



อาหารค้างคืน เลี่ยงอาหารเป็นพิษ

ผู้บริโภคส่วนใหญ่เมื่อรับประทานอาหารอาหารไม่หมด มักนำไปเก็บไว้ในตู้เย็นหรือเก็บไว้ในตู้กับข้าว หากจะรับประทานในครั้งต่อไปจะนำไปอุ่นซ้ำ ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงอาหารเป็นพิษตามมาด้วย



ทำไมเสี่ยงอาหารเป็นพิษ

1



เก็บอาหารที่รับประทานไม่หมดไว้ในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม

2



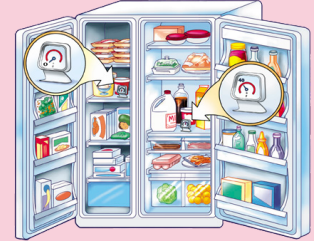
อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ ไม่ควรเก็บค้างคืน

3



อาหารที่ผ่านความร้อนไม่ถึงถึงหรือผ่านความร้อนน้อย ทำให้อาหารเน่าเสียได้ง่าย

4



เก็บอาหารไว้ในตู้เย็นนานเกิน 3 วัน

ข้อควรปฏิบัติ

1

อาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบควรรับประทานเฉพาะที่ปรุงสุกใหม่เท่านั้น



2

ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ รับประทานทันทีไม่เกิน 2-4 ชั่วโมง หลังปรุงสุก



3

อาหารค้างมือต้องอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ที่อุณหภูมิไม่น้อยกว่า 74 องศาเซลเซียส ไม่น้อยกว่า 15 วินาที

4

ควรเลือกซื้อหรือปรุงอาหารแต่พอกินในแต่ละมื้อ



5

เก็บอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วในตู้เย็น ภายใน 2 ชั่วโมง เพื่อลดการสูญเสีย และควรบริโภคให้หมดภายใน 2-3 วัน

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. แนะนำภัยอันตรายจากอาหารค้างคืน เสี่ยงอาหารเป็นพิษ: <https://www.thaihealth.or.th/> [ออนไลน์] 14 ก.พ.2565
2. คู่มือหลักยุทธศาสตร์สุขภาพโภชนาการของกรุงเทพมหานคร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
3. คู่มือหลักยุทธศาสตร์สุขภาพโภชนาการ สำหรับผู้สัมผัสอาหารและผู้ประกอบกิจการด้านอาหาร สำนักสุขภาพโภชนาการและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



กองสุขาภิบาลอาหาร



foodsantiation Devision Health Department BMA



BKK Food Safety App