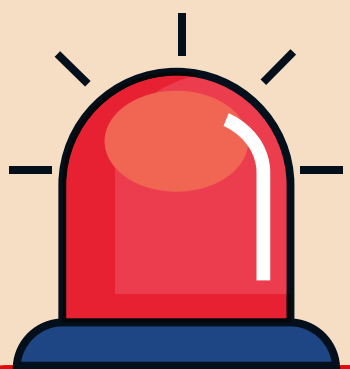
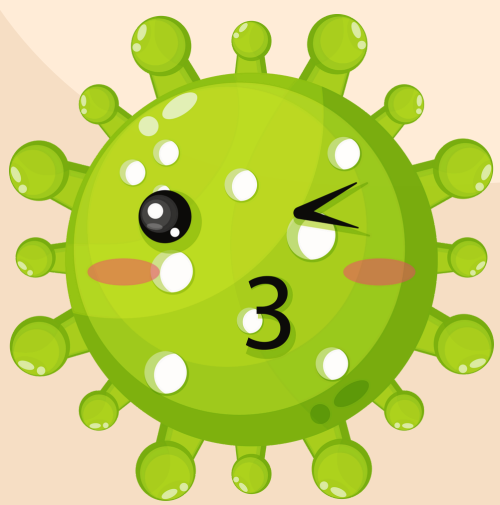




รู้หรือไม่ว่า...อุณหภูมิเท่าไร

ที่เหมาะสมสำหรับการเก็บและปรุงอาหารให้ปลอดภัย

โดยทั่วไปคนทำอาหารจะรู้ว่าถ้าต้องการปรุงอาหารให้สุก จะต้องต้มจนน้ำเดือด ฝัดจนผักหรือเนื้อสัตว์เปลี่ยนสี แต่การปรุงอาหารให้สุกและปลอดภัยขึ้นอยู่กับอุณหภูมิที่ใช้ในการปรุงอาหารแต่ละชนิด ดังนั้น การปรุงอาหาร การเก็บอาหาร ในช่วงอุณหภูมิใด ทำให้อาหารปลอดภัยมากที่สุด



ช่วงอุณหภูมิอันตราย

- 7.2-60 °C เป็นช่วงอุณหภูมิที่แบคทีเรียจะเติบโตได้ดี
- ควรหลีกเลี่ยงการเก็บอาหารที่อุณหภูมินี้ นานเกิน 2-4 ชั่วโมง



ด้วยความห่วงใย
จากกรุงเทพมหานคร

°C

100

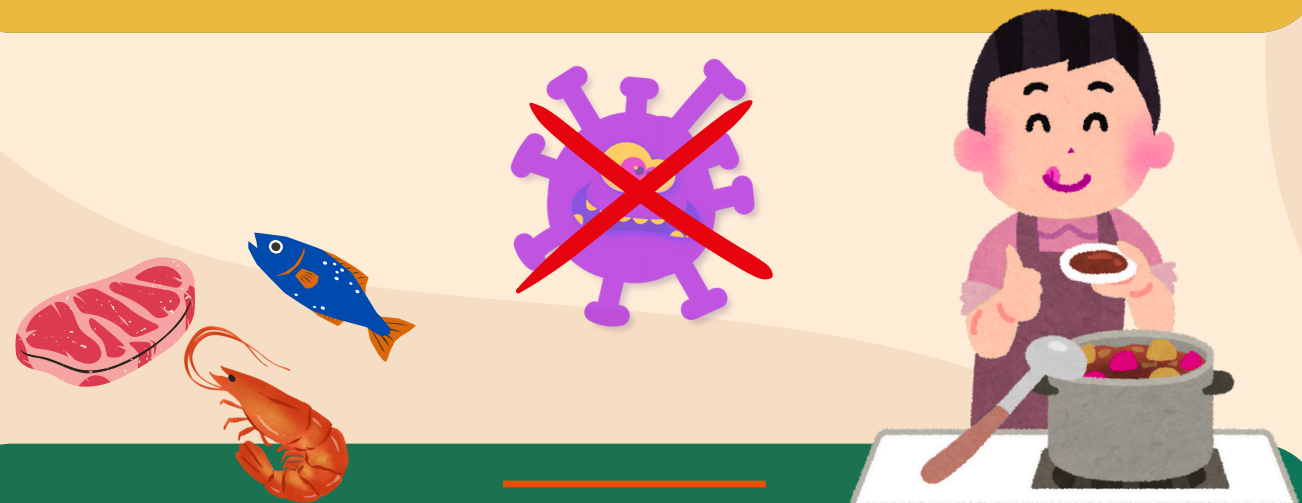
60

4

-18

ช่วงอุณหภูมิปรุงประกอบอาหาร

- 74°C ขึ้นไป อุณหภูมิในการปรุงอาหารให้สุก
- 74°C อุณหภูมิในการอุ่นอาหารซ้ำ
- 60°C หรือสูงกว่า เป็นอุณหภูมิในการรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้ว



ช่วงอุณหภูมิการเก็บอาหาร

- ช่วงอุณหภูมิ 5°C หรือต่ำกว่า เป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับการแช่เย็นวัตถุดิบที่เป็นของสด
- ช่วงอุณหภูมิ -18°C หรือต่ำกว่า เป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับแช่แข็งอาหาร

<http://foodsantiation.bangkok.go.th>

Food Sanitation Division Health Department BMA

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

แหล่งที่มาข้อมูล :

- คู่มือวิชาการสุขาภิบาลอาหารสำหรับเจ้าหน้าที่ Principles of Food Sanitation Inspector สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย. (2556).
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสดในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561



กทม