



# อาหารปิ้งย่างริมทาง กินแบบ สุดฟิน

## เลือกกินอย่างไร



“อาหารปิ้งย่าง” เช่น หมูปิ้ง ไส้กรอกย่าง ปลาหมึกย่าง เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมของคนทั่วไป โดยเฉพาะในเมืองหลวงซึ่งต้องดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ แข่งขัน เนื่องจากหารับประทานได้ง่าย สะดวก ราคาประหยัด แต่อาหารเหล่านี้ก็ยังมีพิษภัยแอบแฝงอยู่ ทั้งเชื้อที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร และสารก่อมะเร็งที่เกิดจากควันและการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์

### อันตรายที่เกิดจากอาหารปิ้งย่าง...

**1. การเตรียมประกอบปรุงไม่สะอาด**



**ก่อให้เกิด**

การปนเปื้อนเชื้อโรคในระบบทางเดินอาหาร เช่น ซาลโมเนลลา



**2. การปิ้งย่างเนื้อสัตว์บนเปลวไฟโดยตรง**



**ก่อให้เกิด**

คราบเขม่าสีดำ และสารอินทรีย์ระเหยง่าย(วีไอซี)




### วิธีการเลือกอาหารปิ้งย่างให้ปลอดภัย



- แผงจำหน่ายอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ
- ตะแกรงปิ้งอาหารไม่มีคราบเขม่าสีดำตกค้าง



- เตรียม ประกอบปรุง และเก็บอาหารในภาชนะที่สะอาด
- อาหารปิ้งย่างสะอาด ปรุงสุกใหม่ ไม่ไหม้เกรียม มีการปกปิด
- แยกภาชนะอุปกรณ์ ระหว่างอาหารดิบกับอาหารสุก



- ผู้สัมผัสอาหารมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี สวมผ้ากันเปื้อน และหมวกคลุมผม สวมหน้ากากอนามัย เล็บสั้น ไม่สวมเครื่องประดับ และหมั่นล้างมือบ่อยๆ



ที่มา...

1. การควบคุมมลพิษจากการปิ้งย่าง สำนักสิ่งแวดล้อมกรุงเทพมหานคร.
2. คู่มือหลักสูตรการสุขาภิบาลอาหารของกรุงเทพมหานคร

เรียบเรียงและจัดทำโดย...

นางสาวสุภาวดี ศรีนวล  
นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ