

"อาหารในฤดูร้อน"

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

บ้านเรามีอากาศร้อน...ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะในช่วงระหว่างเดือนมีนาคม - มิถุนายนและสิ่งที่ตามมากับฤดูร้อน ก็คือความไม่ปลอดภัยของอาหารที่เราบริโภค เพราะความเน่าเสียง่ายของอาหาร ทำให้เราเสี่ยงต่อการเป็นโรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน วันนี้เรามีวิธีการเลือกรับประทานมาฝากกันค่ะ

การเตรียมอาหารเพื่อลดความเสี่ยง ควรพิจารณาและระมัดระวัง ตามขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาหารเป็นพิษ ดังนี้

ชาวกลอง หรือผลิตภัณฑ์จากชาวกลองแทนข้าวขาว (ข้าวสาร) เนื่องจากชาวกลองผ่านกรรมวิธีการสีเพียงครั้งเดียว เพื่อเอาเปลือก (แกลบ) ออกไป ทำให้ข้าวที่เหลือยังมีจมูกข้าว และเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว (รำ) อยู่ครบถ้วน ซึ่งจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวนี้ล้วนอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใยอาหาร จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าข้าวประเภทอื่น ๆ

1. เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ไม่มีรอยแตกหรือรอยชำ
2. ล้างทำความสะอาดอาหารด้วยน้ำสะอาดทุกครั้ง
3. ปิ้งอาหารโดยผ่านความร้อนในอุณหภูมิสูง และนานพอที่จะทำให้อาหารปลอดภัย
4. เลือกใช้ภาชนะปรุงอาหารที่สะอาด โดยเฉพาะเขียงที่ใช้หั่นเนื้อสัตว์ ควรทำความสะอาดอยู่เสมอ
5. หลีกเลี่ยงการจับต้องอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หรืออาหารที่พร้อมจะรับประทาน
6. เตรียมอาหารให้เสร็จใกล้กับเวลาที่รับประทานมากที่สุด
7. อาหารที่ต้องเก็บในตู้เย็น ควรนำเก็บในตู้เย็นให้เร็วที่สุดไม่ควรวางทิ้งไว้
8. ควรเก็บรักษาอาหารให้พ้นช่วงอุณหภูมิอันตรายคือระหว่าง 5-60 องศาเซลเซียส จึงไม่ควรวางอาหารทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง
9. ไม่ควรเก็บอาหารสุกและอาหารดิบไว้ด้วยกัน เพราะเกิดการปนเปื้อนได้ง่าย
10. ไม่ควรนำอาหารออกจากตู้เย็นก่อนเตรียมอาหารเกิน 20 นาที

การเลือกรับประทานอาหารเพื่อลดความเสี่ยง

อาหารทำให้ผู้บริโภคเกิดการติดต่อกับร่างกาย เช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ซึ่งอาการจะรุนแรงหรือไม่ ขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของจุลินทรีย์ ที่ทำให้เกิดโรค คือถ้าอาหารนั้นเราสามารถรู้ได้และเสี่ยงที่จะรับประทาน แต่อาหารบางอย่าง สี กลิ่น รส ลักษณะยังไม่เปลี่ยนก็เชื่อว่าปลอดภัย เพราะจุลินทรีย์อยู่ในระดับที่ยังไม่ทำให้อาหารเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด แต่ก็มีปริมาณมากพอที่จะทำให้สุขภาพของเราได้ ดังนั้นเพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคอาหารเป็นพิษ เฉพาะในช่วงหนารอนจะทำให้มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง เรามีหลักในการเลือกรับประทานอาหารดังนี้

1. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำไว้นาน
2. เลือกรับประทานอาหารที่ผ่านความร้อนอย่างทั่วถึง เช่น อาหารประเภทแกง ต้มจืด ต้มยำ
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ หรือผ่านความร้อนน้อย เช่น หอยแครงลวก
4. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทที่ต้องผ่านการสัมผัสหลังจากการทำสุก เช่น ลาบ พล่า ยำ สลัด
5. ควรทราบว่าอาหารประเภทใดบูดง่าย อาหารที่มีเครื่องเทศมากมีรสเผ็ด ไตแก แกงเผ็ด ผัดเผ็ด จะบูดเสียกว่าอาหารที่มีรสจืด โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์และกะทิ
6. ไม่ควรซื้ออาหารสำเร็จมาวางทิ้งไว้นาน ถ้ายังไม่รับประทานควรเก็บไว้ในตู้เย็น
7. ควรอุ่นอาหารที่ซื้อสำเร็จก่อนรับประทาน
8. ไม่ควรเก็บอาหารที่ซื้อสำเร็จที่เหลือจากการรับประทานไว้อีกเพราะจะทำให้บูดเสียง่าย ถ้าต้องการเก็บไว้ควรอุ่นอีกครั้งก่อนนำเขาเก็บไว้ในตู้เย็น

ในการรับประทานอาหารทุกครั้ง โดยเฉพาะการรับประทานอาหารนอกบ้าน ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ และควรดูแลเรื่องความสะอาดของอาหาร ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหาร สิ่งแวดล้อม และอย่าลืมดูแลเรื่องสุขอนามัยของตนเองด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคอาหารเป็นพิษ แล้วฤดูร้อนนี้...คุณจะมีปัญหาด้านสุขภาพมากน้อยแค่ไหน

ที่มา : <http://www.horapa.com/content.php?Category=Healthy&No=845>