

5 ถูก เพื่ออาหารปลอดภัยในหน้าร้อน

นายรัชชผดุง ดำรงพิงคสกุล *

ในฤดูร้อน อุณหภูมิ โดยทั่วไปจะอยู่ในช่วง 35-40 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นช่วงอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส ทำให้จุลินทรีย์ดังกล่าวขยายตัวเพิ่มปริมาณขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะหากปนเปื้อนอยู่ในอาหารซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตก็จะทำให้อาหารบูดเสียง่าย จึงทำให้ประชาชนมีความเสี่ยงในการบริโภคอาหาร อาจจะทำให้เกิดโรคติดต่อจากอาหารและน้ำ ซึ่งควรมีวิธีการปฏิบัติตนที่ดีเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการเกิดโรคดังกล่าว บทความนี้เสนอแนะการใช้หลัก **5 ถูก เพื่ออาหารปลอดภัยในหน้าร้อน** ดังนี้

1. ซื้อถูกที่ การเลือกซื้ออาหารนั้นต้องเลือกซื้อจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือได้รับการรับรองจากหน่วยงานราชการ เช่น ตลาดสดน่าซื้อ ตลาดนัดน่าซื้อ หรือร้านอาหาร แผงลอย ที่ได้มาตรฐานอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste) สถานที่จำหน่ายอาหารนั้นต้องมีความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ผู้จำหน่ายอาหารมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี เนื้อสัตว์ อาหารทะเลที่จำหน่ายต้องมีสภาพสด ไม่มีสี กลิ่นผิดปกติ และเก็บในอุณหภูมิไม่เกิน 5 องศาเซลเซียส สำหรับผู้ที่ซื้อจากรถเร่จำหน่ายอาหารหรือรถพุ่มพวง ต้องให้ความใส่ใจและพิถีพิถันในการเลือกซื้ออาหารอย่างละเอียดถี่ถ้วนเนื่องจากอาหารที่จำหน่ายในรถเร่นั้นมีการจัดเก็บที่ไม่ถูกต้องโดยเฉพาะเนื้อสัตว์ และอาหารทะเลส่วนมากจะแช่น้ำแข็งในตู้แช่ซึ่งอุณหภูมิไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการเน่าเสียได้ง่าย ผู้ซื้อต้องดูและดม สีและกลิ่นที่ผิดปกติ ส่วนอาหารปรุงสำเร็จนั้นจะบรรจุใส่ถุงพลาสติกไว้แล้วควรดูว่ามีฟองก๊าซเกิดขึ้นในถุงหรือไม่หากมีไม่ควรซื้อ นอกจากนั้นหลีกเลี่ยงซื้ออาหาร ขนม ที่มีส่วนผสมของกะทิ เนื่องจากบูดเสียได้ง่าย

2. ล้างถูกวิธี อาหารสดที่ซื้อมาเพื่อนำมาปรุงประกอบอาหารนั้นควรมีการล้างทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่า 2-3 ครั้ง หากเป็นเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ควรล้างด้วยเกลือเพื่อลดกลิ่นคาว ส่วนผัก ผลไม้ ควรล้างด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง จากนั้นจากนั้นนำมาแช่ในน้ำผสมเกลือ อัตราส่วน 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร หรือน้ำส้มสายชู อัตราส่วนครึ่งถ้วยตวงต่อน้ำ 4 ลิตร หรือโซเดียมไบคาร์บอเนตหรือเบกกิ้งโซดา อัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15-30 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำเปล่าอีก 2 ครั้ง สำหรับผักกาด กะหล่ำปลี ควรคลี่ใบและล้างให้สะอาด

3. ปรุงถูกสุขลักษณะ ในการปรุงอาหารนั้นต้องปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ และอาหารทะเล ไม่ควรปรุงแบบสุกๆดิบๆ นอกจากนั้นผู้ปรุงต้องมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ได้แก่ การสวมหน้ากากป้องกัน หมวกคลุมผม เล็บสั้น ล้างมือก่อนปรุงอาหารและหลังเข้าห้องส้วม ที่สำคัญที่สุดต้องใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารหรือสวมถุงมือในการหยิบจับอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่ผู้ปรุงมักจะใช้มือสัมผัสในระหว่างการปรุง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหมูกรอบ ขนมจีน เป็นต้น

* นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

4. เก็บถูกต้อง สำหรับอาหารสดจำพวกเนื้อสัตว์ อาหารทะเล เมื่อล้างทำความสะอาดแล้ว ยังไม่นำมาปรุงทันทีต้องเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 5 องศาเซลเซียส ส่วนอาหารปรุงสำเร็จที่รอรับประทานหรือรอจำหน่ายต้องใส่ในภาชนะที่ปลอดภัย มีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร หากระยะเวลาจำหน่ายนานควรนำมาอุ่นทุกๆ 4 ชั่วโมง ส่วนอาหารปรุงสำเร็จที่ซื้อมา รับประทานหากไม่รับประทานทันทีควรเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 5 องศาเซลเซียสเช่นกัน

5. กินถูกต้อง การรับประทานอาหารในหน้าร้อนนั้น ต้องยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ น้ำตก ก๋วยเตี๋ยว ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านทางภาคอีสาน หรือ หลู้ ส้า อาหารพื้นบ้านทางภาคเหนือ รวมไปถึงเมนูที่นิยมรับประทานอย่างแพร่หลาย เช่น กุ้งเต้น ปลาปิ้ง ปลา กุ้งแช่น้ำปลา ยำหอยแครง อาหารทะเลปิ้ง-ย่าง เป็นต้น หันมารับประทานอาหารที่ปรุงสุกด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง หากจะรับประทานอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็นรวมไปถึงอาหารที่ทำไว้นานเกิน 4 ชั่วโมงหรือเก็บไว้ค้างคืน ต้องนำมาอุ่นให้เดือดด้วยความร้อนอย่างทั่วถึงก่อน ส่วนน้ำดื่ม ควรดื่มน้ำต้มสุกหรือน้ำบรรจุขวดที่ได้มาตรฐานน้ำบริโภค รวมไปถึงน้ำแข็งต้องเป็นน้ำแข็งที่ผลิตเพื่อการบริโภคและได้มาตรฐานรับรองเท่านั้น นอกจากนี้หากรับประทานอาหารร่วมกันควรใช้ช้อนกลางเพื่อป้องกันโรคติดต่อที่อาจมาจากการรับประทานอาหารร่วมกัน และก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องส้วมต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดเพื่อกำจัดเชื้อโรคที่มากับมือเรา ซึ่งเป็นหลักง่ายๆ ในการป้องกันโรคจากอาหารและน้ำเป็นสิ่งที่รู้จักโดยทั่วไป คือ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”

ชื่ออาหารถูกที่ ล้างอาหารถูกวิธี ปรุงอาหารถูกสุขลักษณะ เก็บอาหารถูกต้อง บริโภคอาหารถูกหลัก 5 ถูก เพื่ออาหารปลอดภัยในหน้าร้อน ถูกต้องแล้วครับ.

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ. คู่มือวิชาการสุขาภิบาลอาหารสำหรับเจ้าหน้าที่. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม., 2557.

พัฒนา มูลพฤษฯ. การอนามัยสิ่งแวดล้อม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ชิกม่าดีไซด์กราฟฟิค., 2546.