



5. มอบป้ายรับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัย โดยมีแผนกलयจำหน่ายอาหารริมบาทวิถีจำนวน 7,090 ราย และผ่านเกณฑ์ได้รับป้ายรับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร ระดับดี จำนวน 5,735 ราย

6. ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ โดยดำเนินการจัดทำคู่มือดำเนินงานของเครือข่ายการสุขาภิบาลอาหารริมบาทวิถี จำนวน 2,000 เล่ม แผ่นพับอาหารริมทางสะอาด ปลอดภัย มีใบรับรอง จำนวน 25,000 แผ่น ป้ายไวโนลประสาสมัครโครงการอาหารริมทางสะอาด ปลอดภัย มีใบรับรอง จำนวน 1,200 ป้าย และแผ่นพับสุขลักษณะที่ดี 10 ประการของผู้จำหน่ายอาหารริมบาทวิถี จำนวน 25,000 แผ่น

เรื่องน่ารู้

ภัยที่ซ่อนเร้นในอาหาร



“ปลอดภัยไว้ก่อน” อย่างที่เขาพูดกัน แม้แต่เหตุการณ์เล็กน้อยๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารก็ยังสามารถกลายเป็นหายนะครั้งใหญ่ต่อสุขภาพ หรือธุรกิจด้านอาหารของผู้ประกอบการได้ ดังนั้น ความปลอดภัยของอาหารจึงควรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเสมอ เราจึงควรทราบถึงอันตรายที่ควรต้องระวังและสิ่งที่เราสามารถทำได้เพื่อให้มั่นใจว่าอาหารที่จะทานมีความปลอดภัย

โรคที่มักกับอาหาร : โรคอันเกี่ยวเนื่องกับระบบทางเดินอาหารจากอาหารเป็นพิษนั้น เราสามารถป้องกันได้เพราะสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหาร เครื่องดื่ม และน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อโรคหรือสารที่เป็นอันตราย ดังนั้น ถ้าทุกคนรู้จักเลือกกินอาหารอย่างถูกสุขลักษณะเป็นประจำ ก็จะเป็นการดูแลตนเองให้ปลอดภัยได้ทางหนึ่งปัญหาความไม่ปลอดภัยจากการกินอาหารของคนไทยเกิดจากสาเหตุหลายประการ ซึ่งจะแบ่งเป็นกลุ่มต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. การเจ็บป่วยเนื่องจากเชื้อจุลินทรีย์ในอาหาร : บางคนอาจเคยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย หลังจากกินอาหารแล้ว 2-4 ชั่วโมง หรือ 4-12 ชั่วโมง ทั้ง ๆ ที่ขณะกินอาหารก็ดูน่ากิน ไม่บูดเน่า หรือเสื่อมคุณภาพแต่อย่างใด ที่เป็นเช่นนี้เพราะมีเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคปะปนในอาหารนั้น

7. สร้างการมีส่วนร่วมของประชาชน โดยดำเนินการสร้างเครือข่าย ซึ่งเป็นตัวแทนของผู้ค้าทำหน้าที่ประสานงานกับภาครัฐ จำนวน 35 เครือข่าย และดำเนินการจัดกิจกรรม ดังนี้

- จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพเครือข่ายการสุขาภิบาลอาหารริมบาทวิถีในพื้นที่กลุ่มเขต ผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยเจ้าหน้าที่เขตผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่กองสุขาภิบาลอาหาร จำนวน 6 รุ่น รุ่นละ 220 คน ระหว่างวันที่ 17 - 24 กุมภาพันธ์ 2557 โดยใช้สถานที่ของสำนักงานเขต 6 เขต ได้แก่ เขตราชเทวี บางกอกใหญ่ บางขุนเทียน หลักสี่ บางกะปิ และเขตสาทร

- จัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำเครือข่ายการสุขาภิบาลอาหารริมบาทวิถี ผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วย เจ้าหน้าที่เขตผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่กองสุขาภิบาลอาหาร เมื่อวันที่ 21 เมษายน 2557 เวลา 08.00 - 16.00 น. ณ โรงแรมวันนา ห้องคริสตัล ชั้น 2 อาคารโรงแรมเซตบางรัก กรุงเทพมหานคร จำนวน 220 คน



เนื่องจากจุลินทรีย์เป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า จุลินทรีย์มีหลายชนิดที่ทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ จุลินทรีย์แต่ละชนิดสามารถเจริญเติบโตในอาหาร อากาศ อุณหภูมิที่แตกต่างกัน บางชนิดเจริญได้ดีในที่เย็น เช่น อุณหภูมิตู้เย็น (4 °C - 10 °C) บางชนิดเมื่ออากาศร้อนอบอ้าวจะยิ่งเจริญได้ดี จุลินทรีย์แพร่พันธุ์ได้รวดเร็ว บางชนิดยังสามารถสร้างสารพิษในอาหารด้วย แต่ยั้งชีพคิตของคนเรา จุลินทรีย์เหล่านี้มักถูกทำลายเมื่อได้รับความร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าต้มให้อาหารสุก หรือใช้อุณหภูมิสูงกว่า 100 °C ขึ้นไป ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลว่าควรกินอาหารสุกใหม่ๆ หรืออุ่นให้ร้อนก่อนจึงปลอดภัย

2 การเกิดสารประกอบที่เป็นอันตรายจากการผลิตหรือปรุงอาหาร : การปรุงอาหารโดยใช้ความร้อน เช่น ปิ้ง ย่าง เผา หรือรมควัน ที่คนไทยนิยมบริโภค ได้แก่ หมู ไก่ ปลา เนื้อโดยวิธีการย่าง หรือปิ้ง น้ำมันที่ไหลออกจากเนื้อสัตว์จะหยดลงบนถ่านที่ร้อนแดง แล้วถูกเผาไหม้กลายเป็นควันไปติดกับอาหารที่ปิ้งหรือย่างนั้น ในส่วนที่ไหม้เกรียมนั้นมีรายงานพบว่าเป็นสารกลุ่ม polycyclic aromatic hydrocarbon (PAH) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่ง

อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน ควรใช้น้ำมันใหม่ ๆ เสมอ เนื่องจากน้ำมันที่ใช้ซ้ำหลายครั้งจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพและเคมีกล่าวคือน้ำมันจะมีสีเข้มขึ้นจากสีเหลืองใสเป็นสีน้ำตาลเข้มหนืดข้นมากขึ้น และเกิดสารประกอบทางเคมีบางชนิดซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย

3. การใช้วัตถุเจือปนอาหารผิดวัตถุประสงค์หรือปริมาณไม่เหมาะสม : เนื่องจากวิถีชีวิตของคนในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปจากกินอาหารธรรมชาติปรุงแต่งแต่น้อย เป็นอาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูป นอกจากนี้การเพิ่มปริมาณผลผลิตของอาหารให้มากขึ้นเพียงพอกับจำนวนประชากร ทำให้มีการใช้สารเคมี เช่น ปุย สารป้องกันกำจัดศัตรูพืช สารช่วยเร่งการเจริญเติบโตทั้งในพืช และสัตว์เลี้ยง การเก็บถนอมอาหาร ก็มีการเติมวัตถุเจือปนในอาหาร สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อความปลอดภัยของอาหาร

ปัญหาที่พบมากในประเทศไทย ได้แก่ การใช้วัตถุเจือปนปริมาณมากเกินไป เช่น ไนเตรทไนไตรท์ ใช้ใส่ในอาหารพวกเนื้อสัตว์ ในการทำไส้กรอก หมูแฮม เบคอนแฮม กุนเชียง เนื้อเค็ม เนื้อสวรรค์ เนื้อกระป๋อง วัตถุประสงค์ในการใส่เพื่อป้องกันเชื้อ Clostridium botulinum ผลิตสารพิษ bolulinum ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ และทำให้เนื้อเปื่อยยุ่ย มีสีแดงคงทน ไนเตรทเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็นไนไตรท์ และไนไตรท์รวมกับเอมีนเกิดสารก่อมะเร็งไนโตรซามีนได้

ที่มา : <http://www.unileverfoodsolutions.co.th/our-services/your-kitchen/know-your-enemies>
<http://www.foodsafety.asn.au/resources/temperature-danger-zone-keep-hot-food-hot-and-cold-food-cold/>



แบบสอบถาม

วันที่ตอบ/ปี ที่กรอก.....
ข้อมูล.....
ชื่อ-นามสกุล.....อายุ.....
อาชีพ.....
ที่อยู่สามารถติดต่อได้.....
.....
.....
E-mail :
โทรศัพท์ :
ท่านสะดวกในการรับข้อมูล/ข่าวสาร การโฆษณา/
ประชาสัมพันธ์ด้านความปลอดภัยของสำนักอนามัย
กองสุขาภิบาลอาหาร ผ่านช่องทางใด
 จดหมายข่าว สายด่วนอาหารปลอดภัย (0-2640-9983)
 Website E-mail SMS.....
 อื่นๆ ระบุ.....
ท่านได้รับความรู้ - ความเข้าใจในข้อมูลข่าวสาร ระดับความพึงพอใจ
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
การนำข้อมูลข่าวสารที่ได้รับประโยชน์
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
ข้อเสนอแนะ.....
.....



เคล็ดลับ
กินแก้วช่วยอายุยืน
จากการศึกษาและติดตามผลเป็นระยะเวลากว่า 30 ปีในชาวอเมริกาจำนวนประมาณ 119,000 คน แบ่งเป็นผู้ชายกว่า 76,000 ราย และผู้หญิงกว่า 42,000 รายที่ไม่มีประวัติว่าเคยเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคเมื่อก่อนเมื่อ เปรียบเทียบกลุ่มที่บริโภคแก้วกับกลุ่มที่ไม่บริโภคแก้วพบว่า กลุ่มที่บริโภคแก้วสามารถลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ถึงร้อยละ 7 โดยผู้ที่บริโภคแก้ว มากกว่าจะมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตน้อยกว่า ผู้ที่รับประทานแก้วสัปดาห์ละครั้งจะลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ร้อยละ 11 ขณะที่ผู้ที่รับประทานแก้วสัปดาห์ละ 2-4 ครั้งจะลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ถึงร้อยละ 20 เนื่องจากภายในแก้วอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย ประกอบไปด้วย กรดไขมันไม่อิ่มตัว เส้นใยอาหาร วิตามิน เกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคเมื่อก่อนชนิดผู้ที่รับประทานแก้วมีแนวโน้มที่จะสุขภาพดี เพราะพวกเขาจะมีรูปร่างผอม ทำให้ลด ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน รวมทั้งมีระดับคอเลสเตอรอลที่ต่ำลง ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และขนาดรอบเอวเล็กลง อย่างไรก็ตามแก้ว เป็นเพียงหนึ่งในอาหารที่เยี่ยมด้วยคุณประโยชน์เท่านั้น แต่ไม่สามารถทดแทนอาหารอื่นๆได้ทั้งหมด จึงควรรับประทานอาหารอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย โดยสามารถ เลือกรับประทานแก้วแทนอาหารกรุบกรอบหรือของหวาน

ขอบคุณข้อมูลจาก นิตยสารชีวจิต
ที่มา : <http://www.เคล็ดลับสุขภาพ.com/กินแก้วช่วยอายุยืน/>

กรุณาส่ง ติดตราไปรษณียากรก่อนส่งกลับด้วยนะคร้า



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย
เลขที่ 100/105 หมู่บ้านสินพัฒนาธานี
ถนนประชาวิวัฒน์ 1 แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

ขอขอบคุณในความร่วมมือ



หมายเหตุ สามารถส่งแบบสอบถามได้ที่ฝ่าย สิ่งแวดล้อมฯ
ทุกสำนักงานเขตทั่วกรุงเทพมหานครหรือส่งทางไปรษณีย์