

# อาหารปิ้งย่างริมทาง กินแบบ สุดพิบ

## เลือกกินอย่างไร

 “อาหารปิ้งย่าง” เช่น หมูปิ้ง ไส้กรอกย่าง ปลาหมึกย่าง เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมของคนไทยทั่วไป โดยเฉพาะในเมืองหลวงชื่องต้องดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ แข็งขัน เนื่องจากหารับประทานได้ง่าย สะดวก ราคาประหยัด แต่อาหารเหล่านี้ก็ยังมีพิษภัยแอบแฝงอยู่ ทั้งเชื้อที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร และสารก่อมะเริงที่เกิดจากควันและการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์

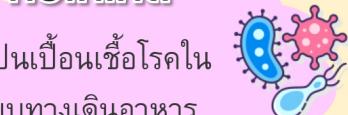
อันตรายที่เกิดจากอาหารปิ้งย่าง...

### 1. การเตรียมประกอบปรุง ไม่สะอาด



#### ก่อให้เกิด

การปนเปื้อนเชื้อโรคใน  
ระบบทางเดินอาหาร  
 เช่น ชาลโมเนลลา



### 2. การปิ้งย่างเนื้อสัตว์บน เปลวไฟโดยตรง



#### ก่อให้เกิด

ครามเขม่าสีดำ และ  
สารอินทรีย์ระเหยง่าย(วีโอดี)



### วิธีการเลือกอาหาร ปิ้งย่างให้ปลอดภัย



- 认清จำหน่ายอาหารที่สะอาด ถูกสุขาลักษณะ
- ตรวจสอบป้ายอาหารไม่มีครามเขม่าสีดำตากด้าง



- เตรียม ประกอบปรุง และเก็บอาหารในภาชนะที่สะอาด
- อาหารปิ้งย่างสะอาด ปรุงสุกใหม่ ไม่ไหม้เกรียม มีการปักปิด
- แยกภาชนะอุปกรณ์ ระหว่างอาหารดิบกับอาหารสุก



- ผู้สัมผัสอาหารมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี  
สามารถป้องกันและ减缓食品污染 รวมหน้ากาก  
อนามัย เล็บสั้น ไม่สวมเครื่องประดับ  
และหมั่นล้างมือบ่อยๆ



ที่มา..

1. การควบคุมพิษจากการปิ้งย่าง สำนักส่งแวดล้อมกรุงเทพมหานคร.

เรียนเรียงและจัดทำโดย...

2. ผู้มีอิทธิพลในการสุขาภิบาลอาหารของ กรุงเทพมหานคร

นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



@ foodsanitation



Food Sanitation Division Health Department BMA

