

การปนเปื้อนของอาหาร

หมายถึง การที่มีสิ่งแปลกปลอมหรือสิ่งที่เป็นอันตรายปะปนลงในอาหาร

หรือเครื่องดื่ม ซึ่งทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย การ

บาดเจ็บหรือไม่สบายของผู้บริโภค ผู้สัมผัสอาหาร

มีหน้าที่ที่จะต้องป้องกันจากการปนเปื้อนของอาหาร เพื่อ

ความปลอดภัยของผู้บริโภค ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

สุขลักษณะตามหลักการสุขาภิบาลอาหาร



การสุขาภิบาลอาหาร (Food Sanitation)

คือ การบริหารจัดการและควบคุมสิ่งแวดล้อม รวมทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมอาหารเพื่อทำให้อาหาร

สะอาด ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค หนองพยาธิ

และสารเคมีต่าง ๆ ที่เป็นอันตราย หรืออาจจะเป็นอันตรายต่อ

การเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัย

และการดำรงชีวิตของผู้บริโภค

การบริโภคอาหารที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร จึงไม่หมายความว่า
เพียงแค่บริโภคเข้าไปแล้วไม่เกิดโรค

และโทษในระยะเวลาปัจจุบันเท่านั้น ยังหมายถึงจะต้องไม่มี

พิษที่เป็นโทษหรือก่อให้เกิดโรคในระยะยาว

หรือในอนาคตอีกด้วย



ภัยอันตรายจากอาหารที่ไม่สะอาด

การปนเปื้อนของอาหารมาจากสาเหตุหลัก ๆ 3 ประการคือ

1. การปนเปื้อนทางกายภาพ (Physical Contaminants) ได้แก่

- เศษหิน เศษเปลือกไม้ ใบไม้หรือก้านใบไม้จากผลไม้และผัก
- เศษเปลือกถั่ว หรือสัตว์น้ำจำพวกเปลือกแข็ง กุ้ง ปู หอย และไข่

- เกล็ดปลา เศษกระดูกจากสัตว์ปีกและวัว ขนจากสัตว์ปีก

- กระจก เศษเชือก พลาสติกหรือลวดเย็บกระดาษที่มาจากบรรจุภัณฑ์อาหาร

- หัวและตัวน็อต สกรู ที่มาจากเครื่องจักรหรืออุปกรณ์

- เศษแก้ว หรือ เศษกระเบื้อง

- เครื่องประดับ เส้นผม เศษเล็บ กระดุม เข็ม และพลาสติกหรือพลาสติก

- ฝุ่น และละอองสิ่งสกปรกจากอากาศ ขยะ หรือ เศษสิ่ง

สกปรกจากเครื่องมือ หรืออุปกรณ์

- แมลง ไข่ แมลง และมูลสัตว์

2. การปนเปื้อนทางเคมี (Chemical Contaminants)

ได้แก่

- สารเคมีที่ใช้ในกระบวนการผลิต, บำรุงรักษาเครื่องมือเครื่องจักร
- สารเคมีที่ใช้ในทางเกษตร
- ยาฆ่าแมลงและยาเบื่อแมลง
- สารเคมีที่ใช้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค

3. การปนเปื้อนจากจุลินทรีย์ (Microbial Contaminants)

การปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์เป็น

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากอาหารเป็นสื่อ ได้แก่ แบคทีเรีย ที่ทำให้โรคอาหารเป็นพิษซึ่งมาจากแหล่งต่าง ๆ ไวรัส และพวักพยาธิต่าง ๆ

1. หลักการพิจารณาในการเลือกอาหาร โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ

1.1 ประโยชน์ คือ ต้องเป็นอาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทาง

โภชนาการครบถ้วนเหมาะสมกับความ

ต้องการในช่วงอายุต่างๆ

1.2 ปลอดภัย คือ ต้องเลือกอาหารที่แน่ใจว่าสะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้

1.3 ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล จะได้อาหารที่มีคุณภาพดี และราคาถูก

2. หลักการพิจารณาในการปรุงอาหาร โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ

2.1 สงวนคุณค่า คือ มีวิธีการปรุงเพื่อช่วยสงวนคุณค่าของอาหารให้มีประโยชน์เต็มที่

2.2 สุกเสมอ คือ ใช้ความร้อนในการปรุงอาหารให้สุกเพื่อเป็นการทำลายเชื้อโรค

2.3 สะอาดปลอดภัย อาหารดิบก่อนปรุงทุกครั้งต้องอยู่ในสภาพที่สะอาด ปลอดภัย และมี

กรรมวิธีในการปรุงอาหารที่สะอาดถูกต้อง ผู้ปรุงอาหารมีสุขนิสัยในการปรุงอาหารที่ดี ใช้

ภาชนะอุปกรณ์ และสารปรุงแต่งอาหารที่ถูกต้อง

3. หลักการพิจารณาในการเก็บอาหาร ให้คำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ

3.1 สัดส่วน มีการจัดเก็บเป็นระเบียบ มีการแยกเก็บเป็นสัดส่วนเฉพาะไม่ปะปนกัน

3.2 สิ่งแวดล้อมเหมาะสม จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับอาหารประเภทต่างๆ โดยพิจารณา

ถึงความชื้น อุณหภูมิ และการป้องกันการปนเปื้อน

3.3 สะอาดปลอดภัย ต้องเก็บอาหารในภาชนะบรรจุที่ถูกต้อง และสะอาด มีการทำความสะอาด

สะอาดสถานที่เก็บสม่ำเสมอ และไม่เก็บใกล้สารเคมีที่เป็นพิษ

อาหารปลอดภัย

ห่างไกลโรค



องค์การบริหารส่วนตำบลหัวตะพาน