

มั่นมากับ น้ำสลัด

สลัด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพเมนูหนึ่งที่สาว ๆ หลายคนเลือกรับประทานเป็นอาหารมื้อเย็นแทนการรับประทานข้าว หรืออื่นๆ สดแล้วแต่รสนิยมนของแต่ละท่าน

สลัด เป็นเมนูที่มีผักสดอยู่หลายชนิด ซึ่งล้วนแล้วแต่มีส่วนช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นไปอย่างสมบูรณ์ทีเดียวนิววิธีการทำก็แสนจะง่ายหรือผักสดๆ ที่อยู่ในตู้เย็น นำมาล้างทำความสะอาด

หลังจากนั้นนำมาจัดเรียงในจานแล้วราดด้วยน้ำสลัดชนิดที่ชอบ

ซึ่งเดี๋ยวนี้หาซื้อแบบสำเร็จรูปได้ง่ายๆ ตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป

น้ำสลัดยอดนิยมของคนไทยเรานั้น คงจะหนีไม่พ้นสลัดครีมเพราะมีรสหวานอมเปรี้ยวถูกใจคนไทย

วิธีการทำก็ไม่ยุ่งยาก ส่วนผสมหลักๆ คือ ไข่แดง น้ำมันหอย น้ำมันงา น้ำตาลทราย เกลือ และนมข้นหวาน ทว่า แม้สลัดจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพก็จริง แต่ต้องไม่ลืมว่า

วัตถุดิบและส่วนผสมต่างๆ ที่นำมาใช้ หรือแม้กระทั่งผู้ปรุงนั้นจะต้องมีความสะอาด ปราศจากเชื้อโรค และถูกสุขลักษณะ มิฉะนั้น ร่างกายจะมีโอกาสได้รับของแถมจากสลัด คือ เชื้อก่อโรค เข้าไปด้วย

โดยเฉพาะเชื้อ *สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส* ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอาหารเป็นพิษ

ที่มีต้นเหตุการปนเปื้อนมาจากสุขลักษณะในการปรุงอาหาร คือ ผู้ปรุงต้องไม่ไอ หรือจามรดอาหารในขณะที่ปรุง ก่อนปรุงต้องล้างมือให้สะอาด

หากต้องการเก็บรักษาอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว ควรเก็บไว้ในตู้เย็น ไม่ควรเก็บอาหารที่เตรียมเสร็จแล้วในที่ที่มีอุณหภูมิสูงเพราะจะเป็นสาเหตุให้มีการเพิ่มจำนวนของเชื้อโรคอย่างรวดเร็ว

ส่วน วิธีการป้องกันให้ตัวเองอยู่อย่างปลอดภัย ห่างจากเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับอาหารคือ

ควรทานอาหารขณะร้อน ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หรือหากเป็นผู้เตรียมเองจะต้องทำความสะอาดวัตถุดิบ และภาชนะด้วยน้ำสะอาดทุกครั้ง เพียงเท่านั้น สลัด ก็จะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง

วันนี้ สถาบันอาหาร เอาใจสาว ๆ ที่อยากหุ่นดีด้วยการนำน้ำสลัดมาวิเคราะห์หาการปนเปื้อน

ของเชื้อ *สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส* ที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ จำนวน 5 ตัวอย่าง

ผลปรากฏว่าทุกตัวอย่างมีความปลอดภัย เพราะตรวจไม่พบเชื้อ เลย

ผลวิเคราะห์เชื้อ *สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส* ในน้ำสลัดและสลัดครีม

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	<i>สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส</i> (ซีเอฟยู/ กรัม)
น้ำสลัดจากสลัดบาร์ในห้างสรรพสินค้า ย่านปิ่นเกล้า	ไม่พบ
สลัดครีม ยี่ห้อที่ 1	ไม่พบ
น้ำสลัดครีม ยี่ห้อที่ 2	ไม่พบ
น้ำสลัดครีมงาดำ ยี่ห้อที่ 3	ไม่พบ
สลัดครีม ยี่ห้อที่ 4	ไม่พบ

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 02 8868088 หรือ www.nfi.or.th infocenter

