

หลักสามประการในการป้องกันอาหารเป็นพิษ

อาหารเป็นพิษเกิดขึ้นจากแบคทีเรียหรือไวรัสที่ก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษปนเปื้อนอยู่กับอาหารผ่านเข้าสู่ร่างกาย
หลักสำคัญสามประการในการป้องกันอาหารเป็นพิษ ได้แก่

1

"ป้องกัน"

การปนเปื้อนแบคทีเรียและไวรัส ฯลฯ เข้าสู่อาหาร

2

"ยับยั้ง"

การเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ปนเปื้อนในอาหาร

3

"ฆ่าเชื้อ"

แบคทีเรียและไวรัสที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารและภาชนะปรุงอาหาร

ป้องกัน

เชื้อโรคบนมือมีหลายประเภท
อย่าลืมล้างมือเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อน
ของแบคทีเรียและไวรัสที่ก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษ
(ดูคำแนะนำในการล้างมือด้านล่าง)



ล้างมือให้สะอาด

เราควรล้างมือเมื่อไหร่?

- ก่อนเริ่มทำอาหาร
- ก่อนและหลังสัมผัสเนื้อดิบ ปลา ไข่ ฯลฯ
- หลังจากเข้าห้องน้ำหรือสั่งน้ำมูกระหว่างทำอาหาร
- หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือสัมผัสสัตว์
- ก่อนจะนั่งที่โต๊ะอาหาร

- ทำความสะอาดฆ่าเชื้อเชียงและอุปกรณ์อื่นๆ ที่ใช้ในการหั่นเนื้อดิบหรือปลาดิบ ฯลฯ ก่อนที่จะนำไปใช้กับผักที่รับประทานได้โดยไม่ต้องผ่านความร้อน
- เก็บแยกอาหารไว้ในภาชนะปิดสนิทหรือห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อป้องกันการปนเปื้อนของแบคทีเรียจากภายนอก
- แยกใช้ตะเกียบระหว่างเนื้อดิบและเนื้อสุกระหว่างการรับประทานอาหารปิ้งย่าง

ยับยั้ง

แบคทีเรียส่วนมากจะเพิ่มจำนวนได้ดีในสภาพแวดล้อมที่ร้อนขึ้น
อย่างไรก็ตามการเจริญเติบโตจะช้าลงที่อุณหภูมิต่ำกว่า 10°C
และหยุดการเจริญเติบโตที่อุณหภูมิต่ำกว่า -15°C
สิ่งสำคัญคือการเก็บอาหารไว้ในอุณหภูมิต่ำ
เพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของแบคทีเรียในอาหาร

- เก็บอาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ปลาและเครื่องเคียงไว้ในตู้เย็นโดยเร็วที่สุดหลังซื้อ
- แบคทีเรียยังมีการเพิ่มจำนวนช้าๆแม้ว่าจะเก็บอาหารไว้ในตู้เย็น ดังนั้นไม่ควรเก็บอาหารไว้ในตู้เย็นนานเกินไปและควรรับประทานอาหารให้หมดโดยเร็วที่สุด



รับประทานทันที

ฆ่าเชื้อ

แบคทีเรียและไวรัสส่วนมากสามารถถูกกำจัดได้ด้วยความร้อน
เนื้อสัตว์และปลา รวมถึงผักต่างๆ
สามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัยหลังจากผ่านการทำความร้อน

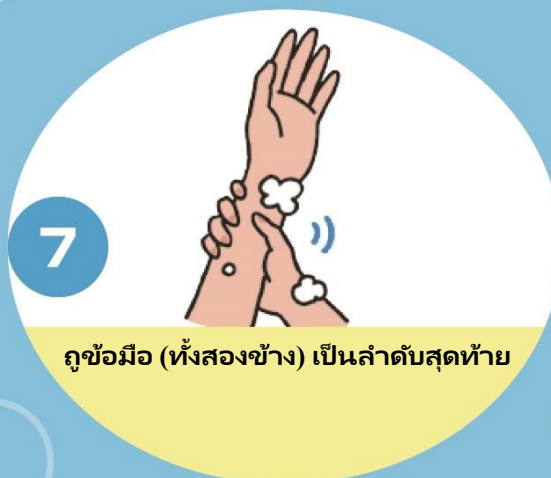
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าความร้อนได้เข้าถึงส่วนตรงกลางของอาหาร ควรให้ความร้อนบริเวณตรงกลางของอาหารสูงถึงประมาณ 75°C เป็นเวลาอย่างน้อย 1 นาที (สำหรับเนื้อสัตว์ ควรให้ความร้อนสูงถึง 85°C ถึง 90°C เป็นเวลาอย่างน้อย 90 วินาที)
- แบคทีเรียและไวรัสสามารถหลงเหลือติดอยู่กับอุปกรณ์ทำอาหาร เช่น ผ้าเช็ดจาน เชียง มีดและอื่นๆ โดยเฉพาะหลังจากใช้กับเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ฯลฯ ควรล้างเครื่องครัวให้สะอาดด้วยน้ำยาล้างจานและฆ่าเชื้อด้วยน้ำเดือดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ



ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

©2014 大阪府もずやん

ขั้นตอนในการล้างมือ



*ควรเก็บแปรงขัดเล็บอย่างถูกสุขลักษณะ

เราควรล้างมือเมื่อไหร่?

- ก่อนเริ่มทำอาหาร
- ก่อนและหลังสัมผัสเนื้อดิบ ปลา ไข่ ฯลฯ
- หลังจากเข้าห้องน้ำหรือสรงน้ำมูกระหว่างทำอาหาร
- หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือสัมผัสสัตว์
- ก่อนจะนั่งที่โต๊ะอาหาร



大阪府

ศูนย์สุขภาพและการแพทย์ประจำจังหวัดโอซาก้า
สำนักสุขอนามัย แผนกส่งเสริมความปลอดภัยด้านอาหาร
(หากมีข้อสงสัยโปรดติดต่อสอบถามศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านท่าน)



©2014 大阪府もずやん