



# สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา บทสารคดีวิทยุ 5 นาที



หมวดอื่นๆ

## ใส่บาตร ถวายสังฆทานอย่างไร...จึงจะได้บุญ

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “ใส่บาตร ถวายสังฆทานอย่างไร...จึงจะได้บุญ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกอง พัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข



คุณผู้ฟังคะ การทำบุญกับวิถีชีวิตคนไทยนับเป็นของคู่กันมาแต่โบราณ แม้เทศกาลขึ้นปีใหม่เพิ่งจะผ่านไป ก็ก้าวเข้าสู่วันมาฆบูชา แต่พุทธศาสนิกชนก็ยังนิยมเข้าวัดทำบุญตักบาตร และถวายสังฆทานในโอกาสต่าง ๆ เพื่อความเป็นสิริมงคล เช่น เนื่องในวันครบรอบคล้ายวันเกิด, วันพระขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น

คุณผู้ฟังคะ การทำบุญนั้นควรต้องคำนึงถึงความสะอาดของอาหารที่จะใส่บาตรด้วย เพื่อป้องกันมิให้พระภิกษุสงฆ์ สามเณร ใช้น้ำอาหารที่มีสารปนเปื้อนหรือมีเชื้อจุลินทรีย์ปะปนอยู่ ซึ่งจะก่อให้เกิดอาการท้องเสีย เนื่องจากอาหารเป็นพิษได้ แทนที่จะได้บุญ กลับได้บาปแทนนะคะ การเลือกซื้ออาหารใส่บาตร หรือถวายสังฆทาน ควรต้องพิถีพิถันกันสักหน่อย ดิฉันมีข้อแนะนำง่าย ๆ ดังนี้ค่ะ

**ประการแรก** หากท่านมีเวลาที่จะประกอบอาหารเอง ในการเลือกซื้ออาหารสดมาประกอบอาหาร ขอให้ซื้อจากร้านที่มีเครื่องหมายอาหารปลอดภัย หรือ “ Food Safety ” เพราะแสดงว่าร้านนั้นผ่านการตรวจสอบแล้วว่าอาหารสดเหล่านั้นไม่มีการปนเปื้อนของสารต้องห้ามที่เป็นอันตราย ไม่ว่าจะเป็น บอแร็กซ์ , พอร์มาลิน , สารเร่งเนื้อแดง , สารกันรา , แอฟลาทอกซิน หรือสารเคมีกำจัดศัตรูพืช และถ้าเป็นร้านที่ขายอยู่ในตลาดที่มีป้าย “ ตลาดสดน่าซื้อ ” ยิ่งดีเลยคะ

**ประการที่สอง** หากท่านที่ไม่มีเวลาประกอบอาหารเอง การซื้ออาหารแบบปรุงสำเร็จหรืออาหารถุง ควรเลือกซื้อจากร้านอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ร้านที่จะซื้อต้องสะอาด ทั้งนี้ขอให้สังเกตร้านที่ได้รับ “ ป้ายอาหารสะอาด รสชาติอร่อย ” หรือ “ Clean Food Good Taste ” แสดงว่าร้านอาหารนั้นได้มาตรฐานสุขอนามัยที่ดี ในส่วนของอาหารถุงที่จัดเป็นชุดที่ขายเพื่อใส่บาตร ขอให้สังเกตสัญลักษณ์การแต่งกายของผู้ขาย , ความสะอาดของเล็บมือ รวมทั้งแผงที่ขายอุปกรณ์ภาชนะต้องสะอาด นอกจากนี้จุดที่ตั้งแผงขาย หากอยู่ใกล้สิ่งสกปรก เช่น ถังขยะ ท่อระบายน้ำเสีย ควรหลีกเลี่ยงกันนะคะ



**ประการที่สุดท้าย** หากอาหารที่จะใส่บาตร หรือถวายสังฆทาน เป็นอาหารแปรรูป อาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิท เช่น อาหารกระป๋อง , บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น ในการเลือกซื้อให้สังเกตที่ฉลากโดยต้องซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ในกรอบเครื่องหมาย อย. บนฉลาก แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ได้ผ่านการกำกับดูแลคุณภาพ มาตรฐาน การผลิตจาก อย. แล้ว และภาชนะบรรจุต้องอยู่ในสภาพดี เช่น อาหารกระป๋องต้องไม่บวม , บวม , รั่วซึม และยังไม่หมดอายุนะคะ



คงไม่อยากเกินไป หรือทำให้ท่านเหนื่อยแล้วถอดใจไม่ทำบุญกันไปเลยนะคะ นอกจากอาหารแล้ว ก็ยังมีการถวายสังฆทานเป็นยาสยามัญประจำบ้าน ซึ่งเป็นยาพื้นฐานที่มีความจำเป็นที่ใช้รักษาอาการป่วยเล็กน้อย เช่น ยาแก้ปวด , ยาหม่อง , ยาตม , ยาทาแผล เป็นต้น ซึ่งควรต้องดูวันหมดอายุด้วยนะคะ รวมถึงวัตถุดิบอันตรายในบ้านเรือน เช่น ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง , ผงซักฟอก , น้ำยาล้างจาน ซึ่งท่านต้องไม่นำมาจัดปะปนรวมกับอาหารและยาเพื่อถวายสังฆทาน เพราะพระภิกษุสงฆ์อาจได้รับสารอันตรายที่ปนเปื้อนเข้าไปในผลิตภัณฑ์อาหารและยาได้ เดี่ยวจะไม่ได้บุญกันเสียเปล่า นะคะ

**ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภคร โทร.สายด่วน อย. 1556**