



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PHRA NAKHON SI ANUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชน “เลือกซื้ออาหารปลอดภัย อิ่มบุญ สุขใจ รับเทศกาลตรุษจีน”

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ช่วงเทศกาลตรุษจีน เป็นประเพณีของคนไทยเชื้อสายจีนมักมีการจับจ่ายซื้ออาหารสำหรับไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือนำไปบริโภคเป็นจำนวนมาก มักเป็นอาหารประเภทเป็ด ไก่ หมู เครื่องใน ไช้ ขนมห่าง ขนมหัดย่น ขนมหัดยฟู อาหารเหล่านี้ล้วนมีการปรุงไว้นาน ทำให้เสี่ยงต่อการเน่าเสียและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวได้ง่าย หรืออาจมีการใส่สี หรือวัตถุกันเสีย ซึ่งหากไม่ระมัดระวังในการเลือกซื้อ เมื่อบริโภคเข้าไปอาจทำให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหาร และอาหารเป็นพิษได้

จึงมีข้อแนะนำในการเลือกซื้ออาหารช่วงเทศกาลตรุษจีน มีดังนี้ ๑) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู เครื่องใน ที่วางจำหน่าย ก่อนซื้อผู้บริโภคต้องสังเกตว่าเนื้อสัตว์นั้นปรุงสุกโดยทั่วถึง กัดแล้วไม่บูม หรือไม่มีเลือดสีแดงไหลออกมา สำหรับเป็ด หรือไก่สด ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจตายด้วยโรคติดเชื้อ เช่น เนื้อมีสีคล้ำ มีจุดเลือดออกขณะประกอบอาหารไม่ควรใช้มือที่เปื้อนมาจับต้องจุมูก ตา และปาก และหมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจับต้องเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ควรแยกเขียงสำหรับหั่นอาหารดิบ อาหารที่ปรุงสุกแล้ว หรือผักผลไม้ ๒) ไช้ไก่และไช้เป็ด ควรเลือกฟองที่ดูสดใหม่ ไม่มีมูลติดเปื้อนที่เปลือกไช้ ก่อนปรุงควรนำมาล้างให้สะอาดและปรุงให้สุกก่อนรับประทาน ๓) ขนมหัดย่น ขนมหัดยฟู เลือกซื้อที่ปรุงสดใหม่ ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เนื้อแป้งไม่แห้งแข็งหรือเป็นยางเหนียวหนืด

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า อาหารส่วนใหญ่ก็จะหนีไม่พ้นอาหารสด ผัก ผลไม้ และขนม ซึ่งการเลือกซื้ออาหารเหล่านี้ให้ปลอดภัย กรณีอาหารสด ควรเลือกซื้อจากสถานที่จำหน่าย ที่ได้รับการรับรองคุณภาพ เช่น ตลาดสดน่าซื้อ เป็นต้น สำหรับผักและผลไม้ ผู้บริโภคสามารถลดการตกค้างของสารกำจัดศัตรูพืชได้ โดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดา) ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น ๒๐ ลิตร แช่นาน ๑๕ นาที ส่วนผักและผลไม้ที่จะต้องปอกเปลือก ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนปอกเปลือก