เรียบเรียงโดย นางสาวใจหนึ่ง นวมงาม นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

เลือกบริโภคอาหารปลอดภัย สุขกาย สุขใจ ในเทศกาลตรุษจีน

เทศกาลตรุษจีน ถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ของจีน ซึ่งจะมีการจัดเตรียมอาหาร ไหว้เจ้าและบรรพบุรุษ ตามประเพณีหลากหลายเมนู เพื่อความเป็นสิริมงคลของครอบครัว ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร จึงควรเลือกซื้อและบริโภคอาหาร ดังนี้



เนื้อสัตว์

- เลือกซื้อจากแหล่งจำหน่ายที่ได้รับการรับรองจากทางราชการ
- ปรุงให้สุกทั่วถึง โดยใช้ความร้อน ไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส

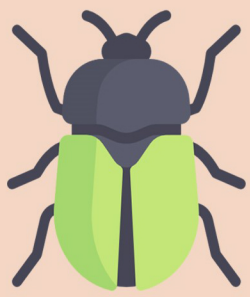


การเก็บอาหารไว้

ควรเก็บในตู้เย็นและนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน

ระวัง ระวัง ระวัง !!

สัตว์และแมลงนำโรคตอมอาหาร ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร





สำหรับผู้ประกอบการตลาด

ต้องล้างตลาดให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาล และจำหน่ายอาหารที่สะอาด ปลอดภัย



ขนมต่างๆ

- สด ใหม่ ใช้สีผสมอาหารจากธรรมชาติหรือสีสังเคราะห์ที่ได้มาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด
- อุ่นให้ร้อนก่อนนำมารับประทาน



ผัก ผลไม้

ล้างให้สะอาดด้วยวิธีดังนี้

- แช่ด้วยน้ำผสมผงฟูหรือเบกกิ้งโซดา (ผงฟู ½ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 10 ลิตร แช่นาน 15 นาที) แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- แช่ด้วยน้ำผสมน้ำส้มสายชู (น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที) แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- แช่น้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลผ่านประมาณ 2 นาที

แหล่งที่มาของข้อมูล
- การเลือกบริโภคอาหารในเทศกาลตรุษจีน (ออนไลน์): http://foodsan.anamai.moph.go.th, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑
- วิธีล้างผักง่ายๆ ช่วยลดสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง (ออนไลน์): http://www.thaihealth.or.th, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 เลขที่ 10 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400 I โทรศัพท์ 0-2035-1861-2 โทรสาร 0-2035-1861-2 ต่อ 5