

หลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัย



รักษาความสะอาด

- ✓ ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และในระหว่างการเตรียมอาหาร
- ✓ ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ
- ✓ ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
- ✓ ดูแลสถานที่ประกอบอาหารและอาหารให้ปลอดภัยจากแมลงและสัตว์ต่างๆ

เหตุผล

แม้ว่าเชื้อจุลินทรีย์ส่วนใหญ่จะไม่อันตราย แต่ก็มีเชื้อจุลินทรีย์ที่อันตรายบางชนิดอาศัยอยู่ในพื้นดิน น้ำ สัตว์และคน เชื้อจุลินทรีย์เหล่านี้จะอยู่ตามผาเซ็ดมีโอและเครื่องใช้ในครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เชียงซึ่งมีโอกาสที่เชื้อเหล่านี้จะติดมากับมือของผู้ประกอบอาหาร รวมไปถึงเชื้อปนไปในอาหาร เป็นสาเหตุให้เกิดโรคที่มากับอาหาร

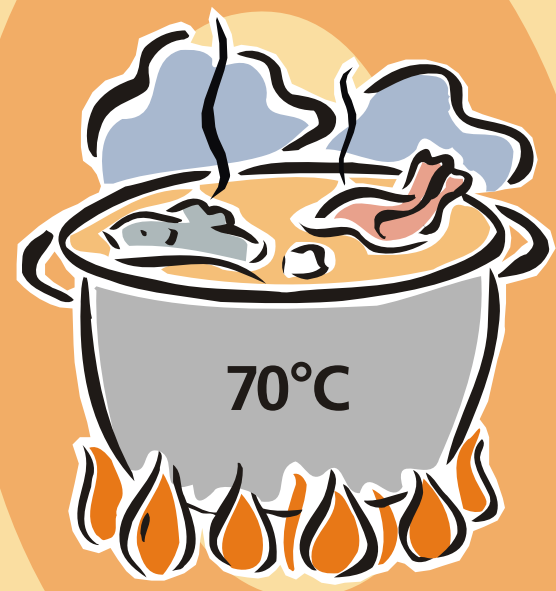


แยกอาหารที่ปรุงสุกแล้วออกจากอาหารสด

- ✓ แยกเนื้อสดออกจากอาหารประเภทอื่น
- ✓ แยกอุปกรณ์และภาชนะ ประกอบอาหาร เช่น มีดและเขียงในการเตรียมอาหารสด
- ✓ เก็บอาหารในภาชนะที่มีการปิดผนึก
- ✓ ไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วกับอาหารสดอยู่รวมกัน

เหตุผล

อาหารดิบโดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์และอาหารทะเล รวมไปถึงของเหลวจากเนื้อสัตว์อาจมีเชื้อจุลินทรีย์ปนเปื้อนอยู่ ซึ่งอาจแพร่กระจายไปสู่อาหารอื่นๆ ในขณะที่ปรุงอาหารหรือเก็บอาหาร

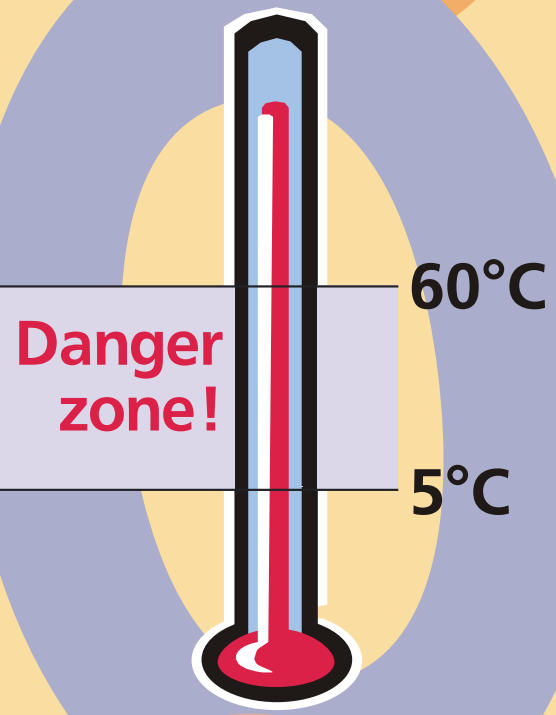


ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

- ✓ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อ เนื้อไก่ ไช้ และอาหารทะเล
- ✓ การปรุงอาหารประเภทน้ำแกงและสตว์ จะต้องต้มให้เดือดและใช้ปรุงอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส สำหรับอาหารประเภทเนื้อ และเนื้อไก่ จะต้องแน่ใจว่าของเหลวจากเนื้อสัตว์ใส ไม่เป็นสีชมพู
- ✓ เวลาอุ่นอาหารที่ปรุงแล้วจะต้องอุ่นให้ทั่วถึง

เหตุผล

การปรุงอาหารที่ถูกวิธีและถูกสุขลักษณะ จะทำลายเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายได้เกือบทุกชนิด จากการศึกษาพบว่าอาหารที่ปรุง ณ อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นอาหารที่ปลอดภัย อาหารบางชนิดจะต้องใส่ใจเป็นพิเศษ อาหารจำพวกนี้ ได้แก่ เนื้อบด ขอตอสัตว์ และสัตว์ปีกทั้งตัว



เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม

- ✓ ไม่ทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ ณ อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง
- ✓ เก็บอาหารที่ปรุงแล้วและอาหารที่เน่าเสียได้ไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส)
- ✓ อาหารที่ปรุงแล้วจะต้องนำไปอุ่น (ที่อุณหภูมิ 60 องศาขึ้นไป) ทุกครั้ง ก่อนที่จะนำมารับประทาน
- ✓ ไม่เก็บอาหารไว้นานจนเกินไป ถึงแม้ว่าจะเก็บในตู้เย็น
- ✓ อย่าละลายอาหารแช่แข็งที่อุณหภูมิห้อง

เหตุผล

เชื้อจุลินทรีย์สามารถเพิ่มจำนวนได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ณ อุณหภูมิห้อง และจะหยุดเจริญหรือเพิ่มจำนวนช้าลง ณ อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส และ ณ อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างไรก็ตามเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายบางชนิดจะยังคงเจริญและเพิ่มจำนวนได้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส



ใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร

- ✓ ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร/ ทำให้น้ำสะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร
- ✓ เลือกรับประทานผักสด
- ✓ เลือกรับประทานผักที่ผ่านขั้นตอนฆ่าเชื้อโรคมาแล้ว เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์
- ✓ ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่ต้องรับประทานสดๆ
- ✓ ไม่นำวัตถุดิบที่หมดอายุแล้วมาใช้ในการปรุงอาหาร

เหตุผล

วัตถุดิบในการปรุงอาหาร รวมไปถึงน้ำและน้ำแข็งอาจจะมีเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายบางชนิดและสารเคมีปนเปื้อนอยู่ สารพิษอาจเกิดในอาหารที่กำลังเน่าเสีย การเลือกรับประทานผักสด การเลือกรับประทานผักที่ผ่านการปรุงอาหารอย่างถูกวิธีและการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยเบื้องต้นจะลดความเสี่ยงจากกาบริโภคสารปนเปื้อนในอาหาร