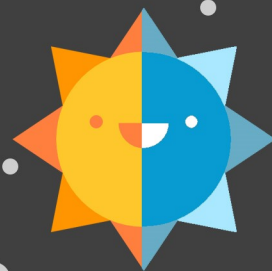




ร้อนให้เพียงพอ เย็นให้พอดี เก็บแบบนี้ อาหารปลอดภัย



เรียบเรียงโดย นายผดุงศักดิ์ แจ้งดี นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

การเก็บรักษาอาหารเพื่อรักษาคุณภาพของอาหารและวัตถุดิบให้สามารถเก็บไว้ได้นาน ปลอดภัยต่อการนำมาบริโภค โดยต้องคำนึงถึงหลัก ดังนี้

หลักการ 3 ส.

สิ่งแวดล้อมเหมาะสม

พิจารณาถึงอุณหภูมิ ความชื้น และการป้องกันการปนเปื้อน

สะอาด ปลอดภัย

ภาชนะบรรจุ สถานที่ สะอาด ปลอดภัย ไม่ทำให้เกิดการปนเปื้อน

สัดส่วน

แยกประเภทอาหารเป็น สัดส่วนเฉพาะไม่ปะปนกัน

อุณหภูมิที่ใช้ในการเก็บอาหารประเภทต่างๆ

เพื่อป้องกันเชื้อจุลินทรีย์ขยายตัวถึงระดับที่เป็นอันตราย ควรเก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม ดังนี้

การแช่เย็น (เก็บระยะเวลาล้น อุณหภูมิ 0-10 °C) การแช่เยือกแข็ง (เก็บระยะเวลานาน อุณหภูมิต่ำกว่า -18 °C)

อาหารปรุงสำเร็จ

ประเภท**บริโภคเย็น** เช่น สลัด แซนด์วิช บรรจุในภาชนะที่สะอาด นมและผลิตภัณฑ์พาสเจอร์ไรซ์ เก็บในที่ที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C ไอศกรีมเก็บในตู้เย็น/ช่องแช่แข็ง ที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า -18 °C

ประเภทบริโภคแบบร้อน

บรรจุในภาชนะปิดที่สะอาด เก็บในที่ที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 60 °C กรณีวางที่อุณหภูมิห้อง ต้องอุ่นให้ร้อนจนเดือดทุก 2 ชั่วโมง

เนื้อหมู เนื้อวัว และเนื้อสัตว์บกอื่นๆ

ตัดแบ่งให้มีขนาดพอเหมาะ บรรจุใน ภาชนะที่ไม่รั่วซึม เก็บในที่ที่มี อุณหภูมิไม่เกิน 5 °C หากเก็บไว้นานให้แช่เยือกแข็ง

เนื้อสัตว์ปีกสดและอาหารทะเล

บรรจุใน ภาชนะที่ไม่รั่วซึม เก็บในที่ที่มี อุณหภูมิไม่เกิน 5 °C หากเก็บไว้นานให้แช่เยือกแข็ง

ผักสด ผลไม้

ประเภท**กินหิว/ราก** และ **ผักผลไม้เมืองร้อน** เก็บใน ตะกร้าโปร่งที่อุณหภูมิห้อง หรือที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 10 °C

ประเภท**ผักสด/ใบเขียว** และ**ผักผลไม้เมืองหนาว**

บรรจุในภาชนะที่สะอาด เก็บในตู้เย็นเป็นสัดส่วนใน ช่องเก็บผัก ที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 7 °C

กรณีเตรียมปรุง ควรล้างและหั่นให้เรียบร้อย เก็บในภาชนะสะอาด และมีการปกปิดเป็นสัดส่วนในตู้เย็น

วิธีการละลายอาหารแช่เยือกแข็ง

- ละลายอาหารในตู้เย็นหรือตู้แช่ หรือละลายในไมโครเวฟ หรือใส่ภาชนะสุญญากาศและนำไปแช่น้ำเย็น
- ละลายอาหารโดยป้องกันน้ำหยด และการปนเปื้อนอาหารหรือพื้นผิวอื่น
- อาหารที่ละลายแล้วให้ใช้ทันทีหรือแช่ในตู้เย็น
- ไม่นำอาหารที่ละลายแล้วไปแช่แข็งใหม่



ที่มาของข้อมูล: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสดในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ.2561 ออกแบบโดยนายณัฐชนน ชุมนชื่น พนักงานช่วยงานด้านสาธารณสุข

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักงานอามัย กรุงเทพมหานคร

อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 เลขที่ 10 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400 | โทรศัพท์ 0-2035-1861-2 โทรสาร 0-2035-1861-2 ต่อ 5