



# ปูไข่แดง

ของโรง'บาล 

ปูไข่แดง นั้นเป็นเมนูที่ได้จากการนำปูไข่ดิบๆ มาดองในน้ำปลาที่ปรุงรสแล้ว ดองทิ้งไว้เป็นเวลา 1 คืน ก่อนจะนำมากินสด ๆ โดยไม่ผ่านการปรุงให้สุก จึงทำให้อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้



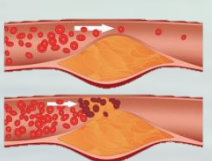
## อันตรายจากการกิน "ปูไข่ดอง"



อาจมีเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนจากการหมักดองทำให้ **ท้องเสีย** หรือ **อาหารเป็นพิษ**



เป็นเมนูที่ต้องปูในน้ำปลาหรือซีอิ๊ว จึงทำให้ มี **โซเดียมสูง** อาจนำไปสู่ **โรคไต** ได้



มี **คอเลสเตอรอลสูง** หากรับประทานมาก ๆ สามารถเพิ่มปริมาณของคอเลสเตอรอลในเลือด และส่งผลให้เกิด **โรคหัวใจ** ได้






## กินปูไข่ดองอย่างไร ... จึงจะปลอดภัย



- ใส่ใจความสะอาด ต้องมั่นใจว่าสด สะอาด และปราศจากพยาธิ เพื่อให้สามารถกินดิบได้
- เก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสม แช่แข็งที่อุณหภูมิต่ำกว่า -35 องศา เป็นเวลาอย่างน้อย 15 ชั่วโมง หรือแช่แข็งที่อุณหภูมิต่ำกว่า -20 องศา เป็นเวลานานกว่า 7 วัน ก็จะสามารถฆ่าเชื้อโรคและพยาธิที่อยู่ในปูไข่ดอง ทำให้เราสามารถกินแบบดิบๆ ได้
- กินอย่างพอเหมาะ ไม่ควรรับประทานปูไข่ดองเยอะเกินไป
- ปรุงให้สุก หากคุณไม่มั่นใจในคุณภาพของปูไข่ดองที่คุณจะรับประทาน ควรนำไปปรุงให้สุกก่อนรับประทาน



 Food Sanitation Division Health Department BMA  
 สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร  
 กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย