



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ชุดความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำบริโภค

สำหรับ

สตรีมีครรภ์



โดย

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ชุดความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำบริโภค สำหรับสตรีมีครรภ์

โดย

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

บทบาทของสตรีมีครรภ์ในการจัดการอาหารในครัวเรือน

การดูแลสุขภาพของสตรีในระยะตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เพราะในช่วงนี้ร่างกายของสตรีมีครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน และยังต้องคำนึงถึงทารกที่อยู่ในครรภ์อีกด้วย ดังนั้นในขณะตั้งครรภ์ สตรีมีครรภ์จึงควรดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีเพื่อตัวเองและลูกในครรภ์จะได้แข็งแรงปลอดภัย

บทบาทของสตรีมีครรภ์นอกจากจะต้องดูแลสุขภาพของตนเองและลูกในครรภ์แล้ว ก็ยังมีหน้าที่เป็นแม่บ้านประจำครัวเรือนอีกด้วย ซึ่งหากพิจารณาถึงลักษณะการจัดการอาหารในครัวเรือนของประเทศไทย จะเห็นว่าส่วนใหญ่ยังเป็นการปรุง – ประกอบกันเองในครัวเรือน ซึ่งผู้ที่มีบทบาทในการจัดการอาหารให้สมาชิกในครัวเรือนก็คือแม่บ้าน โดยในวันหนึ่งๆ แม่บ้านจะต้องจัดหาอาหารและน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการบริโภคของสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้จะต้องคำนึงถึงปริมาณอาหารสำหรับสมาชิกในครอบครัวแล้ว แม่บ้านยังต้องสนใจดูแลในเรื่องรสชาติอาหาร ความสะอาดปลอดภัย และการประหยัดค่าใช้จ่ายตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เหมาะสมกับภาวะเศรษฐกิจของครอบครัวอีกด้วย

ปัจจุบันพบว่า อาหารและน้ำที่แม่บ้านดำเนินการจัดหาให้สมาชิกในครอบครัว ยังก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการบริโภคในอัตราที่สูง เนื่องจากแม่บ้านยังขาดความรู้ความเข้าใจในการจัดหา เลือกซื้อ ปรุง – ประกอบอาหาร และยังมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของแม่บ้านและสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะแม่บ้านที่มีครรภ์ ต้องระวังมากขึ้นเป็นพิเศษ เพราะอาจส่งผลกระทบไปถึงทารกที่อยู่ในครรภ์ด้วย

ดังนั้น หากสตรีมีครรภ์ซึ่งทำหน้าที่เป็นแม่บ้านประจำครัวเรือน ได้รับองค์ความรู้ด้านการสุขภาพ อาหารและน้ำบริโภคที่ถูกต้องแล้ว ก็จะสามารถปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคต่างๆ ที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ มีสุขภาพที่แข็งแรง รวมทั้งมีการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในครัวเรือนที่ดี ซึ่งเป็นผลดีต่อทารกในครรภ์ตลอดจนสมาชิกในครอบครัว และยังมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพปลอดภัยของอาหารและน้ำในชุมชนอีกด้วย

อันตรายและโรคที่เกิดจากการสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

การบริโภคอาหารและน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค สารพิษ หรือสิ่งแปลกปลอมอื่นๆ ที่ไม่ใช่อาหาร เมื่อบริโภคเข้าไปอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ภูมิคุ้มกันของผูบริโภค ชนิด ปริมาณ และความรุนแรงของเชื้อโรค สารพิษหรือสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ที่ผูบริโภคได้รับประทานเข้าไป โดยการปนเปื้อนในอาหารทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. อันตรายทางกายภาพ

เป็นอันตรายที่เกิดจากการมีสิ่งแปลกปลอมปนอยู่ในอาหาร และทำให้ผูบริโภคได้รับบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพเมื่อผูบริโภคได้รับประทานเข้าไป ตัวอย่างของอันตรายทางกายภาพ ได้แก่ เศษแก้ว เศษโลหะ เศษไม้ เส้นผม กระดูก เป็นต้น

2. อันตรายทางเคมี

เป็นอันตรายที่เกิดจากสารเคมีที่มีการปนเปื้อนอยู่ในอาหาร โดยอาจติดมากับดิน น้ำ สิ่งแวดล้อม การตั้งใจเติมหรือการปนเปื้อนโดยไม่ได้ตั้งใจในกระบวนการประกอบอาหาร สามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภท คือ

2.1 สารเคมีที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

เกิดขึ้นในอาหารทั้งพืชและสัตว์ ดังนี้

- สารพิษจากเชื้อรา เช่น อะฟลาทอกซินในถั่วลิสง ข้าวโพด พริกป่น เป็นต้น
- สารพิษจากพืช เช่น เห็ดพิษ กลอย มันสำปะหลัง เป็นต้น
- สารพิษจากสัตว์ เช่น พิษในหอย ปลาปักเป้า เป็นต้น

2.2 สารเคมีที่เติมลงในอาหารโดยเจตนา

เป็นสารเคมีที่จงใจเติมลงในอาหารเพื่อจุดประสงค์บางอย่าง เช่น การเปลี่ยนแปลงรส สี กลิ่น การป้องกันการบูดเสีย หรือเพื่อวัตถุประสงค์อื่นๆ ด้านการประกอบอาหารหรือจำหน่ายอาหาร ซึ่งสารเคมีเหล่านั้นจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผูบริโภคได้ ถ้ามีการใช้อย่างไม่ระมัดระวังหรือเติมในปริมาณที่มากเกินไป โดยสามารถแบ่งสารเคมีที่เติมในอาหารโดยเจตนาได้เป็น 2 ประเภท คือ

- 1) สารปรุงแต่งอาหาร หรือเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำสมสายชู ซอส ผงชูรส เป็นต้น
- 2) วัตถุเจือปนในอาหาร ได้แก่ สารที่ทำให้อาหารกรอบกรอบ (สารบอแรกซ์) สารฟอกสีอาหาร พอร์มาลิน สารกันรา สารเร่งเนื้อแดง เป็นต้น

2.3 สารเคมีที่เติมในอาหารโดยไม่ได้เจตนา/เกิดขึ้นโดยบังเอิญ

เป็นการปนเปื้อนโดยไม่เจตนาอาจติดมาจากอาหาร และเข้าสู่กระบวนการประกอบอาหาร หรือจากบรรจุภัณฑ์ที่นำมาใช้บรรจุอาหาร เช่น โลหะหนักจากหมึกพิมพ์ เป็นต้น

3. อันตรายทางชีวภาพ

เป็นอันตรายที่เกิดมาจากสิ่งมีชีวิตที่ก่อให้เกิดโรคหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ได้แก่ จุลินทรีย์ ไวรัส และปรสิต อันตรายเหล่านี้อาจมาจากวัตถุดิบ หรือพฤติกรรมการปรุง-ประกอบอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือการเก็บรักษาอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งถ้าผู้บริโภคได้กินอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไปในปริมาณที่สามารถก่อให้เกิดโรค ก็จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ดังนี้

3.1 โรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ โรคแอนแทรกซ์ โรควัณโรค โรคคอติบ เป็นต้น

3.2 โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส เช่น โรคไขสันหลังอักเสบ (โปลิโอ) โรคไวรัสตับอักเสบ โรคคางทูม โรคไข้หวัดใหญ่ โรคมือ เท้า ปาก เป็นต้น

3.3 โรคที่เกิดจากปรสิต ได้แก่ โรคที่เกิดจากสัตว์เซลล์เดียว หรือ หนอนพยาธิ เช่น โรคบิด โรคพยาธิไส้เดือน โรคพยาธิแส้ม้า โรคพยาธิเส้นด้าย โรคพยาธิใบไม้ในตับ โรคพยาธิตัวตืด เป็นต้น

3.4 โรคที่เกิดจากสัตว์สู่คน เช่น โรควัวบ้า โรคไข้หวัดนก เป็นต้น

อันตรายและโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่ไม่สะอาดปลอดภัย สามารถป้องกันได้โดยวิธีการทางสุขาภิบาลอาหาร โดยต้องควบคุมสื่อกลางที่จะนำเชื้อโรค พยาธิ และสารเคมีที่เป็นพิษต่างๆ ไปสู่อาหาร ในที่นี้ขอกล่าวถึงความหมายของการสุขาภิบาลอาหาร และสื่อกลางที่ต้องควบคุม ดังนี้

การสุขาภิบาลอาหาร (Food Sanitation) หมายถึง การบริหารจัดการและควบคุมสิ่งแวดล้อมรวมทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมอาหารเพื่อให้อาหารสะอาดปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค หนอนพยาธิ และสารเคมีต่างๆ ซึ่งเป็นอันตราย หรืออาจจะเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัย และการดำรงชีวิตของผู้บริโภค

การบริโภคอาหารที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร จึงมิได้หมายความว่าแค่การบริโภคอาหารแล้ว ไม่ก่อให้เกิดโรคและโทษในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงความไม่มีพิษภัยที่เป็นโทษหรือก่อให้เกิดโรคในระยะยาวหรือในอนาคตอีกด้วย

การจัดการและควบคุมอาหารให้สะอาดปลอดภัย ทำได้โดยการควบคุมปัจจัยที่สำคัญ ที่เป็นสาเหตุทำให้อาหารสกปรก ได้แก่

1. บุคคล
2. อาหาร
3. ภาชนะอุปกรณ์
4. สถานที่ปรุง ประกอบอาหาร / ครีว
5. สัตว์ แมลงนำโรค

การควบคุมอาหารให้สะอาดปลอดภัย

ในปัจจุบันสถานการณ์การปนเปื้อนของอาหารจากพิษภัยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อโรค พยาธิ สารเคมีต่างๆ มีเป็นจำนวนมากซึ่งผู้บริโภคยังมีความเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่มีการปนเปื้อนสารพิษต่างๆ ที่มีอันตรายต่อสุขภาพอนามัย ดังนั้นการเข้ามาจัดการสุขาภิบาลอาหารในครัวเรือนให้สะอาดปลอดภัย โดยควบคุมปัจจัยสำคัญ 5 ปัจจัย ที่เป็นสาเหตุทำให้อาหารไม่สะอาดปลอดภัย ดังนี้

1. บุคคล หรือ ผู้สัมผัสอาหาร

ผู้สัมผัสอาหาร หมายถึงแม่บ้าน รวมถึงสตรีมีครรภ์ที่ต้องปรุง-ประกอบอาหารให้สมาชิกในครอบครัว หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วยหรือมีสุขนิสัยที่ไม่ดีในขณะที่ปรุงประกอบอาหาร ก็อาจทำให้เชื้อโรคจากตัวผู้สัมผัสอาหารแพร่กระจายและปนเปื้อนลงสู่อาหารได้ เช่น ไอ จาม ลงในอาหาร โดยไม่ปิดปากและจมูก หรือ การใช้มือที่สกปรกในการหยิบจับอาหาร เป็นต้น ดังนั้นนอกจากผู้สัมผัสอาหารจะไม่ป่วยเป็นโรคที่ติดต่อทางอาหารและน้ำได้แล้ว ยังต้องมีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักสุขวิทยาส่วนบุคคลในขณะที่ปรุงประกอบอาหาร เพื่อป้องกันการแพร่กระจายหรือการปนเปื้อนของเชื้อโรคหรือสารพิษลงสู่อาหาร และป้องกันการเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ โดยมีหลักดำเนินการดังนี้

1.1 การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี

- 1) การรักษาความสะอาดของร่างกายให้ถูกวิธี และกระทำอย่างสม่ำเสมอ
 - อาบน้ำทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง
 - สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
 - แปรงฟันอย่างถูกวิธีในตอนเช้าและก่อนนอนทุกวัน หลังรับประทานอาหารควรบ้วนปากทุกครั้ง ถ้าหากมีฟันผุหรือเกิดการอักเสบในช่องปากต้องรีบรักษาให้หายขาด
 - ดูแลรักษาความสะอาดมือ เนื่องจากมือ เป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย เรามีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบๆ ตัว เช่น ลูกบิดประตู แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า โทรศัพท์ ราวบันได ซึ่งจะทำให้มือสกปรกและได้รับเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อจะเข้าทางเยื่อบุจมูก ตา และปาก ฉะนั้น จึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร หลังเข้าห้องส้วม หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไอ จาม สัมผัสน้ำมูก จับต้องขยะ หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด ตลอดจนการตัดเล็บให้สั้น ไม่ทาสีเล็บ
- 2) ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรเพิ่มอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ และแคลเซียม ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างกระดูกและฟันของทารก ควรรับประทานอาหารเสริม ที่มีธาตุเหล็กและกรดโฟลิกสูง ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดแดงและการพัฒนาของระบบประสาทของทารก พยายามงดเว้นอาหารสุกๆ ดิบๆ ของหมักดอง ผงชูรส ไม่ควรรับประทานอาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยวอาหารที่มีไขมันสูงมากเกินไป
- 3) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพราะน้ำสะอาดจะช่วยขับถ่ายของเสีย ทำให้ร่างกายสดชื่น และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภท กาแฟ ชา น้ำอัดลม แอลกอฮอล์รวมไปถึงดื่มน้ำร้อนด้วย
- 4) ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน และต้องถ่ายอุจจาระในส้วมทุกครั้ง เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคสู่ผู้อื่น และควรรับประทานอาหารที่มีกากมาก ๆ เช่น ผัก ผลไม้ เพื่อช่วยในการขับถ่าย
- 5) ออกกำลังกายเบาๆ ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่หักโหมจนเกินไป
- 6) พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก อย่างน้อยวันละ 7 – 8 ชั่วโมง
- 7) ทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ เพราะสุขภาพจิตดี สุขภาพกายย่อมดีตามไปด้วย
- 8) หลีกเลี่ยงแหล่งที่เป็นโรคติดต่อหรือคลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ
- 9) ควรมีการตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี เพื่อทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ถึงแม้จะไม่เจ็บป่วย ก็ตาม เพราะโรคบางโรคอาจแฝงอยู่โดยไม่แสดงอาการก็ได้

10) หลีกเลียงอบายมุขต่างๆ เช่น ลดหรือเลิกการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเสพสิ่งเสพติด เป็นต้น

1.2 การมีสุขนิสัยที่ดีในการปรุง – ประกอบอาหาร

1) การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาดอยู่ในสภาพดี และเสื้อผ้าที่ใส่ควรมีแขนเสื้อเพื่อป้องกันเหงื่อไคลตกลงไปปนเปื้อนในอาหาร โดยอาจเลือกผ้าที่เป็นผ้ายัด เพราะเวลาใส่จะสบายตัวและยืดออกได้ตามสรีระขณะท้อง และในช่วงอากาศร้อน ควรเลือกใส่เสื้อผ้าที่ทำมาจากธรรมชาติ เช่น ผ้าฝ้าย เพราะผ้าที่ทำมาจากธรรมชาติจะระบายอากาศได้ดี สวมใส่สบาย

- 2) ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนการปรุงอาหาร
- 3) หากมีบาดแผล ต้องใช้พลาสติกปิดแผลให้เรียบร้อย
- 4) การชิมอาหาร ต้องตักใส่ถ้วยชิมและมีช้อนชิมเฉพาะในแต่ละครั้ง
- 5) ไม่ไอจามรดอาหาร ควรใช้ผ้าหรือกระดาษปิดปากและจมูกเสมอ
- 6) ไม่พูดคุยหรือสูบบุหรี่ในขณะที่ปรุงอาหาร

1.3 การมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

1) รับประทานอาหารที่ปรุงสุกด้วยความร้อนและไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะกินเนื้อสัตว์ดิบหรือสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ หลู้ แหนม ปลาร้า อาหารป่า เป็นต้น เพราะอาหารที่ไม่สุกหรือสุกๆ ดิบๆ อาจมีเชื้อโรคและตัวอ่อนพยาธิ ซึ่งทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้

2) ใช้ช้อนกลางทุกครั้งในการรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย เสมหะ เช่น วัณโรค คอตีบ คางทูม ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสตับอักเสบบี เป็นต้น

3) ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ด้วยน้ำและสบู่เพื่อชำระล้างสิ่งสกปรกต่างๆ ที่ติดมากับมือ โดยเฉพาะผู้ที่นิยมรับประทานอาหารด้วยมือ

4) เลือกซื้อ เตรียม ปรุง และเก็บอาหารให้ถูกต้อง เพื่อให้ได้อาหารที่มีประโยชน์สะอาดปลอดภัยต่อร่างกาย เช่น รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เป็นต้น

5) ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ เช่น ผู้ป่วยวัณโรค ไวรัสตับอักเสบบี โดยแยกสำรับต่างหาก อาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหารของผู้ป่วยควรนำไปทิ้ง ภาชนะที่ใช้ต้องแยกต่างหาก และมีกรรมวิธีการฆ่าเชื้อโรคในการล้างภาชนะด้วย

2. อาหาร

สตรีมีครรภ์ต้องรู้จักเลือกซื้อและรู้จักปรุงอาหารทั้งอาหารสด อาหารแห้ง และวัตถุดิบอื่นๆ ที่สะอาดปลอดภัย ซึ่งหลักในการเลือก การปรุง และการเก็บอาหารประเภทต่างๆ มีดังต่อไปนี้

2.1 ผักสด ผลไม้

การเลือกซื้อ

เลือกซื้อผักสด ผลไม้ ตามฤดูกาล จะได้ผักสด หรือผลไม้สดที่มีคุณภาพ และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และราคาถูกอีกด้วย ควรเลือกชนิดที่มีเนื้อแน่น สีสดตามธรรมชาติอยู่ในสภาพใหม่สะอาด ไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีร่องรอยเน่าช้ำหรือขึ้นรา ไม่มีเศษดินหรือคราบสกปรก รวมทั้งคราบสีขาวของวัตถุดิบพิษฆ่าแมลงติดอยู่ หรือ

เลือกซื้อผักสดอนามัย (ผักกางมุ้ง) จากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือได้รับเครื่องหมายรับรองจากหน่วยราชการ เช่น ผักอนามัยของกระทรวงเกษตร เป็นต้น

การเตรียมปรุง

การเตรียมปรุงผักสด ผลไม้ มักจะพบปัญหาตกค้างของวัตถุมีพิษทางการเกษตรหรือไขพยาธิที่ติดมากับปุ๋ยที่ใช้รดผัก ฉะนั้น จึงต้องลดปริมาณวัตถุมีพิษและไขพยาธิต่างๆ โดยวิธีการล้างที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ดังนี้

- ผัก ควรลอกเป็นส่วนๆ แล้วล้างให้สะอาดโดยการล้างด้วยน้ำที่ไหลจากก๊อก แล้วเอามือถูตามบริเวณใบผักประมาณ 2 นาที หรือล้างโดยการแช่น้ำสะอาดแล้วใช้มือถูตามใบประมาณ 15 นาที

- ผลไม้ ควรปอกเปลือกทุกครั้งก่อนกิน สำหรับผลไม้ที่ต้องกินทั้งเปลือก ควรล้างด้วยวิธีการแช่น้ำสะอาด นานประมาณ 15 นาที

การปรุงผัก

ควรปรุงให้สุกโดยใช้ไฟแรงและใช้ระยะเวลาสั้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษาคุณค่าอาหาร และลดปริมาณสารพิษฆ่าแมลงที่อาจตกค้าง

การเก็บรักษา

ควรเก็บผักสด ผลไม้ ไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 7 – 10 องศาเซลเซียส ในภาชนะที่สะอาด แยกเป็นสัดส่วนเฉพาะ โดยผักสดที่เตรียมจะปรุง ควรล้างแล้วหั่นให้เรียบร้อยก่อนเก็บ

2.2 เนื้อสัตว์

การเลือกซื้อ

- เนื้อหมู เนื้อวัว จะต้องมียี่ฉลากตามธรรมชาติ ไม่ชำรุด ไม่มีกลิ่นเหม็นบูด ที่สำคัญจะต้องไม่มีเม็ดสาคุ (ตัวอ่อนของพยาธิตัวตืด)

- เป็ด ไก่ ควรมีเนื้อแน่นสะอาด ไม่มีการทาสีตามตัว ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน

- ปลา ต้องมีเหงือกสีแดงสด ไม่เขียวคล้ำ ไม่มีกลิ่นเหม็น ตาใสไม่ชำรุดหรือขุ่นเป็นสีเทา เนื้อต้องแน่น กดไม่เป็นรอยบุ๋มอยู่นาน

- กุ้ง ต้องมีเนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็นคาวคล้ายกลิ่นแอมโมเนีย ครีบและหางต้องเป็นมันสดใส และหัวกุ้งต้องติดแน่นไม่หลุดออก

- หอย ต้องสด ฝาหรือเปลือกควรปิดสนิท ไม่เปิดอ้า ไม่มีกลิ่นเหม็น เนื้อหอยควรมียี่ฉลากตามธรรมชาติ ไม่ซีดจาง

การเตรียมปรุง

ก่อนนำไปปรุงต้องล้างให้สะอาด แล้วจึงนำมาชำแหละเอาอวัยวะต่างๆ และกระดูกที่ไม่ต้องการออก แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ ขนาดพอดีที่จะใช้ปรุงอาหาร

การปรุง

ต้องปรุงให้สุกโดยทั่วถึงทั้งชิ้นของเนื้อสัตว์ เพื่อเป็นการทำลายเชื้อโรคที่ติดมากับอาหารดิบ โดยเฉพาะอาหารประเภทปลาน้ำจืด ที่มีกพบตัวอ่อนของพยาธิใบไม้ในตับ และอาหารทะเลที่มักพบเชื้อฮิวาต์เทียม

การเก็บรักษา

ต้องเก็บในภาชนะที่สะอาด แยกเป็นสัดส่วนเฉพาะ โดยมีการแบ่งเป็นชั้นส่วนขนาดพอเหมาะที่จะใช้ในการปรุงแต่ละครั้ง เนื้อสัตว์ที่ต้องการเก็บไว้นานจะต้องเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 0 องศาเซลเซียส (ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง) ส่วนเนื้อสัตว์ที่รอการปรุงให้เก็บที่อุณหภูมิ 5 – 7 องศาเซลเซียส

2.3 ไช้

การเลือกซื้อ

ไช้สด จะมีผิวขนาดเล็กมีแป้นเคลือบอยู่ที่เปลือกไช้ (ถ้าเปลือกไช้เกลี้ยงแสดงว่าเป็นไช้เก่า) เปลือกไช้ต้องไม่แตกร้าว เปลือกสะอาดไม่มีมูลสัตว์หรือคราบสกปรกติดมา ไช้สดใหม่จะมีน้ำหนักมากกว่าไช้เก่า และเมื่อเขย่าดูจะไม่คลอน

การเตรียมปรุง

ก่อนตอกไช้ ควรล้างเปลือกไช้ให้สะอาดก่อน เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่อาจติดมากับเปลือกไช้ออกมาปนเปื้อนกับเนื้อไช้ และหากต้องใช้ไช้จำนวนมาก ควรตอกไช้ใส่ถ้วยเล็กก่อนที่ละฟอง เนื่องจากหากมีไช้เน่าเสียจะได้คัดทิ้งก่อนนำไปปรุง

การปรุงอาหารประเภทไช้

ควรปรุงไช้ให้สุกก่อนนำไปรับประทาน

การเก็บรักษา

ควรเก็บไช้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 5 – 7 องศาเซลเซียส วางไช้โดยให้ด้านป้านของไช้อยู่ข้างบนและด้านแหลมของไช้อยู่ด้านล่าง วางใส่ในภาชนะที่สะอาด แยกเป็นสัดส่วนเฉพาะ

2.4 หอม กระเทียม พริกป่น ถั่วเมล็ดแห้ง และธัญพืชต่างๆ

การเลือกซื้อ

ต้องเลือกถั่วเมล็ดแห้งและธัญพืชต่างๆ ที่สะอาด ไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน เปลือกแห้งสนิท เมล็ดสมบูรณ์ เนื้อแน่น ไม่สับ ไม่ผ่อ ไม่แตกหัก และที่สำคัญต้องไม่มีเชื้อรา หรือมีสีเข้มผิดปกติหรือมีสีดำ อาหารที่พบเชื้อราที่เรียกว่า “อะฟลาท็อกซิน” บ่อยครั้ง ได้แก่ ถั่วลิสง ข้าวโพด พริกป่น เป็นต้น

การเตรียมปรุง

ควรล้างทำความสะอาดก่อนนำไปปรุง โดยเฉพาะหัวหอม หัวกระเทียม ถั่วลิสง ในกรณีพบว่ามีอาหารแห้งขึ้นรา ต้องคัดทิ้ง เพราะสารพิษของเชื้อราไม่สามารถทำลายได้ด้วยความร้อนขณะหุงต้ม

การเก็บรักษา

เมล็ดพืชควรตากให้แห้งสนิทเสียก่อน แล้วจึงนำมาเก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดและไม่อับชื้น สำหรับหอม กระเทียม ควรแขวนไว้ในที่โปร่ง สะอาด มีลมโกรก และหมั่นนำไปผึ่งแดดอ่อนๆ เป็นประจำ และควรเก็บให้สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

2.5 เนื้อสัตว์แห้งชนิดต่างๆ

การเลือกซื้อ

ต้องเลือกที่สีหรือกลิ่นไม่ผิดจากธรรมชาติ เช่น กลิ่นหืน หรือสีเข้มมาก เช่น สีแดงจัด ซึ่งอาจเนื่องมาจากการใช้สีย้อมเพื่อปกปิดความด้อยคุณภาพของอาหาร หรือใส่ดินประสีมากเกินไปจนอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

การเตรียมปรุง

ก่อนที่จะนำมาปรุง ควรล้างทำความสะอาดเพื่อลดปริมาณเชื้อโรค สิ่งสกปรกและวัตถุดิบพิษ

การปรุง

ควรนำไปปรุงให้สุกโดยทั่วถึง

การเก็บรักษา

ควรจะนำไปตากแดดให้แห้งเสียก่อน แล้วนำมาแขวนในบริเวณที่แห้ง ลมโกรกได้ดี หรือเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด และไม่อับชื้น และควรเก็บให้สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

2.6 อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท

การเลือกซื้อ

กระป๋องต้องอยู่ในสภาพที่ดี ไม่โป่งนูน เนื่องจากแรงดันของก๊าซที่เกิดจากการเน่าเสียของอาหารภายในกระป๋อง ต้องไม่มีรอยบุบ ไม่มีรูรั่วซึม ไม่เป็นสนิม ควรเลือกซื้ออาหารกระป๋องที่ผลิตใหม่ โดยดูจากตัวเลขวันเดือนปีที่ผลิต/หมดอายุ/ควรบริโภคก่อน ที่ภาชนะบรรจุด้วย และต้องพิจารณารายละเอียดของเลขสารบบอาหาร (ตัวเลขสิบสามหลักในเครื่องหมาย อย.) ประกอบการเลือกซื้อด้วย

การเตรียมปรุง

ต้องตรวจสอบสภาพกระป๋องหรือภาชนะบรรจุก่อนนำมาปรุง ขณะเปิดฝาดูออกจะต้องไม่มีลมดันออกมา สภาพอาหารภายในมีสีสันทามธรรมชาติ ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ลักษณะตัวกระป๋องด้านในต้องไม่ถูกกัดกร่อน ถ้าพบว่าผิดปกติ ห้ามนำมาบริโภค

การปรุง

ต้องเทอาหารใส่ภาชนะที่เหมาะสมแล้วนำไปอุ่นให้เดือด ห้ามอุ่นอาหารทั้งกระป๋อง เพราะอาจจะทำให้สารเคลือบภายในกระป๋องละลายปนลงในอาหารได้

การเก็บรักษา

ควรเก็บอาหารกระป๋องในบริเวณที่สะอาด และไม่อับชื้น เพราะความชื้นจะทำให้กระป๋องเกิดสนิมได้ง่ายจนอาจเกิดการรั่วทะลุ ทำให้เชื้อโรคจากภายนอกเข้าไปในกระป๋องได้ ส่วนอาหารกระป๋องที่เปิดบริโภคแล้วรับประทานไม่หมด ต้องถ่ายอาหารที่เหลืออยู่เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิด แล้วเก็บรักษาไว้ในตู้เย็น

2.7 สารปรุงแต่งอาหาร เช่น น้ำปลา น้ำส้มสายชู ซอส

การเลือกซื้อ

ต้องเลือกที่บรรจุในภาชนะที่ปิดมิดชิด สะอาด และที่ฉลากจะต้องระบุชื่ออาหาร สถานที่ผลิต ชัดเจน และมีเลขสารบบอาหาร หรือเครื่องหมายรับรองจากทางราชการ รวมทั้งต้องดูวันเดือนปีที่ผลิต/หมดอายุ/ควรบริโภคก่อน ที่ภาชนะบรรจุด้วย

การเตรียมปรุง

จะต้องปรุงโดยใช้ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากเกินไปกว่าข้อกำหนดตามฉลาก หรือตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

การเก็บรักษา

ควรเก็บในบริเวณที่สะอาด ไม่อับชื้น สามารถป้องกันแมลงและสัตว์ได้ และควรเก็บให้สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

2.8 น้ำดื่ม เครื่องดื่ม และน้ำแข็ง

การเลือกซื้อ

น้ำดื่ม เครื่องดื่ม จะต้องสังเกตจากลักษณะทั่วไป คือ ลักษณะกลิ่น สี และรส ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ และต้องบรรจุในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดสนิท น้ำดื่มบรรจุขวดต้องมีฉลากชัดเจนตามข้อกำหนดว่าด้วยเรื่องฉลากอาหาร มีเครื่องหมายรับรองจาก อย. และต้องมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ปรากฏอยู่ชัดเจน ส่วนน้ำแข็งต้องใสไม่มีตะกอน บรรจุอยู่ในช่องพลาสติกใสที่สะอาด ปิดผนึกเรียบร้อย

การเตรียม

หากเป็นน้ำที่นำมาจากแหล่งน้ำต่างๆ จะต้องนำมาปรับปรุงคุณภาพก่อนการดื่ม – การใช้ โดยวิธี ดังนี้

1. ต้มน้ำให้เดือด นาน 1 นาที เพื่อทำลายเชื้อโรคในน้ำก่อนนำมาดื่ม น้ำที่นำมาต้มควรเป็นน้ำที่ใสสะอาด ผ่านการกรองหรือทำให้ตกตะกอนแล้ว

2. การใช้คลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำ (ควรมีคลอรีนอิสระคงเหลือ 0.2 – 0.5 พีพีเอ็ม)

- คลอรีนชนิดผง ใช้ผงปูนคลอรีน 60% จำนวน ½ ช้อนชา ใส่ในน้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน รินเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำใส น้ำไปผสมในน้ำสะอาด 10 ปี๊บ ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที ก่อนนำไปใช้

- คลอรีนชนิดเม็ด ใช้ 1 เม็ด (ขนาด 3 กรัม) ผสมน้ำ 1,000 ลิตร

- คลอรีนชนิดน้ำ ใช้หยดลงในน้ำ 1 หยด ต่อน้ำ 1 ลิตร

การเก็บรักษา

น้ำดื่มและเครื่องดื่ม ควรเก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิด เก็บให้เป็นระเบียบ และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ไม่เก็บในที่ร้อนหรือวางตากแดด ไม่ควรเก็บไว้ใกล้สารเคมีหรือวัตถุอันตราย เพราะอาจทำให้น้ำเกิดการปนเปื้อนได้ ทั้งจะให้น้ำมีกลิ่นของสารเคมีด้วย ในส่วนของน้ำแข็งควรเก็บในภาชนะที่สะอาดและสามารถรักษาความเย็นได้นาน มีฝาปิด ตั้งสูงจากพื้น 60 เซนติเมตร

2.9 นมและผลิตภัณฑ์จากนม

การเลือกซื้อ

สภาพของน้ำนมต้องเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่แยกชั้น หรือมีตะกอนเป็นก้อนๆ มีกลิ่น รสปกติ ไม่เหม็นบูด สีไม่คล้ำ ในส่วนของไอศกรีมต้องอยู่ในลักษณะแข็ง มีสีสัน กลิ่น รสตามปกติ และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนยแข็ง ต้องบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท สะอาด ไม่มีรอยบุบ ไม่มีรอยแตก หรือร้าวซึม และฉลากบนภาชนะ จะต้องระบุประเภทของนม วันที่ผลิต หรือวันหมดอายุ หรือข้อความที่เขียนว่าควรบริโภคก่อน เพื่อจะได้ทราบระยะเวลาที่นำมาใช้บริโภคได้

การเตรียมปรุง

การปรุงอาหารประเภทนมและผลิตภัณฑ์จากนม ต้องคำนึงถึงวัตถุดิบที่มีคุณภาพดี ไม่เน่าเสีย

การเก็บรักษา

เก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสมกับประเภทของผลิตภัณฑ์ คือ

- นมพาสเจอร์ไรซ์ ต้องเก็บในตู้แช่เย็นที่อุณหภูมิ 4 – 10 องศาเซลเซียส

- ไอศกรีม ต้องแช่แข็งที่อุณหภูมิต่ำกว่า -22 องศาเซลเซียส

- นมสเตอริไลซ์ หรือยูเอชที สามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องธรรมดาที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี เป็นสัดส่วนเฉพาะ สะอาด และเก็บให้สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

เพื่อสุขภาพที่ดีของสตรีมีครรภ์ หากพบอาการท้องอืดของอาหารเป็นพิษ ได้แก่ ถ่ายเป็นน้ำ คลื่นไส้ อาเจียน มีไข้หนาวสั่น หรืออาการปวดบริเวณลำตัวร่วมด้วย และแสดงอาการภายใน 24 ชั่วโมง หลังจากได้รับเชื้อ ซึ่งโดยปกติแล้วอาการต่างๆ จะหายเองภายใน 3 วันโดยไม่ต้องรักษา แต่ก็ไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะถ้าหากมีอาการรุนแรง อาจเกิดภาวะช็อกได้ เมื่อมีอาการอาหารเป็นพิษ ควรปฏิบัติดังนี้

- ดื่มน้ำเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ
- รับประทานอาหารต้ม โจ๊ก แกงจืด หรืออาหารอ่อนๆ ที่ย่อยง่าย
- ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง เพราะจะทำให้เชื้อโรคตกค้างอยู่ในร่างกาย เป็นอันตรายต่อสุขภาพของครรภ์ได้
- หากอาการไม่ดีขึ้นในช่วง 1 – 2 วัน ควรรีบไปพบแพทย์

3. ภาชนะอุปกรณ์

ภาชนะอุปกรณ์นับเป็นปัจจัยสำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของอาหารที่จะนำมาบริโภค เพราะแม้ว่าอาหารที่ผ่านการเลือก การเตรียม การปรุง-ประกอบที่สะอาดปลอดภัยแล้ว หากนำมาบรรจุในภาชนะที่ไม่สะอาด จะทำให้อาหารนั้นไม่ปลอดภัยต่อการบริโภคได้

ภาชนะรวมถึงอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ใส่อาหารหรือหยิบจับอาหารระหว่างการเตรียม การปรุง-ประกอบอาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม ตะเกียบ มีด เขียง หม้อ กระทะ เป็นต้น อุปกรณ์เหล่านี้ต้องสะอาด ทำจากวัสดุที่ปลอดภัย และควรเลือกใช้ให้ถูกต้องเหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิด เพราะภาชนะอุปกรณ์บางชนิด อาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้หากใช้ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้การล้างการเก็บภาชนะอุปกรณ์ที่ถูกต้อง ก็มีส่วนทำให้อาหารสะอาดปลอดภัย ไม่ถูกปนเปื้อนเชื้อโรคได้

สาเหตุที่ทำให้ภาชนะอุปกรณ์ไม่สะอาดปลอดภัยเพียงพอที่จะนำมาใช้กับอาหาร แบ่งได้ 2 ประการหลัก ได้แก่ เกิดจากตัวภาชนะเอง และเกิดจากภาชนะอุปกรณ์ถูกปนเปื้อน การที่จะแก้ปัญหาเรื่องความไม่สะอาดของภาชนะอุปกรณ์ อาจทำได้โดยผู้ใช้ต้องรู้จักวิธีการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับประเภทอาหาร วิธีการล้างทำความสะอาด และการเก็บภาชนะอุปกรณ์ที่ถูกต้อง

3.1 การเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์

การเลือกภาชนะอุปกรณ์เพื่อใช้ใส่อาหารในระหว่างการปรุง – ประกอบอาหาร ต้องมีหลักในการเลือกดังนี้

- เลือกภาชนะอุปกรณ์ที่ล้างทำความสะอาดได้ง่าย ได้แก่ ภาชนะที่มีผิวเรียบ ไม่เป็นร่อง ไม่มีซอกมุม ไม่เป็นภาชนะปากแคบหรือมีก้นลึก ซึ่งจะทำให้การทำความสะอาดไม่ทั่วถึง
- เลือกภาชนะอุปกรณ์ที่ทำจากวัสดุไม่มีพิษ วัสดุที่ควรเลือกใช้ คือ กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว สแตนเลส อลูมิเนียม เป็นต้น ส่วนวัสดุที่ไม่ควรเลือกใช้ หรือใช้ด้วยความระมัดระวัง ไม่ใส่อาหารร้อนหรืออาหารที่มีฤทธิ์กัดกร่อน ได้แก่ ภาชนะพลาสติกเก่าที่นำมาหลอมใหม่ วัสดุสังกะสีเคลือบ กระเบื้องเคลือบตกแต่งสี เป็นต้น

3.2 การล้างภาชนะอุปกรณ์

เมื่อรับประทานอาหารเสร็จต้องล้างทันที การหมักหมมจานชามที่ใช้แล้วไว้ในอ่างล้างจาน นอกจากจะทำให้เกิดกลิ่นอันไม่พึงประสงค์แล้ว ยังเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้สัตว์และแมลงนำโรคมากินเศษอาหารที่ตกค้างในภาชนะได้ ส่วนภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้ปรุงประกอบอาหารในครัว ต้องล้างทุกครั้งหลังจากใช้แล้ว และถ้าหากภาชนะอุปกรณ์นั้นถูกปนเปื้อนในระหว่างการเตรียมปรุงประกอบอาหาร เช่น ทำตกหล่น มีแมลงวันไต่ตอม ต้องนำไปล้างให้สะอาดเสียก่อน จึงนำกลับมาใช้ใหม่ได้

อ่างล้างจาน ถ้วยชาม หรือแม้กระทั่งเชียง รวมทั้งอุปกรณ์ครัวอื่นๆ มักจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคได้ทั้งสิ้น ดังนั้นควรใส่ใจกับการล้างทำความสะอาดให้ทั่วถึง อย่างที่หมักหมมไว้นั้นเป็นแหล่งอาหารของหนูหรือแมลงสาบ และหากเป็นไปได้ควรเลือกใช้วัสดุที่มีพื้นผิวเรียบ เช่น เซรามิค อะลูมิเนียม เพราะจะไม่ดูดซับเศษอาหารและเชื้อโรค อีกทั้งควรทำความสะอาดฟองน้ำ ผ้าเช็ดมือ หรืออุปกรณ์ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ โดยการซักให้สะอาดแล้วนำไปต้มในน้ำร้อนนานประมาณ 5 – 10 นาที แล้วจึงนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

การล้างทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร คือ การล้าง 3 ขั้นตอน ซึ่งก่อนอื่นต้องมีการแยกภาชนะอุปกรณ์ออกเป็น 2 พวกคือ ภาชนะใส่อาหารคาว และภาชนะใส่อาหารหวานหรือแก้วนํ้า หากจำเป็นต้องล้างภาชนะใส่อาหารดังกล่าวในคราวเดียวกันให้ล้างแก้วนํ้า ภาชนะใส่อาหารหวาน และภาชนะใส่อาหารคาว เรียงตามลำดับ ถ้าภาชนะอุปกรณ์ที่จะนำมาล้างมีเศษอาหารตกค้างอยู่ ให้กวาดทิ้งในถังขยะให้หมดก่อนดำเนินการล้าง

ขั้นตอนการล้าง มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ล้างด้วยน้ำผสมน้ำยาล้างจาน เพื่อล้างคราบไขมัน เศษอาหาร และสิ่งสกปรกที่ติดค้างอยู่ โดยใช้ฟองน้ำ ผ้าสะอาด แผ่นใยสังเคราะห์ช่วยในการทำทำความสะอาด โดยในฤดูหนาวหากใช้น้ำอุ่นผสมน้ำยาล้างจานจะช่วยกำจัดไขมันได้ง่ายขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกสองครั้ง เพื่อล้างน้ำยาล้างจานและสิ่งสกปรกต่างๆ ที่ยังตกค้างอยู่ให้หมด แล้วคว่ำให้แห้งเองหรือผึ่งแดดในบริเวณที่ไม่มีฝุ่น แมลงวัน ห้ามใช้ผ้าเช็ด

ขั้นตอนที่ 3 ล้างด้วยน้ำร้อนหรือน้ำผสมน้ำปูนคลอรีน เพื่อฆ่าเชื้อโรค

ในกรณีที่เกิดโรคระบาด เช่น โรคระบบทางเดินอาหารหรือระบบทางเดินหายใจระบบใด ควรใช้กรรมวิธีในการฆ่าเชื้อโรคโดยใช้น้ำร้อนที่อุณหภูมิ 82 – 87 องศาเซลเซียส หรือใช้น้ำผสมน้ำปูนคลอรีนที่มีความเข้มข้น 100 ppm. (ทำได้โดยใช้ผงปูนคลอรีน 60% จำนวน 1 ช้อนชาละลายในน้ำ 1 แก้ว แล้วนำส่วนที่ผสมกับน้ำสะอาด 20 ลิตร (1 ปี๊บ) แช่ภาชนะอุปกรณ์ไว้อย่างน้อย 2 นาที เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค

อ่างล้างภาชนะอุปกรณ์สำหรับสตรีมีครรภ์ ควรมีความสูงจากพื้นที่เหมาะสมต่อการใช้งานโดยไม่ต้องก้มหลังหรืออยู่ในระดับสูงจนเกินไป เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายในขณะล้าง

3.3 การเก็บภาชนะอุปกรณ์

การเก็บภาชนะอุปกรณ์มีวัตถุประสงค์เพื่อดูแลรักษาความสะอาดของภาชนะอุปกรณ์ ที่มีการล้างทำความสะอาดเรียบร้อยแล้วในระหว่างที่ไม่ได้นำไปใช้งาน ให้พ้นจากการปนเปื้อนของฝุ่นละออง สัตว์นำโรค สารเคมีอันตราย ตลอดจนการจับต้อง โดยหลักในการเก็บภาชนะอุปกรณ์ในครัวเรือนมีดังนี้

1) เก็บภาชนะอุปกรณ์ที่ผึ่งแห้งดีแล้วเท่านั้น ไม่นำภาชนะอุปกรณ์ที่ยังเปียกอยู่มาเก็บ เพราะจะทำให้บริเวณที่เก็บขึ้นแฉะ และป้องกันไม่ให้สัตว์นำโรคมาเกาะกินน้ำที่ตกค้างอยู่บนภาชนะหรือบริเวณที่เก็บ

2) บริเวณที่เก็บจะต้องสะอาดไม่เปียกชื้น ไม่มีสัตว์นำโรคมารบกวน และไม่เก็บในบริเวณเดียวกับที่เก็บสารเคมีที่อันตราย

3) ลักษณะการเก็บ

3.1) ซ้อน ส้อม หรือตะเกียบ ให้เก็บในตะกร้าสูงโปร่ง โดยให้อาาามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาดที่สูงจากพื้น เพื่อป้องกันไม่ให้สิ่งสกปรกจากมือของเราไปปนเปื้อน

3.2) จาน ชาม หรือแก้ว ให้คว่ำไว้บนตะแกรงหรือตะกร้าที่สะอาด

3.3) เครื่องครัว เครื่องใช้

- ชนิดที่มีหูแขวน ได้แก่ หม้อ กระทะ ให้หันเอาส่วนที่ใช้ใส่อาหารเข้าผนังเอากันหม้อหรือกระทะหันออก โดยแขวนบนราวตะปูที่แขวน ที่ติดติดกับผนังที่สะอาด ไม่มีฝุ่นละอองหรือหยากไย่

- ชนิดที่ไม่มีหูแขวน ได้แก่ ตะหลิว ทัพพี ให้เก็บเรียงให้เป็นระเบียบ ถ้ามีด้ามจับให้หันด้ามไปทางเดียวกันหรือใส่ตะแกรงไว้ ถ้าไม่มีด้ามจับก็ให้คว่ำไว้ เช่น ครก

3.4 การใช้ภาชนะอุปกรณ์

นอกจากจะมีภาชนะอุปกรณ์ที่ปลอดภัยแล้ว ยังต้องมีการใช้ที่ถูกต้องด้วย ดังนี้

1) หลีกเลี่ยงการจับต้องภาชนะอุปกรณ์บริเวณส่วนที่ใช้สัมผัสอาหาร

2) ต้องใช้ภาชนะอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับชนิดของอาหาร เช่น ไม่ใช้พลาสติกกับอาหารร้อนหรือมีรสเปรี้ยวจัดหรือเค็มจัด และไม่ใช่โลหะ สแตนเลส หรืออลูมิเนียม กับอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัดหรือเค็มจัด

3) ไม่วางซ้อนหรือทับพิกับพื้นโต๊ะโดยตรง ควรใช้จานรอง

4) ไม่ใช่เชียงปะปนกันระหว่างเชียงอาหารดิบและสุก และควรใช้ฝาชีครอบไว้ระหว่างที่ไม่ได้ใช้เชียง

5) ไม่ใช่ช้อนชิมอาหารตักจากหม้อหรือกระทะโดยตรง และไม่ชิมอาหารจากทัพพีโดยตรง

6) ภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้ใส่ยาฆ่าแมลง ยาเบื่อ ยาไล่แมลงวัน ห้ามนำมาใช้ใส่อาหาร

4. สถานที่ปรุง – ประกอบอาหาร หรือ ครั้ว

การจัดการดูแลครั้วให้สะอาด ปราศจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรค รวมทั้งมีการจัดวางสิ่งของหรือวัสดุอุปกรณ์ภายในครั้วให้เป็นระเบียบเรียบร้อย นับเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีความสัมพันธ์ต่อความสะอาดของอาหาร เพราะถ้าสถานที่ดังกล่าวไม่ถูกสุขลักษณะแล้ว อาจเป็นปัจจัยเอื้ออำนวยต่อการปนเปื้อนของเชื้อโรคต่างๆ ลงสู่อาหารได้ ซึ่งการจัดการครั้วให้เป็นระเบียบเรียบร้อยนี้ ยังส่งผลให้เกิดความสะดวกต่อการทำครั้วและง่ายต่อการทำความสะอาดของสตรีมีครรภ์อีกด้วย

ดังนั้น จึงต้องมีการดูแลรักษาห้องครั้วของตนเองให้สะอาดและเป็นระเบียบ และปรับปรุงสภาพครั้วให้มีคุณสมบัติตามข้อกำหนดขั้นพื้นฐานทางสุขาภิบาลอาหาร ดังต่อไปนี้

4.1 พื้นและพื้นที่บริเวณห้องครั้ว

สิ่งที่สตรีมีครรภ์ทุกคนต้องระวังกันมากที่สุดในช่วงตั้งครรภ์ก็คือ การป้องกันไม่ให้ตัวเองลื่นล้ม โดยสาเหตุของการลื่นล้มในระหว่างมีครรภ์นั้น เกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นเพราะฮอร์โมน โลหิตจาง ความดันต่ำ หรือแม้แต่อุบัติเหตุ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของทารกในครรภ์ สภาพพื้นที่ในห้องครั้วจึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากห้องครั้ว เป็นห้องที่สตรีมีครรภ์ต้องใช้ในการปรุง – ประกอบอาหารให้สมาชิกในครั้วเรือน ดังนั้น พื้นที่ในบริเวณห้องครั้ว จึงควรสร้างด้วยวัสดุที่แข็งแรงและสามารถทำความสะอาดได้ง่าย มีลักษณะเรียบและไม่ดูดซึมน้ำ ไม่ลื่น ไม่มีรอยแตกหรือชำรุด ไม่มีน้ำขัง พื้นต้องไม่มีเศษอาหาร ขยะ

และคราบสกปรก นอกจากนี้ การใช้แผ่นยางปูพื้นกันลื่นปูพื้นบริเวณห้องครัว ก็สามารถช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับสตรีมีครรภ์ได้ดี

4.2 ผนังเพดาน

ในบริเวณครัวซึ่งมีกิจกรรมการปรุง – ประกอบอาหารย่อมมีไอน้ำ เหม่า ควันไฟ ลอยปะทะกับผนังและเพดาน ก่อให้เกิดความสกปรกได้ ดังนั้นผนังและเพดานในห้องครัวควรทำด้วยวัสดุเรียบ และทำความสะอาดง่าย ควรมีสื่ออื่นๆ เพื่อช่วยให้มองเห็นความสกปรกได้ง่ายและช่วยให้ห้องสว่างขึ้นด้วย

4.3 ประตูหน้าต่าง

ควรมีพื้นที่ของประตูและหน้าต่าง ประมาณร้อยละ 20 ของพื้นที่ห้อง

4.4 บริเวณที่เตรียม – ปรุงอาหาร

โต๊ะเตรียมอาหาร

ผิวโต๊ะต้องทำด้วยวัสดุเรียบ ทำความสะอาดได้ง่าย ทุกขั้นตอนของการเตรียม – ปรุงอาหาร ต้องปฏิบัติตามโต๊ะเตรียม – ปรุงอาหารที่อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ซึ่งโต๊ะเตรียม – ปรุงอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์ ควรมีความสูงจากพื้นที่เหมาะสมต่อการใช้งานโดยไม่ต้องก้มหลังหรืออยู่ในระดับสูงจนเกินไป เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายในขณะเตรียม – ปรุงอาหาร

บริเวณเตาไฟ

ควรตั้งอยู่ในบริเวณที่มีการถ่ายเทอากาศและระบายความร้อนได้ดี

ถังขยะ

ในบริเวณที่เตรียมอาหารเป็นส่วนที่มีเศษอาหารทิ้งเป็นจำนวนมาก ควรจัดให้มีถังขยะขนาดที่พอเหมาะ ไม่รั่วซึม เพื่อป้องกันน้ำจากถังขยะไหลออกมา และควรมีฝาปิดขณะที่ไม่ได้ใช้งาน เพื่อป้องกันสัตว์และแมลงนำโรคลงไปคุ้ยเขี่ยหรือกินเศษอาหารที่อยู่ในถังขยะได้ และควรมีที่เหยียบสำหรับเปิดฝาดังกล่าว เพื่อความสะดวกในการใช้งานของสตรีมีครรภ์

4.5 การระบายอากาศ

การปรุงประกอบอาหารในห้องครัวเป็นประจำ ทำให้เกิดการสะสมของไอน้ำมัน ควันไฟและความชื้น จนกลายเป็นที่หมักหมมของเชื้อราและแบคทีเรียซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพ และเป็นตัวการทำให้เกิดโรคท้องร่วงได้ด้วย ดังนั้นการระบายอากาศจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากบริเวณห้องครัว โดยอาจใช้อุปกรณ์ช่วยในการระบายอากาศ เช่น พัดลมดูดอากาศ ปล่องระบายควัน ซึ่งต้องหมั่นดูแลรักษาให้มีสภาพดีใช้งานได้ และหมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอเพื่อขจัดคราบน้ำมัน และเพื่อการระบายอากาศที่มีประสิทธิภาพใน ห้องครัว ควรหลีกเลี่ยงอย่าให้มีสิ่งก่อสร้างใดมาปิดทางลม เช่น แท็งค์น้ำ เรือนเพาะชำ ห้องซักล้าง กรงสัตว์ ฯลฯ เพราะอาจจะเป็นการปิดกั้นทางลมทำให้อากาศไม่หมุนเวียน ทำให้เกิดความร้อน ชื้น และกลิ่นไม่พึงประสงค์ในห้องครัว

4.6 แสงสว่าง

แสงสว่างเป็นสิ่งที่จำเป็นในการเตรียม – ปรุงประกอบอาหาร ช่วยป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุและทำให้สามารถมองเห็นคราบสกปรกได้ง่าย

4.7 ท่อหรือรางระบายน้ำ

บริเวณห้องครัวต้องมีท่อหรือรางระบายน้ำทิ้งจากครัวลงสู่บ่อพักน้ำที่มีสภาพดี ไม่แตกร้าว ไม่มีเศษอาหารอุดตัน

4.8 ตู้เย็น/ตู้เก็บอาหาร และฝาชี

อาหารแต่ละประเภทมีการเก็บรักษาต่างกัน สำหรับอาหารสดที่เสี้ง่าย เช่น นมและผลิตภัณฑ์นม ต้องเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 7.5 องศาเซลเซียส (เก็บในตู้แช่แข็งหรือตู้เย็น) ส่วนผักสดจะต้องเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิปกติ ประมาณ 7 – 10 องศาเซลเซียส เพื่อให้ความสดคงอยู่ได้นานวันขึ้น ส่วนอาหารที่ปรุงสุกแล้วแต่ยังไม่ได้กินทันที หรืออาหารที่เหลือเก็บไว้สำหรับมื้อต่อไป ควรเก็บไว้ในตู้เก็บอาหารหรือใช้ฝาชีครอบเพื่อป้องกันสัตว์และแมลงนำโรคได้ต่อมา

5. สัตว์ แมลงนำโรค

สัตว์และแมลงนำโรคหลายชนิดที่นำเชื้อโรคมาสู่คน โดยเชื้อโรคจะติดมากับลำตัว ปีก ขน หรือปะปนมากับน้ำลาย ปัสสาวะ อุจจาระของสัตว์และแมลงดังกล่าว โดยเมื่อสัตว์เหล่านั้นไปได้อาหารที่ปรุงสุกแล้ว และไม่มีกรปิดหรือป้องกันให้มิดชิด ก็จะทำให้อาหารปนเปื้อนเชื้อโรคและสิ่งสกปรกได้ ถ้านำอาหารนั้นมากินก็อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ โดยสัตว์และแมลงนำโรคที่พบบ่อยๆ ได้แก่ หนู แมลงวัน และแมลงสาบ

5.1 หนู

หนูเป็นสัตว์ฟันแทะ และเลี้ยงลูกด้วยนม มีฟันหน้า 2 คู่ คือ ฟันบน 2 ซี่ ฟันล่าง 2 ซี่ ซึ่งมีลักษณะโค้งยื่นเพื่อใช้กัดแทะสิ่งของต่างๆ ทำความเสียหายแก่เครื่องอุปโภคบริโภคและอุปกรณ์สาธารณูปโภคต่างๆ นอกจากนี้หนูยังเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคที่สำคัญหลายชนิด และสามารถทำให้เกิดการระบาดของโรคบางชนิดมาสู่คนและสัตว์เลี้ยงได้ เช่น กาฬโรค โรคไข้หนูกัด โรคพิษสุนัขบ้า โรคบิดมีตัว โรคพยาธิต่างๆ เช่น โรคพยาธิตัวตืด โรคพยาธิไส้เ็น เป็นต้น

การควบคุมและกำจัด

ในการป้องกัน ควบคุม และกำจัดหนูนั้นจะต้องรู้ชนิด ปริมาณ ความชุกชุม การหากินของหนู ซึ่งต้องมีการสังเกตร่องรอยต่างๆ ของหนู ว่ามีหนูภายในบ้านเรือนหรือไม่ โดยสังเกตรอยแทะ มูลหนู รอยเท้าหนู เป็นต้น ซึ่งวิธีการควบคุมป้องกันมี 2 วิธี คือ

1. การป้องกันไม่ให้มีแหล่งเพาะพันธุ์ แหล่งอาหาร และแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู ได้แก่
 - การป้องกันหนูเข้าสู่อาคารที่พักอาศัย โดยอุดช่องหรือทางที่หนูจะเข้าบ้านด้วยวัสดุที่ป้องกันการกัดแทะของหนูได้ เช่น คอนกรีต อิฐ หิน กระเบื้องหนาๆ เป็นต้น
 - รวบรวมและกำจัดขยะมูลฝอย เพื่อทำลายแหล่งอาหารและที่อยู่อาศัยของหนู เพราะขยะเปียกเป็นแหล่งอาหารที่หนูชอบคุ้ยเขี่ย ส่วนขยะแห้งหนูใช้ทำรัง จึงควรเก็บขยะให้ถูกต้อง โดยต้องทำความสะอาดไม่ให้มีเศษอาหารบริเวณบ้าน
 - จัดบ้านเรือนและบริเวณบ้านให้สะอาดไม่เป็นที่หลบซ่อนหรือเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู

2. การทำลายหนูโดยตรง ได้แก่

- การใช้กับดัก เช่น กับดักและกรงดัก โดยใช้เหยื่อประเภทปลา เนื้อมะพร้าวอ่อน เป็นต้น โดยเมื่อใช้กับดักแล้วควรทำลายกลืนหนู โดยใช้ความร้อนลวกและล้างให้สะอาด เพราะจมูกหนูจะไวมาก ถ้าได้กลิ่นคนจะไม่กินเหยื่อเลย

- การใช้สารเคมี ได้แก่ การรมควัน การวางยาเบื่อ ในการเลือกใช้ควรเลือกชนิดที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์น้อยที่สุด

ในการควบคุมกำจัดหนูในชุมชนใหญ่ๆ จะต้องคำนึงถึงความร่วมมือของประชาชนโดยมีการกำจัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันหนูอพยพจากหมู่บ้านหนึ่งไปหมู่บ้านใกล้เคียง

5.2 แมลงวัน

แมลงวันเป็นสัตว์นำโรคที่พบเห็นได้ทั่วไปในทุกภาคของประเทศไทย สามารถกินอาหารได้ทุกชนิด มักพบมากในบริเวณกองขยะ เศษอาหาร ซากสัตว์ อุจจาระ เป็นต้น ซึ่งทำให้เชื้อโรคต่างๆ เช่น บิด ไทฟอยด์ อหิวาตกโรค รวมทั้งไข้พลาสมาต่างๆ สามารถติดมากับแมลงวันได้ โดยติดมากับขนตามลำตัว ขนขา หรือเชื้อโรคปนมากับของเหลวในกระเพาะอาหารของแมลงวัน เมื่อแมลงวันตอมอาหารของมนุษย์ก็จะถ่ายทอดเชื้อโรคได้ ซึ่งเมื่อเรารับประทานอาหารนั้น เชื้อโรคหรือไข้พลาสมาจะเข้าสู่ร่างกายทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้

การควบคุมและกำจัด

ในการดำเนินการควบคุมกำจัดแมลงวันให้มีประสิทธิภาพนั้น ควรดำเนินการพร้อมกันทั้งชุมชน โดยก่อนดำเนินการควรสำรวจหาแหล่งเพาะพันธุ์และความชุกชุมของแมลงวัน เพื่อนำมาวางแผนในการควบคุมและกำจัด ซึ่งแนวทางในการควบคุมกำจัดแมลงวันมีหลักใหญ่ๆ 3 ประการคือ

1. การปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม

- เก็บเศษอาหารและขยะต่างๆ ในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด ไม่รั่วหรือซึมน้ำ และนำขยะไปกำจัดโดยการเผา ฝัง หมักทำปุ๋ย ถมที่ หรือเลี้ยงสัตว์

- จัดให้มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

- กำจัดมูลฝอยโดยการฝัง หมักทำปุ๋ย หมักในถังหมักแก๊สชีวภาพ เป็นต้น

- ควรมีตู้เก็บอาหารหรือมีภาชนะปิดอาหาร เช่น ฝาชี เพื่อป้องกันไม่ให้แมลงวันตอมอาหาร

2. การทำลายตัวอ่อนของแมลงวัน

โดยการใช้ความร้อนจากแสงแดดในการทำลายไข่แมลงวันหรือใช้สารเคมีในการทำลายหนอนแมลงวัน เช่น การใช้ปูนคลอรีนหรือปูนขาวโรยฆ่าตัวหนอน เป็นต้น

3. การทำลายตัวแก่ของแมลงวัน

- วิธีกล ได้แก่ ใช้กาบจับแมลงวัน ใช้ไม้ตีแมลงวัน เป็นต้น

- วิธีทางเคมี ได้แก่ การใช้วัตถุที่มีพิษฆ่าแมลงวันในบ้าน โดยในการเลือกใช้ควรเลือกชนิดที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์น้อยที่สุด

5.3 แมลงสาบ

แมลงสาบสามารถพบได้ในอาคารบ้านเรือนทั่วไป ชอบออกหากินเวลากลางคืน เป็นแมลงที่มีปากแบบกัดเคี้ยว มีนิสัยชอบกัดทำลายสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้าน มีกลิ่นเฉพาะตัวซึ่งก่อให้เกิดความน่ารำคาญ แมลงสาบสามารถกินอาหารได้ทุกประเภท ตั้งแต่อาหารที่สกปรกเน่าเสียตามกองขยะ จนถึงอาหารของมนุษย์ โดยเฉพาะอาหารพวกแป้งและน้ำตาล ดังนั้นจึงทำให้เชื้อโรคที่ติดมาตามตัว หรืออยู่ในกระเพาะของแมลงสาบสามารถปนเปื้อนลงในอาหาร โดยเมื่อแมลงสาบมากินหรือเดินผ่านอาหาร มันจะสารถหรือถ่ายลงบน

อาหารนั้น ทำให้ผู้รับประทานอาหารได้รับเชื้อโรคและเจ็บป่วยได้ ซึ่งแมลงสาบเป็นพาหะนำโรคต่างๆ เช่น อหิวาตกโรค แอนแทรกซ์ วัณโรค โรคพยาธิปากขอ พยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวตืด เป็นต้น

การควบคุมและกำจัด

การควบคุมกำจัดแมลงสาบแบ่งได้เป็น 2 วิธี คือ

1. การทำลายแมลงสาบและไข่แมลงสาบ สามารถทำลายได้ 2 วิธีคือ

- การใช้กับดัก โดยวางเหยื่อที่แมลงสาบชอบไว้ภายในกับดัก เช่น อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ซึ่งเมื่อจับได้เป็นจำนวนมากอาจนำไปฆ่าโดยการแช่น้ำหรือตากแดด

- การใช้สารเคมี โดยการใช้วัตถุพิษฆ่าแมลงสาบในบ้าน ด้วยวิธีการฉีดพ่น หรือใช้เหยื่อพิษ เป็นต้น ซึ่งในการเลือกใช้ควรเลือกชนิดที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์น้อยที่สุด

2. การปรับปรุงสุขาภิบาลที่อยู่อาศัย สามารถทำได้โดย

- หมั่นทำความสะอาดห้องครัว อย่าให้มีเศษอาหารตกค้างซึ่งอาจเป็นอาหารของแมลงสาบได้

- ต้องมีตู้เก็บอาหารหรือภาชนะปกปิดมิดชิด ป้องกันไม่ให้แมลงสาบมากินอาหารได้

- หมั่นทำความสะอาดห้องน้ำห้องส้วมอย่างสม่ำเสมอ

- อาหารแห้งต่างๆ เช่น แป้ง น้ำตาล ควรบรรจุในโหลที่มีฝาปิดมิดชิด และเก็บใส่ตู้เพื่อป้องกัน

แมลงสาบมากิน

- เสื้อผ้าต้องหมั่นซักให้สะอาด อย่าหมักหมมไว้นานเกิดคราบ ซึ่งอาจเป็นอาหารของแมลงสาบได้

- ควรมีถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด ไม่รั่ว ไม่ซึม และนำขยะไปกำจัดอย่างถูกวิธี