

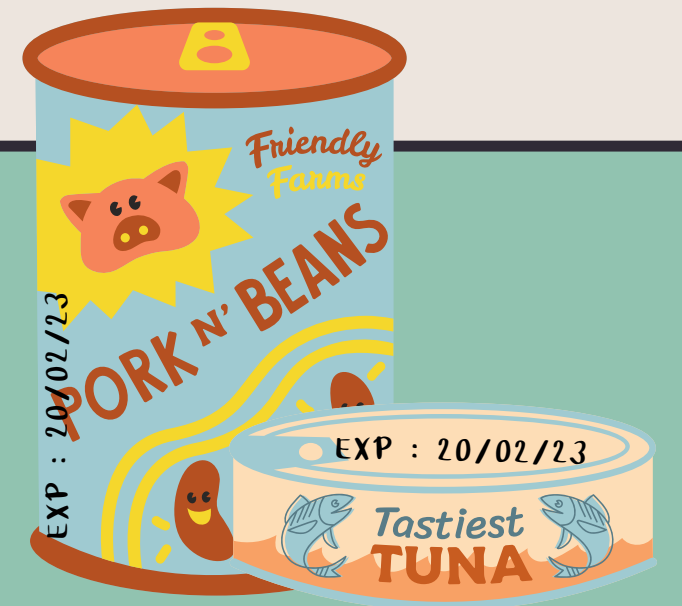


**อาหารหมดอายุ
ควรทานหรือไม่**

การระบุวันหมดอายุบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร
มี 2 แบบ คือ หมดอายุ และ ควรบริโภคก่อน

หมดอายุ หรือ EXP/ EXD ย่อมาจาก Expiration Date...
เช่น EXP 20.02.23 หมายถึง หลังจาก 20/02/2023
อาหารจะเริ่มเน่าเสีย ดังนั้น **ห้าม**รับประทาน ไม่ปลอดภัยในการบริโภค
ควรนำไปทิ้ง

ควรบริโภคก่อน หรือ BB/BBE ย่อมาจาก Best before end...
เช่น BBE 20.02.23 หมายถึง หลังจาก 20/02/2023 รสชาติ คุณภาพ
และคุณค่าทางอาหารจะลดลง ดังนั้น ยังสามารถรับประทานต่อได้โดยไม่มีอันตรายต่อร่างกาย



อันตรายต่อสุขภาพ

เมื่อรับประทานอาหารหมดอายุ เช่น เกิดอาหาร
เป็นพิษ ทำให้ปวดท้อง อาเจียน มีไข้ มีน้คันระ
คายเหลว และอาการอาจรุนแรงจนเกิดภาวะขาดน้ำได้



ข้อแนะนำ

- **สังเกต** ก่อนซื้ออาหารทุกครั้ง
ควร สังเกตวันหมดอายุ
- **พอเพียง** ซื้ออาหารในปริมาณที่บริโภคหมด
ก่อนวันหมดอายุ
- **ตรวจเช็ค** หากอาหารใกล้หมดอายุ
ควรรีบนำมารับประทาน

