



“ตรุษจีน อิ่มบุญ ไหว้เจ้า ปลอดภัย ไปกิจกรรมริโอท”

ช่วงเทศกาลตรุษจีน จะมี “วันจ่าย” หรือวันที่ชาวไทยเชื้อสายจีนจะออกไปจับจ่ายซื้ออาหาร ผลไม้ เครื่องเล่นไหว้ต่างๆ มาเตรียมพร้อมไว้ ซึ่งวันตรุษจีนถือเป็นวันสิ้นปีที่จะมีการไหว้เทพเจ้าต่างๆ ตามธรรมเนียมปฏิบัติ โดยมีอาหารมงคลที่ชาวจีนนิยมนำมาเช่นไหว้ ประกอบด้วย

ไก่ หมายถึง ความสง่างาม ยศ และความขยันขันแข็ง เป็ด หมายถึง สิ่งบริสุทธิ์ ความสะอาด ปลา หมายถึง เหลือกินเหลือใช้ อุดมสมบูรณ์ หมู หมายถึง ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้ บะหมี่ยาว หรือ หมี่ซั่ว หรือ ฉางโซ่วเมี่ยน ตามชื่อหมายถึง อายุยืนยาว ถั่วตัด หมายถึง แถ่งเงิน หน่อไม้ หมายถึง การอวยพรให้ ร่ำรวยผาสุก ก๊วย หมายถึง กวักโชคลาภเข้ามา แอปเปิ้ล หมายถึง ความสันติสุข สันติภาพ สาลี่ หมายถึง โชคลาภมาถึง ส้มสีทอง หมายถึง ความสวัสดิสมหมายมงคล เป็นต้น

ดังนั้นการบริโภคอาหารช่วงเทศกาลตรุษจีน ผู้บริโภคควรปฏิบัติเพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ ดังนี้

เนื้อสัตว์ (เป็ด ไก่ หมู) ควรเลือกซื้อจากแหล่งผลิตที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ ได้มาตรฐานตลาดสด นำซื้อ และสถานที่จำหน่ายที่หน่วยงานราชการรับรอง เลือกเนื้อสัตว์ที่มีสภาพปกติ เนื้อแน่น สีสดสม่ำเสมอ ไม่ซีด หรือมีจ้ำเขียวๆ ผิวตึงไม่เหี่ยยุ่น ไม่มีกลิ่นผิดปกติหรือกลิ่นฉุน สภาพการเก็บรักษาระหว่างการจำหน่ายต้อง ถูกสุขลักษณะ และก่อนนำมาปรุงประกอบอาหาร ต้องล้างทำความสะอาดด้วยน้ำประปา 2-3 ครั้ง ให้สะอาด ทั่วถึง

ผักและผลไม้ เลือกซื้อผัก ผลไม้ ที่สะอาด ไม่มีคราบดินหรือคราบขาวของสารพิษกำจัดศัตรูพืช หรือเชื้อรา ตามใบ ซอกใบ หรือก้านผัก ไม่มีสีขาว หรือกลิ่นฉุนผิดปกติ ซึ่งกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ได้มีคำแนะนำ วิธีการลดการตกค้างของสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้ที่เหมาะสม ในการนำเสนอต่อประชาชน 3 วิธี ได้แก่ **1) ล้างด้วยน้ำไหล** โดยแช่น้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหล คลี่ใบผัก ผลไม้ ถูไปมา ประมาณ 2 นาที (ลดสารพิษตกค้าง 25-63%) **2) น้ำส้มสายชู** โดยใช้ น้ำส้มสายชู 5 % 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด (ลดสารพิษตกค้าง 60-84%) และ **3) ผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา** ½ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 10 ลิตร แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด (ลดสารพิษตกค้าง 90-95%) เพื่อให้ประชาชนได้บริโภคผักและผลไม้ ที่สะอาด ปลอดภัย

ขนมต่างๆ ควรเลือกขนม สีไม่ฉูดฉาด มีสีกลิ่นรสปกติ บรรจุอยู่ในภาชนะบรรจุที่สะอาด และควรนำมาทิ้งให้ ร้อน หรือปรุงประกอบด้วยความร้อนก่อนบริโภค โดยเฉพาะขนมเทียน/ขนมแข่ง จะต้องทิ้งให้ร้อนก่อนบริโภค ยกเว้นขนมแข่งที่ไม่ใส่เนื้อมะพร้าว สามารถนำไปตากแห้ง แต่ต้องระวังอย่าให้ขึ้นรา เพราะจะทำให้มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เสียได้ง่าย ขนมทุกชนิดหากรับประทานไม่หมดจะต้องเก็บไว้ในตู้เย็น

อาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว ไม่ว่าจะเป็ไก่ต้ม เป็ดต้ม ก่อนรับประทาน ควรนำมาปรุงให้สุกอีกครั้ง เนื่องจาก ปกติแล้วเปิดไก่เหล่านั้นมักนิยมต้มแบบไม่ให้สุกมาก หากรับประทานไม่หมดในวันเดียวควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่ อุณหภูมิไม่เกิน 5 องศาเซลเซียส ซึ่งสามารถเก็บไว้ได้นาน 3-5 วัน เมื่อนำมารับประทานต้องอุ่นด้วยความร้อน ก่อนรับประทานทุกครั้ง

ผู้ปรุงประกอบอาหาร ควรมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ดังนี้

- แต่งกายให้สะอาดถูกต้อง สวมเสื้อมีแขน ใส่ผ้ากันเปื้อน/หมวกคลุมผม
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ ก่อนปรุงอาหาร/หยิบจับอาหาร
- ใช้อุปกรณ์หยิบจับ/ตักอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว และใช้ช้อนชิมเฉพาะในการชิมอาหาร
- หยิบจับภาชนะให้ถูกต้อง
- ไม่ไอ-จามลงสู่อาหารขณะปรุงประกอบ
- ไม่สูบบุหรี่ ระหว่างการปรุงประกอบอาหาร
- ไม่พูดคุย ระหว่างการปรุงประกอบอาหาร

การปฏิบัติตนเมื่อรับประทานอาหารไหว้เจ้า (กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ)

1. อุ่นอาหารให้ร้อนก่อนรับประทาน
2. ควรใช้ช้อนกลาง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกันกับคนจำนวนมาก
3. ควรล้างมือ ก่อน - หลังรับประทานอาหาร

สิ่งสำคัญที่ต้องเตือนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองระหว่างเทศกาลตรุษจีน ก็คือ หากท่านเดินทางไปท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ให้เลือกบริโภคอาหารที่ร้านอาหารที่มีป้ายสัญลักษณ์ “Clean Food Good Taste”

