



กินเจ...ปลอดภัย ดีต่อใจ

เทศกาลกินเจ (เก้าอ้วงเจ หรือ กิงอ้วงเจ) เป็นประเพณีที่สืบทอดกันมาช้านานของชาวจีนโดยจะกำหนดเอาวันตามจันทรคติ คือ เริ่มตั้งแต่วันขึ้น ๑ ค่ำ ถึง วันขึ้น ๙ ค่ำ ตามปฏิทินจีนของทุกๆ ปี รวมเป็นเวลา ๙ วัน ๙ ค่ำ

อาหารเจก็มีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อน !!!

ผู้ประกอบการยังมีการใช้สารเคมีในการแต่งกลิ่น และการปรุงรสต่างๆ ให้มีสภาพคล้ายเนื้อสัตว์ และรักษาคุณภาพอาหาร

เลือกบริโภคอาหารเจอย่างไรให้ปลอดภัย ?

เลือกซื้อผักผลไม้ ต้องเลือกในสภาพสด ใหม่ สะอาด ไม่มีคราบสีขาวของยาฆ่าแมลง และล้างผักผลไม้ให้สะอาดทุกครั้งก่อนบริโภค



อาหารเจที่เลียนแบบเนื้อสัตว์ ควรเลือกที่มีฉลากระบุสถานที่ผลิต วัน/เดือน/ปี และเลขทะเบียน สารบบอาหารที่ชัดเจน

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด หมักดอง และอาหารที่ใช้ไขมันเยอะ



อาหารเจสำเร็จรูป ควรเลือกที่ปรุงสุกใหม่ๆ จากร้านที่สะอาด ถูกหลักสุขาภิบาล



บริโภคอาหารเจที่มีลักษณะเป็นธรรมชาติของวัตถุดิบนั้นๆ

กินเจแบบ New Normal



๑. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อต้องออกจากบ้าน



๒

เว้นระยะห่างจากกัน ๑-๒ เมตร



๓

ล้างมือบ่อยๆ



บทกำหนดโทษ



๑. กรณีพบการปะปนของเนื้อสัตว์ในอาหารเจ เข้าข่ายผลิต/จำหน่ายอาหารปลอม มีโทษจำคุกตั้งแต่ ๖ เดือน ถึง ๑๐ ปี และปรับตั้งแต่ ๕,๐๐๐ ถึง ๑๐๐,๐๐๐ บาท ตามมาตรา ๕๙ แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๕๒

๒. กรณีตรวจพบสารเคมี/เชื้อจุลินทรีย์ หรือสิ่งที่น่าจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพผู้บริโภค เข้าข่ายผลิต/จำหน่ายอาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษจำคุกไม่เกิน ๒ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ตามมาตรา ๕๘ แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๕๒

แหล่งที่มา : -เทศกาลกินเจ (ออนไลน์): <http://www.tekkhor.com>, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑
-สุขภาพดีกับการกินเจที่ปลอดภัย (ออนไลน์): <http://www.foodsafety.moph.go.th>, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑
-ข่าวภาพ-เทศกาลกินเจ (ออนไลน์): <http://www.foodsafety.moph.go.th>, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร /@foodsantation
Food Sanitation Division Health Department BMA

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น ๘ เลขที่ ๑๐ ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๐๓๕ ๑๐๐๑-๒ โทรสาร ๐ ๒๐๓๕ ๑๐๐๑-๒ ต่อ ๕