เรียบเรียงโดย นางสาวสาธิดา ปั้นทอง นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ

กินเจ..ปลอดภัย ดีต่อใจ

เทศกาลกินเจ (เก้าอ๊วงเจ หรือ กิวอ๊วงเจ) เป็นประเพณีที่สืบทอดกันมาช้านานของชาวจีน โดยจะกำหนดเอาวันตามจันทรคติ คือ เริ่มตั้งแต่ วันขึ้น 1 ค่ำ ถึงวันขึ้น 9 ค่ำ ตามปฏิทินจีนของทุกๆ ปี รวมเป็นเวลา 9 วัน 9 คืน

อาหารเจก็มี ความเสี่ยงต่อการปนเปื้อน

ถึงแม้ว่าปัจจุบันจะมีการรณรงค์ให้เกษตรกรลดการใช้สารเคมีและส่งเสริมให้มีการผลิตผักและผลไม้ปลอดสารพิษอย่างต่อเนื่อง แต่มักพบว่ายังคงมีการเจือปนของสารเคมีตกค้างอยู่ อีกทั้งในปัจจุบันเริ่มมีการปรุงแต่งอาหารเจให้มีสภาพคล้ายคลึงกับเนื้อสัตว์มากขึ้น จึงทำให้ผู้ประกอบการต้องใช้ทั้ง สารเคมี สี กลิ่น และรสต่างๆ รวมทั้งอาจมีการเติม วัตถุกันเสีย เพื่อยืดอายุการเก็บรักษา

เลือกบริโภคอาหารเจอย่างไรให้ปลอดภัย ?

การเลือกซื้อผักผลไม้ ต้องเลือกในสภาพ สด ใหม่ สะอาด ไม่มีลักษณะแข็งหรือกรอบจนเกินไป ไม่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก ไม่มีเชื้อรา ไม่มีสีผิดจากธรรมชาติ และที่สำคัญต้องไม่มีคราบสีขาวของสารฆ่าแมลงตกค้างอยู่ และล้างผักผลไม้สดให้สะอาดก่อนทุกครั้ง เพื่อลดปริมาณสารพิษตกค้าง

การเลือกซื้ออาหารเจสำเร็จรูป ควรเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ จากร้านที่สะอาด ถูกหลักสุขาภิบาล ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ต้องมีสุขอนามัยส่วนบุคคลดี

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด จนเกินไป อาหารประเภทหมักดอง และอาหารที่ใช้น้ำมันมาก

เลือกบริโภคอาหารเจที่มีลักษณะเป็นธรรมชาติ ของวัตถุดิบนั้นๆ

หากต้องการบริโภคอาหารเจที่เลียนแบบเนื้อสัตว์ ควรเลือกซื้ออาหารชนิดที่มีฉลากระบุ สถานที่ผลิต วันเดือนปี และเลขทะเบียนสารบบอาหาร ที่ชัดเจน

⚠ บทกำหนดโทษ! ⚠

1. กรณีพบการปะปนของเนื้อสัตว์ในอาหารเจ เข้าข่ายผลิต/จำหน่ายอาหารปลอม มีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 ถึง 100,000 บาท ตามมาตรา 59 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522

2. กรณีตรวจพบสารเคมี/เชื้อจุลินทรีย์ หรือมีสิ่งที่น่าจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพผู้บริโภค เข้าข่ายผลิต/จำหน่ายอาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ตามมาตรา 58 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522

Infographic by นายณัฐชนน ชูชมชื่น พนักงานช่วยงานด้านสาธารณสุข

แหล่งที่มาของข้อมูล
- เทศกาลกินเจ (ออนไลน์): http://www.tekkacheemukkhor.com, วันที่ 5 ตุลาคม 2561
- สุขภาพดีกับการกินเจที่ปลอดภัย (ออนไลน์): https://www.foodsafety.moph.go.th, วันที่ 5 ตุลาคม 2561
- ข่าวภาพ-เทศกาลกินเจ (ออนไลน์): https://www.foodsafety.moph.go.th, วันที่ 5 ตุลาคม 2561

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