

**หมอใหญ่กรุงเก่า : “ห่วงใยคนกรุงเก่า  
เลือกซื้ออาหารปลอดภัย ช่วงเทศกาลตรุษจีน”**

นายพิทยา ไพบูลย์ศิริ **นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.กล่าวว่า**   
ช่วงเทศกาลตรุษจีน เป็นประเพณีของคนไทยเชื้อสายจีนมักมีการจับจ่ายซื้ออาหารสำหรับ  
ไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือนำไปบริโภค เป็นจำนวนมาก มักเป็นอาหารประเภทเป็ด ไก่ หมู   
เครื่องใน  ไข่ ขนมเข่ง ขนมเทียน ขนมถ้วยฟู  อาหารเหล่านี้ล้วนมีการปรุงไว้ล่วงหน้า ทำให้เสี่ยงต่อการเน่าเสียและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวได้ง่าย.อาจมีการใส่สี หรือวัตถุกันเสีย   
ซึ่งหากไม่ระมัดระวังในการเลือกซื้อ เมื่อบริโภคเข้าไปอาจทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร   
และอาหารเป็นพิษได้ จึงมีข้อแนะนำในการเลือกซื้ออาหารช่วงเทศกาลตรุษจีนให้ปลอดภัย.ดังนี้   
**1)** อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู เครื่องใน ที่วางจำหน่าย ก่อนซื้อผู้บริโภค  
ต้องสังเกตว่าเนื้อสัตว์นั้นปรุงสุกโดยทั่วถึง กดแล้วไม่บุ๋ม หรือไม่มีเลือดสีแดงไหลออกมา   
สำหรับเป็ด หรือไก่สด ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจตายด้วย  
โรคติดเชื้อ เช่นเนื้อมีสีคล้ำ มีจุดเลือดออก ขณะประกอบอาหารไม่ควรใช้มือที่เปื้อนมาจับต้องจมูก ตา และปาก และหมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจับต้องเนื้อสัตว์   
เครื่องในสัตว์ ควรแยกเขียงสำหรับหั่นอาหารดิบ อาหารที่ปรุงสุกแล้ว หรือผักผลไม้   **2)** ไข่ไก่และไข่เป็ด ควรเลือกฟองที่ดูสดใหม่ ไม่มีมูลติดเปื้อนที่เปลือกไข่ ก่อนปรุงควรนำมาล้าง  
ให้สะอาดและปรุงให้สุกก่อนรับประทาน **…………………………………………………………………  
3)** ขนมไหว้เจ้า ขนมเข่ง ขนมเทียน ขนมถ้วยฟู เลือกซื้อที่ปรุงสดใหม่ ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว   
เนื้อแป้งไม่แห้งแข็ง หรือเป็นยางเหนียวหนืด  นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ**.กล่าวต่อว่า** อาหารส่วนใหญ่ก็จะหนีไม่พ้นอาหารสด ผัก ผลไม้   
และขนม ซึ่งการเลือกซื้ออาหารเหล่านี้ให้ปลอดภัยควรยึดหลัก **4 ส. 1 ร.** คือ  
**- เลือกซื้อของสด.**จากสถานที่จำหน่าย ที่ได้รับการรับรองคุณภาพ เช่น ตลาดสดน่าซื้อ  
**- ทำให้สะอาด**..สำหรับผักและผลไม้ เราควรดูให้สะอาดหรือไม่มีคราบสารเคมี ผู้บริโภคสามารถลดการตกค้างของสารกำจัดศัตรูพืชได้ โดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิงโซดา) 1.ช้อนโต๊ะ   
ต่อน้ำอุ่น 20 ลิตร แช่นาน 15 นาที ส่วนผักและผลไม้ที่จะต้องปอกเปลือก ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนปอกเปลือก............................................................................................  
**- ปรุงให้สุก**.ก่อนรับประทานรวมถึงอาหารที่ไหว้เจ้าควรเลือกร้านค้าที่ปรุงสุกใหม่เสมอ   
**- เก็บใส่ตู้เย็น**.หากอาหารที่เรารับประทานไม่หมดหรือนำเก็บไว้บริโภคภายหลัง.ควรเก็บใส่ตู้เย็นเพื่อลดการเน่าเสียและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวของอาหาร..............................................  
**- รับประทานขณะร้อน** ทุกครั้งที่รับประทานอาหารควรรับประทานอาหารขณะร้อนเพื่อป้องกัน  
โรคที่เกิดจากอาหารและน้ำ **.**..........................................................................................

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