

# SEAFOOD

## ปลอดภัยจากใจผู้งาน

### อาหารทะเล (Seafood)

มักเป็นอาหารจานโปรดของใครหลายคน อีกทั้งยังเป็นแหล่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีน ไอโอดีนและโอเมก้า 3 เป็นต้น ด้วยคุณประโยชน์ที่มากมายนี้จึงทำให้อาหารทะเลเป็นที่นิยมในทุกเพศทุกวัย แต่เนื่องจากอาหารทะเลเป็นอาหารสดเน่าเสียได้ง่าย จึงต้องเก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิต่ำ เพื่อป้องกัน

การเน่าเสีย



### ภัยร้ายที่แฝงมากับอาหารทะเล



เชื่อก่อโรคอาหารเป็นพิษ

เชื่อก่อโรค เช่น *Vibrio parahaemolyticus* ซึ่งมีโอกาสพบได้มากในฤดูร้อน จะก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ โรคอุจจาระร่วง หรืออาการกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบอย่างรุนแรง



สารฟอर्मาลิน

ผู้ประกอบการใส่สารฟอर्मาลินเพื่อให้เก็บรักษาอาหารทะเลให้คงความสดได้นานขึ้น การบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนฟอर्मาลินเข้าไปในปริมาณมากจะเกิดพิษต่อระบบทางเดินอาหาร ในบางรายอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

### บริโภคอาหารทะเลอย่างไรให้ปลอดภัย

- 🐟 หากไม่รับประทานทันทีควรเก็บใส่ตู้เย็นเพื่อชะลอการเน่าเสีย
- 🐟 ไม่ซื้ออาหารทะเลที่สดเกินธรรมชาติ หรือมีกลิ่นฉุนแสบจมูก เนื่องจากอาจเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของสารฟอर्मาลิน
- 🐟 เลือกซื้ออาหารทะเลที่สดใหม่ มีการแช่เย็น หรือแช่น้ำแข็งที่เพียงพอควรแยกอาหารทะเลที่ปรุงสุกและยังไม่สุกออกจากกัน
- 🐟 ควรปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อนก่อนทุกครั้ง และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ
- 🐟 ล้างวัตถุดิบให้สะอาดก่อนนำมาปรุง โดยผ่านน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง เพื่อความปลอดภัย

#### แหล่งที่มา:

- 🐟 กินอาหารทะเลอย่างไรให้ปลอดภัย(ออนไลน์) : <https://www.maeban.co.th/>, วันที่ 15 มีนาคม 2562
- 🐟 อาหารทะเลปลอดภัยในช่วงหน้าร้อน(ออนไลน์) : <http://foodsafety.anamai.moph.go.th>, วันที่ 15 มีนาคม 2562
- 🐟 ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 391 (พ.ศ.2561) เรื่อง กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522

### บทกำหนดโทษ

สารฟอर्मาลินเป็นสารที่ห้ามใช้ในอาหารที่ผลิต นำเข้าหรือจำหน่าย ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 391 (พ.ศ.2561) เรื่อง กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย ผู้ใดฝ่าฝืน **ต้องระวางโทษ จำคุก ตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 2 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาท ถึง 20,000 บาท** ตามมาตรา 50 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522

