



## ข้อควรรู้เกี่ยวกับอาหารกระป๋อง

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันมีเรื่องของอาหารมาเสนอในชื่อเรื่อง **ข้อควรรู้เกี่ยวกับอาหารกระป๋อง** โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ การถนอมอาหารให้สามารถเก็บไว้ได้นาน ๆ เป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะอาหารสดจะไม่สามารถเก็บไว้เป็นเวลานานได้ ซึ่งการถนอมอาหารก็มีหลายวิธีด้วยกัน วิธีหนึ่งที่นิยมกันนั้นก็คือการผลิตเป็นอาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง ผักดองกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง เป็นต้น อาหารกระป๋องเป็นการถนอมอาหารโดยใช้เทคโนโลยีการให้ความร้อนเพื่อทำลายจุลินทรีย์ ทำให้อาหารที่อยู่ในกระป๋องปลอดภัยซึ่งเป็นสาเหตุของการเน่าเสียทำให้มีอายุเก็บนานเป็นปีที่อุณหภูมิห้อง อาจกล่าวได้ว่าอาหารกระป๋องเป็นอาหารประเภทหนึ่งที่มีการรับประกันกันอย่างแพร่หลาย เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้บริโภคในยุคปัจจุบันซึ่งต้องทำงานแข่งขันทันทีกับเวลา โดยเฉพาะผู้บริโภคที่ทำงานนอกบ้านจนไม่มีเวลาประกอบอาหารรับประทานเอง ดังนั้น ข้อควรรู้เกี่ยวกับอาหารกระป๋องในวันนี้ คงจะเป็นประโยชน์สำหรับคุณผู้ฟังหลาย ๆ ท่าน

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์อาหารกระป๋องที่วางขายตามท้องตลาดมีหลายยี่ห้อ คุณภาพและราคาก็แตกต่างกันไป คุณผู้ฟังสามารถเลือกซื้อตามความพอใจ ทั้งนี้ ก่อนซื้ออาหารกระป๋องครั้งใด ขอให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำในการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ดังนี้ค่ะ

- ❖ ประการแรกที่ควรพิจารณา ก็คือ ลักษณะภายนอกของกระป๋อง อาทิ กระป๋องต้องอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่เป็นสนิม ไม่รั่วซึม และไม่บวม เมื่อเขย่ากระป๋อง ถ้ามีเสียงกระฉอกของน้ำกับอากาศ ไม่ควรซื้อหรือรับประทานอาหารในกระป๋องนั้น และเมื่อเปิดกระป๋อง ถ้ามีอากาศหรือลมพุ่งออกมาจากภายในกระป๋อง ห้ามรับประทานอาหารซึ่งบรรจุในกระป๋องนั้น หรือเมื่อเปิดกระป๋องแล้วได้กลิ่นบูดเน่าหรือกลิ่นผิดแปลกจากที่เคยใช้หรือเคยกิน ห้ามชิม และห้ามรับประทานอาหารในกระป๋องนั้นเป็นอันขาด
- ❖ อีกประการหนึ่ง คือ ก่อนซื้อทุกครั้งต้องดูฉลาก โดยควรเลือกซื้ออาหารกระป๋องที่ฉลากไม่ฉีกขาดหรือเลอะเลือน และที่ฉลากต้องแสดงรายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ ชื่อประเภทของอาหาร เดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน , ส่วนประกอบ , ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต และเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย.



คุณผู้ฟังคะ ถึงแม้ว่าอาหารกระป๋องที่ซื้อมานั้นจะสามารถเก็บไว้ได้นาน แต่ก็ไม่ควรที่จะรับประทานอาหารกระป๋องที่เก็บไว้นานเกินไป เพราะการเก็บอาหารกระป๋องไว้นานจะทำให้คุณค่าของอาหารลดลงเรื่อย ๆ และบางครั้งอาจพบว่าอาหารกระป๋องหมดอายุก่อนกำหนด เนื่องจากการเก็บรักษาที่ไม่เหมาะสม หรือความบกพร่องของภาชนะบรรจุ เช่นการหล่นกระแทกทำให้รอยตะเข็บปริแตกและเกิดการรั่วซึม อากาศเข้าไปได้ ทำให้อาหารบูดเสีย ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้เปิดรับประทาน



**เมื่อจะรับประทานอาหารกระป๋อง** หลังจากเทอาหารออกจากกระป๋อง ให้สังเกตลักษณะของกระป๋องด้วย จะต้องเรียบ ไม่ขรุขระ ไม่มีรอยกักคร่อน สำหรับอาหารควรถ่ายใส่ภาชนะหุงต้มแล้วอุ่นให้เดือดสัก 15 นาที ก่อนนำมารับประทาน หากเปิดฝาอาหารกระป๋องแล้วรับประทานไม่หมดก็ไม่ควรเก็บไว้ในกระป๋อง ควรถ่ายใส่ภาชนะที่เป็นแก้วหรือกระเบื้องเคลือบมีฝาปิด แล้วค่อยนำไปเก็บในตู้เย็น

สำหรับการเก็บรักษาอาหารกระป๋องที่ซื้อมาแล้วยังไม่ได้เปิด ให้เก็บในที่แห้งเพื่อป้องกันการเกิดสนิม และต้องไม่โดนแสงแดดหรือความร้อน เพราะจะเป็นการเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของอาหาร ส่งผลให้อาหารกระป๋องนั้นหมดอายุก่อนกำหนดได้ค่ะ

\*\*\*\*\*

**ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทรสายด่วน อย. 1556**