

อาหารปลอดภัยในวันตรุษจีน

ช่วงนี้คนไทยอยู่ในช่วงการเฉลิมฉลองต้นปีมีงานปีใหม่

เสร็จจากปีใหม่จะเป็นเทศกาลตรุษจีน และอีกประมาณ 2 เดือน ก็เป็นช่วงสงกรานต์กันต่อ

ช่วงเทศกาลแบบนี้ เป็นช่วงที่ญาติพี่น้องที่แยกย้ายกันไปทำงานตามที่ต่างๆ

ต่างเดินทางกลับบ้านเพื่อพบปะ เจอหน้าและกินข้าวร่วมกันอีกครั้ง

ช่วงเทศกาลอย่างนี้อาหารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นของสดหรืออาหารแห้งมักจะขายดิบ ขายดี เนื่องจากช่วง

เทศกาลวันหยุดคนไทยจะนิยมทำอาหารกินกันเองที่บ้าน เพราะได้รสชาติที่ถูกปาก แถมราคายังถูกใจ

และอีกหนึ่งเทศกาลที่มีผู้คนจับจ่ายใช้สอยกันมากที่สุดเห็นจะเป็นตรุษจีน

ซึ่งเป็นเทศกาลที่มีความสำคัญต่อคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทยเป็นอย่างมาก

ปัจจุบันคนไทยต้องใช้ชีวิตแข่งขันกับเวลามากขึ้น ด้วยวิถีชีวิตดังกล่าวทำให้คนนิยมซื้ออาหาร ผัก ผลไม้

และเครื่องเช่นไหว้ต่างๆ จากตลาด ซูเปอร์มาเก็ต เพื่อความสะดวกรวดเร็ว

ซึ่งอาหารสดที่คนนิยมซื้อไหว้จะเป็นพวก ไก่ เป็ด หมู ผัก และผลไม้สด และส่วนใหญ่จะซื้อกันในปริมาณ

มากๆ ที่หลังจากไหว้เสร็จแล้วยังกินกันต่อไปได้อีกหลายวัน

วันนี้ คอลัมน์มั่นมากับอาหาร จึงขอเสนอวิธีเตรียมและการเก็บรักษาอาหารหลังจากการไหว้อย่างปลอดภัย

สำหรับเนื้อสัตว์จำพวกไก่ เป็ด หมู และไข่ ควรต้มให้สุกอย่างทั่วถึงโดยอุณหภูมิที่ต้มต้องไม่ต่ำกว่า 72

องศาเซลเซียส เพื่อทำลายเชื้อก่อโรคที่เป็นอันตราย

และไม่ใช้ภาชนะและอุปกรณ์ประกอบอาหารร่วมกันระหว่างอาหารสุกและอาหารดิบเพราะอาหารดิบ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์และของเหลวจากเนื้อสัตว์อาจมีเชื้อก่อโรคปนเปื้อนอยู่

ซึ่งอาจแพร่กระจายไปสู่อาหารอื่นๆ ในขณะที่ปรุง และอาหารที่ปรุงสุกแล้วได้

นอกจากนั้นไม่ควรทิ้งเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกแล้วไว้นานเกินกว่า 2 ชั่วโมงโดยไม่แช่เย็น

อาหารที่สุกแล้วและเน่าเสียง่ายให้เก็บในตู้เย็น และอย่าลืมนำอาหารให้ทั่วถึงทุกครั้งก่อนทาน

เพราะการตั้งเนื้อสัตว์ต้มสุกหรืออาหารปรุงสุกไว้ที่อุณหภูมิห้องนานๆ จะทำให้เชื้อก่อโรคซึ่งปะปนมากับ

เนื้อสัตว์เพิ่มจำนวนมากขึ้นหากกินเข้าไปอาจจะทำให้ท้องเสียได้

สำหรับผลไม้สด ก่อนทานควรล้างน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง

สำหรับขนมขบเคี้ยว และขนมเทียนหากพบว่ามีเชื้อราต้องทิ้งทันที

สำหรับตัวเราเอง ล้างมือทุกครั้ง ระหว่างเตรียมอาหาร ก่อนทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ และทำความสะอาด

สะอาดอุปกรณ์โดยเฉพาะมีด เขียง และบริเวณที่ใช้ปรุงอาหาร

เพื่อให้ช่วงเทศกาลตรุษจีนปีนี้ เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขและความปลอดภัยของคนไทยกันถ้วนหน้า

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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