



เลือกซื้อเนื้อสัตว์อย่างไรดี

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันเป็นประจำในรายการ..... ดิฉันมาพร้อมกับเนื้อหาสาระด้านอาหารเหมือนเช่นเคย สำหรับเรื่องที่น่าสนใจมาพูดคุยกันในวันนี้ เป็นเรื่อง “เลือกซื้อเนื้อสัตว์อย่างไรดี” โดยการสนับสนุน ข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข



คุณผู้ฟังคะ ในการเลือกซื้อเนื้อสัตว์จากตลาดสด หรือตามซูเปอร์มาร์เก็ต ที่คนยุคใหม่สมัยนี้ นิยมกัน ถ้าเป็นคุณแม่บ้านหรือพ่อบ้านที่ชำนาญการแล้ว ก็คงจะไม่มีปัญหาใช้ไหมคะ แต่ถ้าเป็นมือใหม่ล่ะก็ คงต้องมีปัญหาว่าจะเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ อย่างไร มาประกอบอาหาร เพื่อให้ได้เนื้อสัตว์ที่ดี ยิ่งช่วงอากาศร้อนมาก ๆ แบบนี้ ยิ่งต้องให้ความสำคัญกับการเลือกซื้ออาหารสด มิฉะนั้นอาจเสี่ยงกับการเกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ ดิฉันมีข้อแนะนำในการเลือกซื้อเนื้อสัตว์มาฝากคุณผู้ฟังทางบ้านกันค่ะ ซึ่งการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ นั้น ทำได้ไม่ยากเลยคะ โดยคุณผู้ฟังควรสังเกตลักษณะของเนื้อสัตว์แต่ละประเภท ดังนี้ ค่ะ

เปิด ,ไก่ ควรเลือกที่สด สะอาด เนื้อแน่น ไม่เปลี่ยนเป็นสีเขียว ไม่มีกลิ่นเหม็น หรือมีสีเทาตามตัว ไม่มีจ้ำเลือดหรือตุ่มหนอง

ปลา ควรเลือกปลาที่สดใหม่ ไม่มีกลิ่นเหม็น เหงือกสีแดงสด ตาใส ไม่ขำเลือดหรือขุ่นเป็นสีเทา เนื้อแน่น เมื่อกดไม่เป็นรอยบุ๋มอยู่นาน

กุ้ง ควรเลือกกุ้งที่สด ไม่มีกลิ่นเหม็น เนื้อแน่น ครีบและหางเป็นมัน สีสดใส และหัวกุ้งติดแน่น ไม่หลุดออก เวลากินไม่ควรกินส่วนที่เป็นก้อนสีเขียว ๆ ในหัวกุ้ง เพราะอวัยวะพวกนี้ คือ ตับ ซึ่งทำหน้าที่กรองสารพิษ ฉะนั้นจึงอาจมีสารพิษตกค้างอยู่

หอย หากเป็น หอยนางรม หอยตลับ หรือหอยแมลงภู่ ควรเลือกที่ไม่มีกลิ่นเหม็น ตัวต้องหุบแน่น จะเปิดอ้าเป็นบางเวลา ถ้าเราไปแตะจะหุบสนิททันที ถ้าเปลือกเปิดอ้าตลอดเวลาแสดงว่าหอยตายแล้ว ไม่ควรซื้อ และเมื่อปรุงสุกหอยทุกตัวควรจะต้องเปิดเปลือกอ้า ถ้าตัวไหนปิดเปลือกแน่นก็ควรทิ้ง **หอยเชลล์ หรือหอยพัด** ควรเลือกซื้อที่มีเนื้อแน่น สีสนของเนื้อส่วนที่เป็นสีขาวครีมค่อนข้างใส ไม่มีสีน้ำตาลปน เนื้อส่วนที่เป็นสีส้มก็เป็นสีส้มสด และมีกลิ่นทะเลด้วย **หอยเป่าฮ็อต** ก่อนซื้อควรเอามือแตะที่หอยเป่าฮ็อตดู ถ้ากระดูกกระดูกแสดงว่ามีชีวิตอยู่ จึงควรซื้อ

ปู ควรเขย่าตัวปูดู ปูที่สดต้องไม่มีเสียงเหมือนมีน้ำซังอยู่ เวลากัดตัวไม่ยุบลง ไม่ควรกินส่วนที่เป็นสีเหลือง ๆ ในตัวปู เพราะอวัยวะพวกนี้ คือ ตับ ซึ่งทำหน้าที่กรองสารพิษ ฉะนั้นอาจมีสารพิษตกค้างอยู่

เนื้อหมู , เนื้อวัว ควรเลือกที่มีสีแดงตามธรรมชาติ ไม่แห้ง ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่าหรือมีสีเขียว ไม่ซ้ำเลือด ไม่มีเม็ดสาคุซึ่งเป็นตัวอ่อนของพยาธิตัวดีด ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่มีสัตวแพทย์รับรองโดยประทับตราบนหนัง โดยเฉพาะเนื้อหมู ปัจจุบันพบว่าเกษตรกรบางรายมีการนำสารเร่งเนื้อแดงมาใช้ผสมอาหารให้หมูกิน ทำให้หมูมีปริมาณเนื้อแดงเพิ่มขึ้น เพื่อให้หมูขายได้ราคาดี เพราะมีมันน้อย ซึ่งหากคุณผู้ฟังซื้อเนื้อหมูที่มีสารเร่งเนื้อแดงตกค้างอยู่มาบริโภค ก็จะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ดังนั้น **วิธีการเลือกซื้อเนื้อหมูให้ปลอดภัยจากสารเร่งเนื้อแดง ควรเลือกหมูที่มีมันหนาบริเวณสันหลัง และเลือกเนื้อหมูที่เมื่ออยู่ในลักษณะตัดขวางจะมีมันแทรกระหว่างกล้ามเนื้อเห็นได้ชัดเจน**



คงไม่ยากเกินไปนะคะ ในการพิถีพิถันเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ ตามที่ได้แนะนำไปแล้ว เพื่อที่คุณผู้ฟัง จะได้เนื้อสัตว์ที่สด สะอาด และปลอดภัย ในการบริโภค แล้วอย่าลืมสังเกตตราสัญลักษณ์เครื่องหมาย “อาหารปลอดภัย” สำหรับแผงจำหน่ายเนื้อสัตว์ด้วยนะคะ นอกจากนี้ ก่อนกินอาหาร หรือจะปรุงอาหาร ทุกครั้งต้องล้างมือให้สะอาดด้วยค่ะ

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทร.สายด่วน อย. 1556 3 บาททั่วประเทศ

