

หลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัย



รักษาความสะอาด

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

เหตุผล

แม้ว่าเชื้อฉี่หรือยีสต์ส่วนใหญ่จะไม่อันตรายต่อร่างกาย แต่ก็มีเชื้อฉี่หรือยีสต์ชนิดที่อันตรายมากชนิดอาศัยอยู่ในพื้นดิน น้ำ สัตว์และคน เชื้อฉี่หรือยีสต์เหล่านี้จะอยู่ตามผ้าเช็ดมือ และเคอร์ชี่ในครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เชื้อฉี่หรือยีสต์ที่อาจมีเชื้อเหล่านี้จะติดมากับมือของผู้ประกอบอาหาร ไปสู่จานอาหาร เป็นสาเหตุให้เกิดโรคติดมากับอาหาร



แยกอาหารที่ปรุงสุกแล้วออกจากอาหารสด

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

เหตุผล

อาหารดิบโดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์ และอาหารทะเล รวมไปถึงของเหลวจากเนื้อสัตว์ อาจมีเชื้อฉี่หรือยีสต์ที่เป็นอันตรายซึ่งอาจแพร่กระจาย ไปสู่อาหารอื่น ๆ ในขณะที่ปรุงอาหารหรือเก็บอาหาร

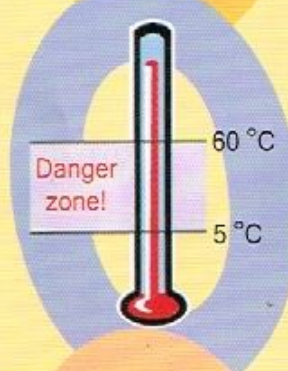


ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

- ✓ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อ เนื้อไก่ ไช และอาหารทะเล
- ✓ การปรุงอาหารประเภทน้ำแกงและสตูว์ จะต้องต้มให้เดือดและใช้อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส สำหรับอาหารประเภทเนื้อ และเนื้อไก่ จะต้องแน่ใจว่าของเหลวจากเนื้อสัตว์ ไส้ ไม้เป็นสีชมพู
- ✓ เวลาอุ่นอาหารที่ปรุงแล้วจะต้องอุ่นให้ทั่วถึง

เหตุผล

การปรุงอาหารที่ถูกต้องและถูกสุขลักษณะ จะทำลายเชื้อฉี่หรือยีสต์ที่เป็นอันตรายได้เกือบทั้งหมด จากการศึกษาพบว่า อาหารที่ปรุง ณ อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นอาหารที่ปลอดภัย อาหารบางชนิดจะต้องใส่ไฟเป็นเวลานานกว่านี้ ได้แก่ เนื้อบด เนื้อสัตว์ และสัตว์ปีกทั้งตัว



เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม

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

เหตุผล

เชื้อฉี่หรือยีสต์สามารถเพิ่มจำนวนได้ในระยะเวลาที่รวดเร็ว ราว ๗ ชั่วโมงที่ห้อง และจะเพิ่มจำนวนหรือเพิ่มจำนวนเข้าสู่ ๗ อุณหภูมิสูงกว่า 5 องศาเซลเซียส และ ๗ อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างไรก็ตามเชื้อฉี่หรือยีสต์ที่เป็นอันตรายบางชนิดจะยังคงเจริญและเพิ่มจำนวนได้ที่อุณหภูมิ ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส



ใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร

- ✓ ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร/ทำให้น้ำสะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร
- ✓ เลือกใช้เฉพาะวัตถุดิบที่สด
- ✓ เลือกใช้วัตถุดิบที่ผ่านขั้นตอนฆ่าเชื้อโรคมาแล้ว เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์
- ✓ ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่ต้องรับประทานสดๆ
- ✓ ไม่นำวัตถุดิบหมดอายุแล้วมาใช้ในการปรุงอาหาร

เหตุผล

วัตถุดิบในการปรุงอาหารรวมทั้ง น้ำและน้ำแข็งอาจจะมีเชื้อฉี่หรือยีสต์ที่เป็นอันตรายบางชนิดและสารเคมีปนเปื้อนอยู่ สารพิษอาจเกิดในอาหารที่ก่อกำเนิดขึ้น การเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหารอย่างถูกต้องและการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยเบื้องต้นจะลดความเสี่ยงจากการบริโภคสารปนเปื้อนในอาหาร

ความรู้ = การป้องกัน



Food Safety
World Health Organization

WHO/SDE/PHI/FOS/01.1
Distribution: General
Original: English
Translation: Natasorn Worajitwong,
WHO OFW, Thailand