช่น

สแตฟฟีโลคอคคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus) พบได้ในนมูก ล้าคอ และที่แผล
ฝี หนอง ของคนเรา มักปนเปื้อนไปกับอาหารโดยการ ไอ จาม หรือสัมผัสกับอาหาร อาหารที่พบเชื้อ
ส่วนใหญ่เป็นพวกข้าวหมูแดง ขนมไส้ครีม ข้าวห่อต่าง ๆ ที่เก็บไว้ในรถหลายชั่วโมงเวลาไป
ท่องเที่ยวหรือทัศนศึกษาคลอสตริเดียม โบทูไลนัม (Clostridium botulinum) เชื้อนี้จะเจริญเติบโตได้
ดีในสภาพขาดออกซิเจนพบในอาหารกระป๋องที่บรรจุไม่ถูกสุขลักษณะ

คุณผู้ฟังคะ เชื้อจุลินทรีย์เหล่านี้เมื่อปนเปื้อนกับอาหารที่เราบริโภคเข้าไป จะทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้
โดยทั่วไปอาการมักเกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อ่อนเพลีย หรืออาจมีอาการ
อาเจียน ซึ่งความรุนแรงและความเฉียบพลันของอาการ ขึ้นอยู่กับชนิดของจุลินทรีย์และสารพิษค่ะ

เพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร สำหรับคุณและคนที่คุณรัก สามารถทำได้ไม่ยากเลยคะ ดิฉันขอแนะนำ
ให้ทราบถึง **แนวทางปฏิบัติที่จะช่วยให้ห่างไกลจากโรคอาหารเป็นพิษ...จากเชื้อจุลินทรีย์** ด้วยวิธีง่าย ๆ ดังนี้
ประการแรก คือ การรักษาความสะอาด โดยล้างมือทุกครั้งก่อนจับอาหาร ระหว่างเตรียมอาหาร หลังออกจาก
ห้องนํ้า ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์เตรียมอาหารและพื้นครัว

ประการที่สอง ต้องแยกอาหารสดออกจากอาหารที่ปรุงสุกแล้วเสมอ เพราะอาจมีการถ่ายเทเชื้อจุลินทรีย์จากอาหาร
ดิบไปสู่อาหารสุกในขณะที่ปรุงอาหารหรือเก็บอาหารได้

ประการที่สาม ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง เนื้อสัตว์ต่าง ๆ จะมีความสุขไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับชนิดและความหนาของชิ้น
เนื้อ ยิ่งหนายิ่งสุกยาก การทำอาหารให้สุกโดยวิธีต้มในนํ้าเดือด ทอด ย่าง หรือนึ่ง โดยใช้เวลา 5- 10 นาทีขึ้นไป
อาหารจะสุกพอดี

ประการที่สี่เก็บรักษาอาหารไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม โดยเก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้วที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส หรือ มากกว่า 60 องศาเซลเซียส และไม่ควรเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง ส่วนอาหารสด เช่น พืชผัก ผลไม้ เก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส ส่วนเนื้อสัตว์เก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิไม่เกินกว่า 4 องศาเซลเซียส



ประการที่ห้าใช้น้ำสะอาดและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร โดยเลือกอาหารสดที่มีคุณภาพ

ประการสุดท้ายในการเลือกซื้ออาหารดู อาหารควรอยู่ในภาชนะที่มีฝาหรือมีอะไรปิดป้องกันฝุ่นละออง พลาสติกแมก้า ควรมีอุปกรณ์ป้องกันสิ่งสกปรกตกลงไปในอาหาร ได้แก่ ผ้ากันเปื้อน ผ้าคลุมผม เป็นต้น ที่สำคัญก่อนบริโภคอาหารดู ควรอุ่นให้ร้อนก่อนทุกครั้ง

ที่ดิฉันกล่าวมาทั้งหมด หวังว่าจะเป็นประโยชน์ และคงไม่ยากเกินไปนะคะ ที่จะทำให้เราปลอดภัยจากโรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งมีสาเหตุจากเชื้อจุลินทรีย์ ได้ค่ะ

พบสาระบันเทิง อาหาร และยา คลิก www.oryor.com