อาหารแช่แข็ง กินอย่างพอดี ชีวีมีสุข

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

เรียบเรียงโดย นางสาวสุขฤทัย ดีพราหมณ์
นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ

Bangkok Food Safety City

ในยุคไทยแลนด์ 4.0 คงไม่มีใครไม่รู้จัก อาหารแช่แข็ง โดยเฉพาะอาหารพร้อมบริโภค เนื่องจากเป็นอาหารที่สะดวก รวดเร็ว หาได้ง่าย และประหยัดเวลา แค่นำมาอุ่นในเตาไมโครเวฟไม่กี่นาทีก็สามารถรับประทานได้ทันที จึงเป็นที่นิยมในกลุ่มพนักงานออฟฟิศ นักเรียน นักศึกษา

อาหารแช่แข็ง เป็นอาหารที่ใช้กรรมวิธีการให้ความเย็นในระดับเยือกแข็งที่อุณหภูมิต่ำกว่า -18 องศาเซลเซียส เพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ ทำให้สามารถเก็บรักษาอาหาร ได้นาน 6 เดือน ถึง 2 ปี

เลือกซื้ออาหารแช่แข็งอย่างไรให้ปลอดภัย

1. เลือกซื้ออาหารแช่แข็งที่บรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่ทนต่ออุณหภูมิต่ำ ปกป้องอาหารจากแสง มีสภาพดี ไม่มีรอยฉีกขาด และไม่มีรอยเปื้อน สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่ใช้กับอาหารแช่แข็งประเภทพร้อมบริโภค ต้องมีตัวหนังสือระบุว่า Microwave Save ที่สามารถอุ่นในไมโครเวฟได้
2. เลือกซื้ออาหารแช่แข็งที่มีฉลากแสดงส่วนประกอบ สถานที่ผลิต วันที่ผลิต และวันหมดอายุ
3. เลือกซื้ออาหารแช่แข็งที่เก็บในตู้แช่แข็งที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า -18 องศาเซลเซียส (เก็บรักษาได้นาน 18 เดือน หรืออุณหภูมิ 4-7 องศาเซลเซียส (เก็บรักษาได้ไม่เกิน 7 วัน)

การละลายอาหารแช่แข็ง

- ผักหลายๆชนิดที่ถูกแช่แข็งอาจนำมาทำอาหารได้ทันทีที่ออกจากตู้เย็นยกเว้นข้าวโพดฝักที่ควรหั่นเป็นส่วนๆแล้วทำให้ละลาย
- อาหารประเภทเนื้อสัตว์สดหรือเนื้อสุกแช่แข็ง นำมาทำอาหารได้ทันที แต่อาจต้องใช้เวลาในการทำอาหารมื้อนั้นนานสักหน่อย เนื่องจากต้องรอละลาย
- การใช้ไมโครเวฟละลายอาหารแช่แข็งบางชนิดอาจทำให้อาหารบางส่วนร้อนและเริ่มสุกได้ จึงควรนำมาประกอบอาหารทันทีหลังออกจากไมโครเวฟ

*** ผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพควรเลือกผลิตภัณฑ์อาหารแช่แข็งจากผู้ผลิตที่น่าเชื่อถือ ใส่ใจผู้บริโภค และอย่าลืมดูแลตัวเองด้วยการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ไม่กินอาหารเมนูซ้ำๆ และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

ข้อมูลอ้างอิง

1. Thai Frozen Food Association. ผลิตภัณฑ์พร้อมรับประทาน (Ready to Eat). 27 พฤศจิกายน, 2560, http://www.thai-frozen.or.th/product_gallery_ready.php
2. สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข. 2558. อาหารแช่เยือกแข็ง. 28 พฤศจิกายน, 2560, https://www.foodsafety.moph.go.th/th/news-national-detail.php?id=378&pcid=270&pcpage=55
3. www.pobpad.co,/อาหารแช่แข็ง-ไขข้อสงสัย

ที่มารูปภาพ

1. http://www.kolysen.com/frozenbag.html
2. http://www.tops.co.th/p/FrozenMeal/CP-Shrimp-Wonton-5pcs-145g
3. https://www.franchiseindia.com/restaurant/How-to-Start-a-Frozen-Food-Business.9545
4. http://www.fazfacil.com.br/manutencao/congelamento-alimentos-frutas/
5. https://s.isanook.com/he/0/ud/0/2781/2.jpg

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานครอาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 เลขที่ 10 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0 2035 1861-2 โทรสาร 0 2035 1861-2 ต่อ 5