



ข้อแนะนำ...

การจัดเตรียมอาหารเลี้ยงคนหมู่มาก ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



เลือกร้านอาหารที่สะอาด ผ่านการรับรอง
มาตรฐาน เช่น อาหารสะอาด รสชาติอร่อย
(Clean Food Good Taste)



กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารแห้ง
เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด
ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง



ไม่ควรราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง
ควรแยกกับข้าวต่างหาก



อาหารกล่องควรแยกสั่งจากหลายร้าน
เพราะระยะเวลาหลังปรุงเสร็จ
จนรับประทานไม่ควรเกิน 2 ชม.



การเตรียม ปรุง อาหาร



1 ผู้สัมผัสอาหารต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อ
มีแขน ผ่ากันเปื้อน และหมวกคลุมผม ล้างมือด้วยสบู่
และน้ำให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร ใช้อุปกรณ์หยิบจับ
อาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง

2 ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ ทั้งเนื้อสัตว์และผัก ด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาปรุง

วิธีล้างผักเพื่อช่วยลดสารตกค้าง

ผงฟู
(เบคกิ้งโซดา) + น้ำ
1/2 ช้อนโต๊ะ 10 ลิตร

ลดสารพิษได้
90-95%

น้ำส้ม
สายชู 5% + น้ำ
1 ส่วน 10 ส่วน

ลดสารพิษได้
60-84%



แช่ 15-20 นาที
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

3 เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C

ผักผลไม้ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิ 7-10 °C



4 น้ำใช้ในการประกอบอาหารต้องสะอาด ไม่มี สิ่งปน
เปื้อน สังเกตโดยหากมีกลิ่นคลอรีนแสดงว่าน้ำได้
ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว (มาตรฐานคลอรีนอิสระ คงเหลือ
ในน้ำประปา 0.2-0.5 มก./ล.)



5 เตรียมและปรุงประกอบอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้น
อย่างน้อย 60 ซม.



6 เชียง มิตร ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก
เนื้อสัตว์ดิบ ผัก ผลไม้ ล้างทำความสะอาด
ตากให้แห้งทุกครั้งหลังใช้งาน และเก็บให้พ้นจาก
พาหะนำโรค



7 อาหารหลังปรุงสำเร็จ เก็บในภาชนะที่มีฝาปิดและ
วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

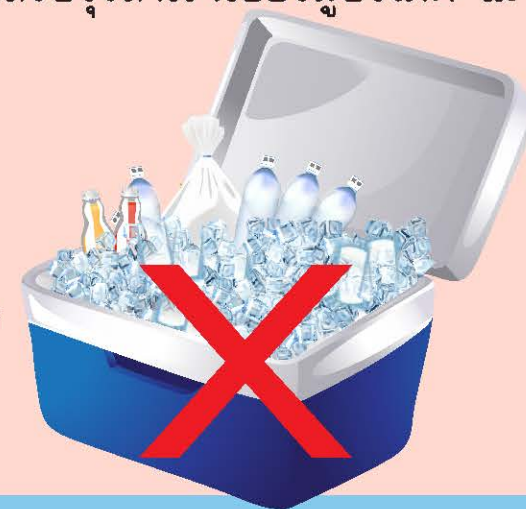


8 ภาชนะสำหรับใส่อาหารและน้ำดื่ม ต้องล้าง ให้
สะอาดและตากให้แห้ง



9 การขนส่งอาหารหลังปรุงสำเร็จไปยังผู้บริโภค ไม่
ควรเกิน 2 ชม.

10 ไม่แช่สิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภค



การเลือกซื้อน้ำดื่มและน้ำแข็งบริโภค

น้ำแข็งสะอาด
ได้มาตรฐาน GMP
มีเครื่องหมาย อย.
มีข้อความ น้ำแข็ง ใช้
รับประทานได้



เลือกน้ำดื่มบรรจุขวด
ที่มีเครื่องหมาย อย.



การเลือกซื้อวัตถุดิบ



1 เนื้อสัตว์ ควรหลีกเลี่ยง
เนื้อหรือหนังบริเวณ
คอหอยและหลอดลม
เพราะอาจปนเปื้อน
ไทรอยด์ฮอร์โมนจาก
ต่อมไทรอยด์ของสัตว์

2 เลือกซื้อผัก ผลไม้ตาม
ฤดูกาล ผิวสดใหม่ ไม่ซ้ำ
กันยังเขียวและแข็ง
ขนาดผลสม่ำเสมอ
เปลือกไม่ดำ

3 การเลือกซื้ออาหารแห้ง
เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง หอม
กระเทียม ต้องไม่มี เชื้อ
รา โดยเฉพาะ ราสีดำ
เพราะทนต่อ ความร้อน
ซึ่งอาจก่อให้เกิดโร
คมะเร็งได้



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค