

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน “เลือกซื้ออาหารปลอดภัย   
อิ่มบุญ สุขใจ รับเทศกาลตรุษจีน”**

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ **นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า**   
ช่วงเทศกาลตรุษจีน เป็นประเพณีของคนไทยเชื้อสายจีนมักมีการจับจ่ายซื้ออาหารสำหรับไหว้  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือนำไปบริโภค เป็นจำนวนมาก มักเป็นอาหารประเภทเป็ด ไก่ หมู   
เครื่องใน  ไข่ ขนมเข่ง ขนมเทียน ขนมถ้วยฟู  อาหารเหล่านี้ล้วนมีการปรุงไว้ล่วงหน้า ทำให้เสี่ยงต่อการเน่าเสียและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวได้ง่าย หรืออาจมีการใส่สี หรือวัตถุกันเสีย   
ซึ่งหากไม่ระมัดระวังในการเลือกซื้อ เมื่อบริโภคเข้าไปอาจทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร   
และอาหารเป็นพิษได้ จึงมีข้อแนะนำในการเลือกซื้ออาหารช่วงเทศกาลตรุษจีน มีดังนี้ **1)** อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู เครื่องใน ที่วางจำหน่าย ก่อนซื้อผู้บริโภคต้องสังเกตว่าเนื้อสัตว์นั้น  
ปรุงสุกโดยทั่วถึง กดแล้วไม่บุ๋ม หรือไม่มีเลือดสีแดงไหลออกมา สำหรับเป็ด หรือไก่สด ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจตายด้วยโรคติดเชื้อ เช่นเนื้อมีสีคล้ำ   
มีจุดเลือดออก ขณะประกอบอาหารไม่ควรใช้มือที่เปื้อนมาจับต้องจมูก ตา และปาก และ  
หมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจับต้องเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ควรแยกเขียงสำหรับหั่นอาหารดิบ อาหารที่ปรุงสุกแล้ว หรือผักผลไม้  **2)** ไข่ไก่และไข่เป็ด ควรเลือกฟองที่ดูสดใหม่   
ไม่มีมูลติดเปื้อนที่เปลือกไข่ ก่อนปรุงควรนำมาล้างให้สะอาดและปรุงให้สุกก่อรับประทาน  **3)** ขนมไหว้เจ้า ขนมเข่ง ขนมเทียน ขนมถ้วยฟู เลือกซื้อที่ปรุงสดใหม่ ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว   
เนื้อแป้งไม่แห้งแข็ง หรือเป็นยางเหนียวหนืด  นพ.พิทยาฯ กล่าวต่อว่า อาหารส่วนใหญ่ก็จะหนีไม่พ้นอาหารสด ผัก ผลไม้ และขนม   
ซึ่งการเลือกซื้ออาหารเหล่านี้ให้ปลอดภัย กรณีอาหารสด ควรเลือกซื้อจากสถานที่จำหน่าย ที่ได้รับการรับรองคุณภาพ เช่น ตลาดสดน่าซื้อ เป็นต้น สำหรับผักและผลไม้ ผู้บริโภคสามารถ  
ลดการตกค้างของสารกำจัดศัตรูพืชได้ โดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิงโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ   
ต่อน้ำอุ่น 20 ลิตร แช่นาน 15 นาที ส่วนผักและผลไม้ที่จะต้องปอกเปลือก ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนปอกเปลือก

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**

**งาน "รณรงค์ตลาดสะอาด อาหารปลอดภัย ในช่วงเทศกาลตรุษจีน" ที่ศาลเจ้าซอยเล่งป๋วยเอี๊ยะ ถนนเยาวราช กรุงเทพมหานคร ร่วมกับสำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร โดยมีการแจกเอกสารคำแนะนำความรู้เรื่องอาหารปลอดภัย การล้างผัก การเลือกเนื้อสัตว์แก่ประชาชนและพ่อค้าแม่ค้า จำนวน 400 ชุด พร้อมสาธิตการล้างผักผลไม้ และการเลือกซื้ออาหารไหว้เจ้า**

**ศาสตราจารย์นายแพทย์ รัชตะ รัชตะนาวิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย** กล่าวว่า เทศกาลตรุษจีนเป็นเทศกาลสำคัญของชาวไทยเชื้อสายจีน ที่มีประมาณ 10 ล้านคนทั่วประเทศ มีจะมีการประกอบพิธีเซ่นไหว้บรรพบุรุษ โดยใช้อาหารคาว หวาน ผลไม้ โดยเฉพาะเป็ดและไก่ เป็นเนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาปรุงเป็นของไหว้ในเทศนี้มาก รัฐบาลมีนโยบายให้ความสำคัญเรื่องอาหารต้องมีคุณภาพมีคุณค่าทางโภชนาการ และปลอดภัยจากสารอันตรายหรือเชื้อโรคปนเปื้อน เนื่องจากเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาพดี

          ทั้งนี้ ได้มอบหมายให้กรมอนามัย ประสานกรุงเทพมหานคร และให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด รณรงค์ความสะอาดร้านอาหารตลาดสดทั่วประเทศในช่วง 1-2 สัปดาห์ก่อนถึงเทศกาลตรุษจีน และเผยแพร่ความรู้ประชาชนในการเลือกซื้อและการปรุง ป้องกันโรคระบบทางเดินอาหารที่พบบ่อย คือ โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งทั่วประเทศมีรายงานปีละกว่า 1 ล้านราย รวมทั้งการปนเปื้อนสารอันตรายที่อาจสะสมในร่างกาย และก่อผลในระยะยาวเช่น โรคมะเร็ง ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตคนไทยอันดับ 1 ปีละประมาณ 60,000 คน ติดต่อกันกว่า 12 ปี ในการเลือกซื้ออาหารเซ่นไหว้ตรุษจีนปีนี้ **มีข้อแนะนำประชาชนให้ยึดหลัก 4 ส. 1 ร. คือ เลือกซื้อของสด ทำให้สะอาด ปรุงให้สุก เก็บใส่ตู้เย็น เน้นรับประทานขณะร้อน**

          นอกจากนี้ อีกเรื่องที่น่าห่วงคือ ยังพบว่ามีประชาชนบางส่วนนิยมปักธูปลงในอาหารและผลไม้ขณะทำการเซ่นไหว้ ซึ่งเป็นความเสี่ยงอันตรายต่อร่างกาย เนื่องจากสีที่ย้อมก้านธูปมักเป็นสีย้อมผ้า ซึ่งจะมีสารเคมีหลายตัวเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น สารตะกั่ว ปรอท สารหนู โครเมียม เป็นต้น อาจละลายลงในอาหาร ความร้อนไม่สามารถทำลายได้ เมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดอาการทั้งชนิดเฉียบพลันเช่น สารปรอท อาจเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย และสะสมในร่างกาย เสี่ยงเกิดโรคมะเร็งในระยะยาวได้ จึงขอให้ปักธูปในกระถางแยกต่างหากจากของไหว้

**ไก่** หมายถึง ความสง่างามยศ และความขยันขันแข็ง **เป็ด** หมายถึง สิ่งบริสุทธิ์ ความสะอาด **ปลา** หมายถึง เหลือกินเหลือใช้ อุดมสมบูรณ์ **หมู** หมายถึง ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้ **บะหมี่ยาว หรือ หมี่ซั่ว** หรือ ฉางโซ่วเมี่ยน ตามชื่อหมายถึง อายุยืนยาว **ถั่วตัด** หมายถึง แท่งเงิน **หน่อไม้** หมายถึง การอวยพรให้ร่ำรวยผาสุก **กล้วย** หมายถึง กวักโชคลาภเข้ามา **แอปเปิล** หมายถึง ความสันติสุข สันติภาพ **สาลี่** หมายถึง โชคลาภมาถึง  **ส้มสีทอง** หมายถึง ความสวัสดีมหามงคล เป็นต้น  
         
       จะเห็นได้ว่า อาหารส่วนใหญ่ก็จะหนีไม่พ้นอาหารสด ผัก ผลไม้ และขนม ซึ่งการเลือกซื้ออาหารเหล่านี้ให้ปลอดภัย **นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข** เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีข้อแนะนำว่า กรณีอาหารสด ควรเลือกซื้อจากสถานที่จำหน่าย ที่ได้รับการรับรองคุณภาพ เช่น ตลาดสดน่าซื้อ เป็นต้น อย. ได้มีการกำกับดูแลการใช้วัตถุเจือปนอาหารต่างๆ เช่น สีผสมอาหาร หรือวัตถุกันเสียในผลิตภัณฑ์อาหาร  
         
       “เนื้อสัตว์ต้องมีสภาพที่ปกติ เนื้อแน่น มีสีสม่ำเสมอตามธรรมชาติและปราศจากกลิ่นที่น่ารังเกียจ ซึ่ง อย. ไม่อนุญาตให้ใช้สีในเนื้อสัตว์ทุกชนิด โดยเฉพาะไก่ต้มที่นิยมนำไปเซ่นไหว้"  
         
       สำหรับขนมที่ผลิตเรียบร้อยพร้อมบริโภค ที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายได้ทันที ที่ผู้ผลิตหรือผู้ปรุงมิได้เป็นผู้จำหน่ายแก่ผู้บริโภคโดยตรง ควรเลือกซื้อที่มีการแสดงฉลากชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุ หรือชื่อและที่ตั้งผู้นำเข้าและประเทศผู้ผลิต (แล้วแต่กรณี) น้ำหนักสุทธิ ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนัก วันเดือนและปีที่ผลิต และวันเดือนและปีที่หมดอายุ การบริโภค เป็นต้น  
         
       “ที่สำคัญควรเลือกขนมที่มีสีไม่ฉูดฉาด มีสีกลิ่นรสปกติบรรจุอยู่ในภาชนะที่สะอาดและไม่มีสี ออกมาปนเปื้อนกับอาหาร"  
         
       สำหรับผักและผลไม้ ผู้บริโภคสามารถลดการตกค้างของสารกำจัดศัตรูพืชได้ โดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิงโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น 20 ลิตร แช่นาน 15 นาที ส่วนผักและผลไม้ที่จะต้องปอกเปลือก ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนปอกเปลือก