



ข.เอ๋ย ข.ไข่ กินอย่างไร ให้ปลอดภัยจากเชื้อโรค

ไข่ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นแหล่งโปรตีน
คุณภาพสูง กินง่าย อร่อย และปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู

วิธีเลือกกินไข่ให้ปลอดภัยจากเชื้อโรค

การเลือกซื้อ

ไข่สดใหม่จะมีผิววอลคล้ายมีแป้งเคลือบอยู่ที่เปลือกไข่
ไม่มีรอยบุบหรือแตกร้าว สะอาด ไม่มีมูลสัตว์หรือ
คราบสกปรกติดมา ไข่สดจะมีน้ำหนักมากกว่าไข่เก่า
เมื่อเขย่าจะไม่คลอน



การเก็บรักษา

เช็ดหรือล้างเปลือกไข่ เช้ไว้ในตู้เย็นในอุณหภูมิไม่เกิน
5°C ระยะเวลาไม่เกิน 5 สัปดาห์ เวลาเก็บให้เอาด้าน
แหลมลง ด้านป้านขึ้น

การปรุงอาหาร

เช็ดหรือล้างเปลือกไข่ให้สะอาดก่อนนำไปปรุงอาหาร
เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่อาจติดมากับเปลือกไข่ ควรปรุง
ให้ไข่สุกทั่วถึง อย่าปรุงสุกๆ ดิบๆ เพราะไข่ที่ไม่สุกอาจ
นำเชื้อโรคมาสู่คนได้



การกินไข่

ควรกินไข่สุก เนื่องจากไข่ไม่สุกเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของ
เชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น
เชื้อซาลโมเนลลา (Salmonella) ที่ทำให้ป่วยด้วยโรคอาหาร
เป็นพิษ และสามารถติดต่อทางอาหารได้

