

ระวัง หน้าร้อนกับอาหารเป็นพิษ

ปีนี้บ้านเราอากาศแปรปรวนเดี๋ยวร้อน เดี่ยวเย็น เดี่ยวฝนตก บางวันครึ้มๆ มาตั้งแต่เช้า ร้อนจนเย็นฝนก็ไม่ร่วง หล่นมาซึกเม็ด แต่พออีกวันตอนเช้าอากาศดีไม่ร้อนไม่เย็น พอกลางวันก็ร้อนแดดจัดเสียจนแสบผิวหนัง มนุษย์อย่างเราคงจะไปกะเกณฑ์อะไรกับธรรมชาติไม่ได้

ทำได้แค่เพียง การเตรียมตัวรับมือกับความแปรปรวนของธรรมชาติที่เกิดขึ้น

โดยเฉพาะ การเตรียมรับมือกับโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ที่ต่างดาหน้าพร้อมโจมตีเข้าสู่ร่างกาย

ทั้งโรคซึ่อกแดด ป่วยด้วยความร้อนที่ขึ้นสูงจัด จนกลายเป็นลม ความดันตกถึงขั้นชั้ก

โรคขาดน้ำ ทำให้ร่างกายเพลีย เหนื่อยล้า ทำให้เกิดโรคปวดหัวแบบไมเกรน, สิวขึ้น, หน้าแห้ง, ไร่ริ้วแรงแง และไข้ขึ้นได้ง่าย โรคร้อนลงผิวทำให้เกิดผดผื่นคัน โรคหวัดแดด และโรคอาหารเป็นพิษ

ทั้งหมดที่กล่าวมา ที่ร้ายแรงสุดและทรมานสุดเห็นจะเป็นอาหารเป็นพิษ

ที่ทำให้ท้องร่วง อาเจียน ปวดท้อง เป็นไข้ หากเชื้อติดเชื้อโรคชนิดทำให้เกิดการอักเสบที่กระเพาะอาหารและ ลำไส้ จะทำให้มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง ซึ่งถ้าถ่ายมากจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ บางรายอาจหนักถึงขั้นต้องหามส่งโรงพยาบาล

หน้าร้อนนี้คอลัมน์ “มั่นมากับอาหาร” ขอแนะวิธีป้องกันตัวเองจากโรคอาหารเป็นพิษ ตามสโลแกน ที่คุ้นหู คือ กินร้อน ช้อนกลาง และล้างมือ

กินร้อน คือ การเลือกทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เพื่อป้องกันเชื้อโรคชนิดต่างๆ ที่มักจะปนเปื้อนมากับอาหาร

ช้อนกลาง การใช้ช้อนกลางในการทานอาหารนอกจากจะแสดงให้เห็นถึงการมีมารยาทในการรับประทานอาหารแล้ว ยังสามารถป้องกันเชื้อโรคที่อาจปนเปื้อนมาทางน้ำลายระหว่างทานอาหารร่วมกับผู้อื่นได้

ล้างมือ ควรล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำและก่อนทานอาหาร

นอกจากนั้น หากจะเก็บอาหาร ต้องเก็บไว้ในที่เย็น เช่น ตู้เย็น เพื่อชะลอการเติบโตเชื้อโรค

หากเป็นอาหารข้ามมือที่วางทิ้งไว้เกิน 4 ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ ต้องอุ่นให้ร้อนหรือเดือดก่อนทาน เพื่อให้ความร้อนฆ่าเชื้อโรค

หากทำได้ตามนี้ ก็ปลอดภัยจากโรคอาหารเป็นพิษในหน้าร้อน

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 8868088 หรือ www.nfi.or.th/infocenter

