

เลือกซื้อผลไม้รถเข็น



อย่างไรให้ปลอดภัย

1. สังเกตรถเข็นก่อน

ต้องสะอาดไม่มีสิ่งแปลกปลอม
กระจกไม่มีรอยแตกร้าว ไม่มีราขึ้น
และน้ำแข็งไม่สกปรก



ด้านกายภาพ

2. สังเกตอุปกรณ์ต่างๆและผู้ขาย

ถังน้ำล้างผลไม้ เหยียง มีด ถุงพลาสติก
และอุปกรณ์อื่นๆ ต้องสะอาด ผู้ขายควร
สวมหมวกคลุมผมผ้ากันเปื้อน และการ
ใส่ถุงมือหยิบผลไม้ แล้วหยิบธนบัตรจาก
มือเราไปด้วย แบบนี้ก็ไม่ถือว่าสะอาด
ผ้าเช็ดอุปกรณ์ต้องสะอาดและแยก
ประเภทตามการใช้งาน



4. หลีกเลียงผลไม้ประเภท หมัก ดอง

อาจจะได้รับสารต่างๆ ที่อาจเกิด
อันตรายต่อร่างกาย เช่น ไขมันสูง
ที่ใส่เพื่อให้ผลไม้หวานกรอบ การใส่สี
ลงในผลไม้บางอย่าง เช่น ฟรุ้งแช่บ๊วย

5. หลีกเลียงน้ำตาลฟริก กะปิ เกลือ หรือน้ำจิ้ม

อาจทำให้ร่างกายได้รับเกลือและน้ำตาล
มากเกินไป เพราะเครื่องจิ้มผลไม้ต่างๆ
ไม่ว่าจะเป็นผงบ๊วย ฟริกกับเกลือ
น้ำปลาหวาน หรืออื่นๆ มักมีส่วนผสม
ของน้ำตาล เกลือ กะปิ ผงชูรส จึงควรกิน
แต่น้อย

3. ควรเลือกผลไม้ที่สดใหม่และตามฤดูกาล

เพราะไม่ต้องกังวลเรื่องสารปนเปื้อน
รวมทั้งรอดพ้นจากสารกันบูดอย่างแน่นอน
และการกินผลไม้สด จะทำให้ได้รับวิตามิน
และแร่ธาตุ ที่สำคัญพยายามอย่ากินผลไม้
ซ้ำกันทุกวัน เพื่อจะได้รับสารอาหารที่หลากหลาย



เรียบเรียงโดย : ปิยะมาศ คอรั้ม

นักวิชาการสุขาภิบาลฯ 141 มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิร

ข้อมูลอ้างอิง : <http://www.thaihealth.or.th>

<http://www.sanook.com/health/2553/>

<https://www.honestdocs.co/how-to-buy-fruit-from-street-carts>



@foodsantiation



Food Sanitation Division Health Department BMA

