



น้ำพริกสำเร็จรูป

รูปประทานอย่างไรให้ปลอดภัย



เรียบเรียงโดย นางสาวสุภาวดี ทัพเจริญ พนักงานช่วยงานด้านสาธารณสุข

น้ำพริกสำเร็จรูป เป็นที่นิยมของคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่างๆ หลากหลายประเภท หรือจะรับประทานกับข้าวก็ได้ ซึ่งในปัจจุบันมีการจำหน่ายน้ำพริกสำเร็จรูปจำนวนมาก เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค จึงมีคำแนะนำในการเลือกบริโภคน้ำพริกอย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ ดังนี้



เลือกรับประทาน
น้ำพริกที่ปรุงสด
ใหม่ หรือทำเอง

อ่านฉลากดูวันที่ผลิต
วันหมดอายุ และ
สัดส่วนของสารกันบูด
ที่ใส่ต้องไม่เกินค่า
มาตรฐาน (ไม่เกิน
500 มก./กก.)

ผู้บริโภค

เลือกซื้อจาก
ร้านที่สะอาด
มีสุขลักษณะที่ดี

ผู้ขาย

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้
ต้องผ่านการฆ่าเชื้อ
และอยู่ในสภาพดี
ไม่ทำปฏิกิริยากับ
น้ำพริก

ความสะอาดของ
วัตถุดิบ ควรรับจาก
แหล่งผลิตที่ปฏิบัติตาม
มาตรฐานการปฏิบัติ
ทางการเกษตรที่ดี

ผู้ผลิตต้องล้างมือ
และทำความสะอาด
ร่างกายก่อนเข้าสู่
กระบวนการผลิต

สิ่งที่แอบแฝงกับน้ำพริกสำเร็จรูป

สารกันบูด

กรดเบนโซอิกและกรดซอร์บิก

- ❖ ระคายเคืองกระเพาะอาหาร
- ❖ ท้องเสีย น้ำหนักลด
- ❖ ส่งผลต่อระบบ ตับ ไต
- ❖ อัมพาตและเสียชีวิตได้

เชื้อแบคทีเรียและจุลินทรีย์

ก่อโรคอาหารเป็นพิษ

ได้แก่ บาซิลลัส ซีเรียส และ

เชื้อคลอสตริเดียม เพอร์ฟิงเจน

- ❖ ท้องเสีย
- ❖ อาเจียน



ที่มา : สสส.สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.(2562).เฝ้าระวังวัตถุดิบเสี่ยงในน้ำพริก.สืบค้นเมื่อ
วันที่ 19 มกราคม 2563.จาก <http://www.thaihealth.or.th>



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



@foodsantiation



Food Sanitation Division Health Department BMA