

# เก็บข้าวหุงอย่างไร...ให้ห่างไกล *Bacillus cereus*

## บาซิลลัส ซีเรียส คืออะไร

*Bacillus cereus* เป็นแบคทีเรียที่พบได้ทั่วไปในธรรมชาติ ในดิน ฝุ่นละออง ผลิตภัณฑ์จากพืช เช่น ข้าว ธัญพืช แป้ง ผลิตภัณฑ์จากแป้ง เครื่องเทศ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และเครื่องปรุงแต่งรสต่างๆ นอกจากนี้ยังพบในอุจจาระของคนที่มีสุขภาพปกติได้ประมาณ 15%



**ข้าว** เป็นวัตถุดิบหลักและอาหารหลักของคนไทยซึ่งนิยมบริโภคข้าวในทุกมื้ออาหาร โดยมีกับข้าวทานคู่กันเสมอ การเก็บรักษาข้าวให้คงสภาพไม่เน่าเสียจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ



## อันตราย

*Bacillus cereus* เป็นแบคทีเรียที่สร้างสารพิษ การเกิดพิษมี 2 ลักษณะอาการคือ ทำให้ อาเจียน (Emetic illness) และทำให้ ท้องเสีย (Diarrhea illness)

## การเข้าสู่ร่างกาย

*Bacillus cereus* เป็นแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ เข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทานอาหารที่มีเชื้อนี้ปนเปื้อนในอาหารประเภทข้าว และแป้ง เช่น มักกะโรนี ข้าวผัดเนยแข็ง



## การเก็บรักษาข้าวที่ปรุงสุกให้ห่างไกล *Bacillus cereus*

1. ใช้วิธีให้ความร้อนสูง เวลาสั้น โดยเมื่อต้องการอุ่นข้าวให้อุ่นด้วยความร้อนอย่างทั่วถึงจนอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 72 องศาเซลเซียส และคงอยู่ที่อุณหภูมินี้ไม่น้อยกว่า 15 วินาที และทำให้เย็นลงทันทีที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า
2. หลังจากหุงข้าวแล้ว ไม่ควรเก็บข้าวหุงที่อุณหภูมิระหว่าง 5 ถึง 60 องศาเซลเซียส เป็นเวลานานเกิน 1 ชั่วโมง
3. ทำให้ข้าวเย็นอย่างรวดเร็วโดยการเก็บแช่ในตู้เย็นและไม่ควรเก็บข้าวหุงไว้ในตู้เย็นเกิน 1 วัน
4. หุงข้าวเท่าที่จะรับประทานเท่านั้น

