

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

 นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวช่วงเทศกาลตรุษจีน
เป็นประเพณีของคนไทยเชื้อสายจีนมักมีการจับจ่ายซื้ออาหารสำหรับไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือนำไปบริโภค
เป็นจำนวนมาก มักเป็นอาหารประเภทเป็ด ไก่ หมู เครื่องใน  ไข่ ขนมเข่ง ขนมเทียน ขนมถ้วยฟู
อาหารเหล่านี้ล้วนมีการปรุงไว้ล่วงหน้า ทำให้เสี่ยงต่อการเน่าเสียและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวได้ง่าย หรืออาจ
มีการใส่สี หรือวัตถุกันเสีย ซึ่งหากไม่ระมัดระวังในการเลือกซื้อ เมื่อบริโภคเข้าไปอาจทำให้เกิด
โรคระบบทางเดินอาหาร และอาหารเป็นพิษได้ จึงมีข้อแนะนำในการเลือกซื้ออาหารช่วงเทศกาลตรุษจีน มีดังนี้ **1)** อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู เครื่องใน ที่วางจำหน่าย ก่อนซื้อผู้บริโภคต้องสังเกตว่าเนื้อสัตว์นั้นปรุงสุก
โดยทั่วถึง กดแล้วไม่บุ๋ม หรือไม่มีเลือดสีแดงไหลออกมา สำหรับเป็ด หรือไก่สด ควรเลือกซื้อจาก
แหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจตายด้วยโรคติดเชื้อ เช่นเนื้อมีสีคล้ำ มีจุดเลือดออก ขณะประกอบ-อาหารไม่ควรใช้มือที่เปื้อนมาจับต้องจมูก ตา และปาก และหมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
หลังจับต้องเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ควรแยกเขียงสำหรับหั่นอาหารดิบ อาหารที่ปรุงสุกแล้ว หรือผักผลไม้
**2)** ไข่ไก่และไข่เป็ด ควรเลือกฟองที่ดูสดใหม่ ไม่มีมูลติดเปื้อนที่เปลือกไข่ ก่อนปรุงควรนำมาล้างให้สะอาด
และปรุงให้สุกก่อนรับประทาน **3)** ขนมไหว้เจ้า ขนมเข่ง ขนมเทียน ขนมถ้วยฟู เลือกซื้อที่ปรุงสดใหม่
ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เนื้อแป้งไม่แห้งแข็ง หรือเป็นยางเหนียวหนืด นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่ออาหารส่วนใหญ่ก็จะหนีไม่พ้นอาหารสด ผัก ผลไม้ และขนม
ซึ่งการเลือกซื้ออาหารเหล่านี้ให้ปลอดภัย กรณีอาหารสด ควรเลือกซื้อจากสถานที่จำหน่าย ที่ได้รับ
การรับรองคุณภาพ เช่น ตลาดสดน่าซื้อ เป็นต้น สำหรับผักและผลไม้ ผู้บริโภคสามารถลดการตกค้าง
ของสารกำจัดศัตรูพืชได้ โดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิงโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น 20 ลิตร
แช่นาน 15 นาที ส่วนผักและผลไม้ที่จะต้องปอกเปลือก ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนปอกเปลือก

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