



## กินอย่างไรให้ปลอดภัย...ในหน้าร้อน

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ..... ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง **กินอย่างไรให้ปลอดภัย...ในหน้าร้อน** โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ ช่วงนี้อากาศในบ้านเราแปรปรวนร้อนจัดที่เดียววนะคะ การกินอาหารก็คงต้องระมัดระวังกันมากขึ้น ไม่อย่างนั้นจะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคระบาดที่ติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษได้ ดิฉันขอแนะนำคุณผู้ฟังให้ทราบถึงแนวทางปฏิบัติการเลือกกินอาหารในหน้าร้อนนี้ให้ปลอดภัย ดังนี้ค่ะ



**ประการแรกที่ต้องคำนึง** ก็คือ เลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่ควรกินอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ

**ประการที่สอง** การปรุงอาหารในแต่ละครั้งไม่ควรปรุงอาหารครั้งละมาก ๆ เนื่องจากถ้ามีอาหารเหลือแล้วเก็บไว้ อาหารจะเสียง่าย เพราะอุณหภูมิในหน้าร้อนจะเป็นอุณหภูมิที่กำลังพอเหมาะ สำหรับการเติบโตของจุลินทรีย์

**ประการที่สาม** อาหารที่เหลือเก็บไว้ ก่อนนำมากินควรดูให้แน่ใจเสียก่อนว่าอาหารนั้นไม่บูดหรือเสีย เพราะถ้าอาหารบูดหรือเสียแล้วนำมากินจะทำให้ท้องเสียได้ โดยถ้าเป็นอาหารที่มีกะทิ แกงที่ใส่กะทิ อาจจะมีกลิ่นเหม็นได้ง่าย ๆ คือ จะมีฟองอากาศอยู่ ถ้าเป็นอาหารชนิดอื่น ๆ จะต้องสังเกตให้ดีก่อน

**ประการที่สี่** การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารถุง ควรเลือกซื้อจากร้านอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ถ้าทิ้งระยะเวลานาน ก่อนนำมากินควรนำมาอุ่นอีกครั้ง ร้านที่จะซื้อก็ต้องสะอาด ทั้งนี้ขอให้สังเกตร้านที่ได้รับป้ายอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)





**ประการที่ห้า** การกินอาหารทะเลในน้ำร้อน ควรเลือกกินที่สด สุก และปรุงใหม่ ซึ่งในน้ำร้อนอุณหภูมิจะสูงขึ้นทำให้มีผลต่อการเพิ่มพิษตามธรรมชาติของสัตว์ทะเล เช่น พิษจากแพลงตอน ซึ่งเป็นอาหารตามธรรมชาติของสัตว์ทะเล เมื่อสัตว์ทะเลกินเข้าไปสะสมในตัวและคนนำมากินก็อาจจะเกิดพิษได้

**ประการที่หก** ควรดื่มน้ำที่สะอาด เป็นน้ำต้มได้ยิ่งดี หรือหากจะดื่มน้ำบรรจุขวด ก็ต้องเลือกที่มี ตรา อย. ฝาปิดผนึกสนิท ไม่มีร่องรอยการเปิดมาก่อน

**ประการสุดท้าย** หากร้อนมากต้องการคลายร้อนด้วยน้ำแข็ง ควรเลือกน้ำแข็งหลอดบรรจุถุงที่มีตรา อย. พร้อมเลขสารบบอาหาร ถุงสะอาดปิดผนึกแน่นหนา หากจะซื้อน้ำแข็งบด ให้สังเกตถึงใส่น้ำแข็งต้องสะอาด มีฝาปิด ไม่ควรมีอาหารแช่รวมในน้ำแข็ง และคนตักน้ำแข็งขายก็ต้องดูแลถุงสะอาด เล็บ , มือ สะอาด ไม่เป็นโรคผิวหนัง

คงไม่ยากเกินไปนะคะ ที่จะทำให้เราปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ ซึ่งมีสาเหตุจากการกินอาหารในน้ำร้อนที่ไม่ถูกสุขลักษณะ แล้วอย่าลืมว่าก่อนกินอาหาร หรือจะปรุงอาหารทุกครั้งต้องล้างมือให้สะอาดด้วยนะคะ รวมถึงการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ว่าจะร้อนนี้หรือร้อนไหน ๆ ก็จะเป็นน้ำร้อนที่คุณผู้ฟังและครอบครัวไม่ต้องกลัวในเรื่องของอาหารเป็นพิษค่ะ

\*\*\*\*\*

**ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทร สายด่วน อย. 1556 3 บาท ทั่วประเทศ**