

# จุลินทรีย์ ในอาหารพร้อมบริโภค



อาหารที่ดี



อาหารบูดเน่าเสีย

**จุลินทรีย์** สิ่งที่มีชีวิตขนาดเล็ก มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น อยู่ทั่วไปในน้ำ อากาศ ดิน อาหารตามร่างกายของคนและสัตว์ เสื้อผ้า ภาชนะ อุปกรณ์ต่างๆ

จุลินทรีย์ทำให้อาหารเน่าเสีย เสื่อมคุณภาพ และบางชนิดเป็นสาเหตุของโรคทางเดินอาหาร เนื่องจากตัวมันเอง หรือจากสารพิษ (Toxin) ที่มันผลิตขึ้น ซึ่งมีอาการปวดท้อง ท้องเสีย อาเจียน ปวดศีรษะ มีไข้ หลังรับประทาน อาหาร 1 ชั่วโมงขึ้นไป

**ข้อกำหนด :** คุณภาพของอาหารตามเกณฑ์ของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กำหนด MPN Coliforms/g น้อยกว่า 500

**อาหารกลุ่มเป้าหมาย :** อาหารพร้อมบริโภค

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับอาหารที่สะอาด มีกระบวนการผลิตและเก็บรักษาที่ถูกต้อง อันเป็นการป้องกันโรคอาหารเป็นพิษได้

**ข้อแนะนำ :**

1. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนสัมผัสอาหาร
2. อย่าใช้มือหยิบจับอาหารพร้อมบริโภค หรือภาชนะส่วนที่จะใส่อาหาร
3. ปรงอาหารให้สุกทั่วถึง ต้มให้เดือด
4. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ หากเก็บไว้ต้องมีฝาปิด ไม่เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องนานเกิน 2 ชั่วโมง และอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน
5. หากต้องการเก็บอาหารที่ปรุงแล้ว ให้เก็บในช่องแช่แข็ง และอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน
6. ไม่เก็บอาหารที่ปรุงสุก กับวัตถุดิบไว้ด้วยกัน
7. หยิบจับอุปกรณ์ เช่น ช้อน ส้อม ที่ด้ามจับเท่านั้น
8. ห้ามนำอาหารที่บูด หรือมีลักษณะหรือกลิ่นผิดปกติมาบริโภค

**ทางเลือกผู้บริโภค :**

เลือกซื้ออาหารที่มีความปลอดภัย สังเกตได้จากตราสัญลักษณ์  
อาหารปลอดภัย (Food Safety)



ด้วยความปรารถนาดีจาก กระทรวงสาธารณสุข



สอบถามรายละเอียดได้ที่ : สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
88/7 หมู่ 4 ซ.โรงพยาบาลบาราคนราตุร ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร. 0 2951 1022 โทรสาร 0 2951 1023  
<http://www.dmsc.moph.go.th>