

**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**