



บริโภคเนื้อหมู เนื้อวัว อย่างไรให้ปลอดภัย



เนื้อสัตว์ที่ไม่สะอาดหรือปรุงไม่สุก
อาจปนเปื้อนเชื้อโรค ทำให้เจ็บป่วย
ด้วยโรคอาหารเป็นพิษ และโรคพยาธิต่าง ๆ ได้

1



เลือกซื้อ

จากแหล่งที่น่าเชื่อถือ

- ✓ ซื้อจากร้าน/ตลาด ที่สะอาดได้มาตรฐาน สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาได้
- ✓ เนื้อสัตว์มีสีเป็นธรรมชาติ ไม่แดงสดผิดปกติ
- ✓ ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือก
- ✓ เลือกซื้อเนื้อสัตว์/ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ ที่ได้รับการรับรองจากหน่วยงานราชการ

2



เก็บรักษา

ให้ถูกวิธี

- ✓ แยกเก็บเนื้อสัตว์ออกจากอาหารปรุงสุก
- ✓ เก็บในภาชนะสะอาดปิดมิดชิด ป้องกัน น้ำจากเนื้อสัตว์ หยดใส่อาหารอื่น
- ✓ เก็บเนื้อสัตว์ได้ไม่เกิน 3 - 5 วัน ที่ช่องแช่เย็นอุณหภูมิไม่เกิน 5 °C
- ✓ เก็บเนื้อสัตว์ได้ไม่เกิน 4 - 12 เดือน ที่ช่องแช่แข็งอุณหภูมิ -18 °C

3



ปรุงอาหาร

ให้สุกทั่วถึง

- ✓ ล้างเนื้อสัตว์ให้สะอาด ก่อนนำมาปรุงอาหาร
- ✓ ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง ที่อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 75 °C
- ✓ อุ่นอาหารให้ร้อนก่อนรับประทาน
- ✓ ไม่กินเนื้อดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ

4



ป้องกัน

การปนเปื้อนข้าม

- ✓ ล้างมือให้สะอาดก่อน - หลังสัมผัสเนื้อสัตว์
- ✓ แยกเขียง มีด และภาชนะสำหรับอาหารดิบ - สุก
- ✓ ไม่วางเนื้อดิบปะปนกับอาหารพร้อมรับประทาน
- ✓ ล้างอุปกรณ์ และพื้นผิวให้สะอาด ทุกครั้งหลังใช้งาน

แหล่งที่มา : การเลือกซื้อสินค้าปลอดภัย <https://certify.dld.go.th/images/training%20documents/2564/t2/631221b03.pdf>

เรียบเรียงโดย : นางสาวสุพัตรา สระคำจันทร์ นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

จัดทำโดย : นางสาวดวงพร ทัดกิ่ง พนักงานช่วยงานด้านสาธารณสุข

วันที่จัดทำ 1 กรกฎาคม 2569

