

## อาหารที่ควรระวังในหน้าร้อนนี้! กินแล้วอาจทำให้คุณจืด.. จืดได้

นำเสนอเมื่อ : 3 มี.ค. 2552

### อาหารที่ควรระวังในหน้าร้อนนี้! กินแล้วอาจทำให้คุณจืด.. จืดได้...ด้วยรักและหวังใยคะ..



**ช่วงนี้อากาศบ้านเราเริ่มร้อนขึ้นอย่างมาก** หลังจากผ่านพ้นไอหนาวมาได้สักพัก ทำให้เวลาทานอะไรในช่วงนี้ก็ต้อง**เลือกทาน และระวังกันเป็นพิเศษ** เพราะอาจเสี่ยงต่ออาการท้องเดิน หรือโรคติดเชื้อทางเดินอาหารมากที่สุด ซึ่งอาหารบางชนิดอาจไม่สะอาด สด ใหม่ เมื่อบวกกับอากาศร้อนๆ อาจทำให้เสียได้ง่ายขึ้น ซึ่งวันนี้เราก็มีอาหารอยู่ 5 อย่างที่อยากจะมาเตือนเพื่อนๆ เพราะอาจเสี่ยงต่อการเกิดอาการที่วามาในข้างต้น คือ

**1. ส้มตำ** อาหารรสแซบสุดฮอตที่ต้องระวังมากที่สุด สาเหตุเพราะว่าเชื้อโรคสามารถปนเปื้อนได้หลายทาง เช่น อาหารที่มาปรุง ปูดองกับปลาร้า เพราะในตัวของมันเองมีเชื้อจุลินทรีย์อยู่มาก พอเรากินสมตำก็ทำให้ท้องเสียได้ ดังนั้น ผู้ขายต้องใส่ใจ ต้องต้มนำปลาร้าให้เดือด ต้มปูให้สุกก็บรรเทาได้ และในสมตำ ภาชนะต่างๆ ก็มีเชื้อโรคอยู่ไม่ว่าจะเป็นจาน ช้อน ครกหรือไม้ตีพริก ถาดนชายเขหรือตำสมตำเสร็จแล้วแต่ไม่มีการนำอะไรมาปกปิด มีแมลงวันไต่ตอม ก็ติดเชื้อได้

**2. ขนมจีนแป้งหมัก** (อร่อยสุดๆ เลยนะ) เพราะแป้งที่หมักไว้จะเสียเร็ว เชื้อจุลินทรีย์จะเกิดขึ้นได้เร็วมากเลยละ ถ้าใครที่อยากทานละก็ ขอแนะนำว่าต้องนำเส้นขนมจีนไปอุ่น แต่การอุ่นไมโครเวฟต้องระวัง ถ้าขนมจีน 1 ก.ก. แต่ตั้งเวลาแค่ 1 นาที ไม่มีทางฆ่าเชื้อโรคได้ อยากให้เอาไปนึ่งมากกว่า ฆ่าเชื้อโรคได้ดีกว่า รวมทั้งต้องล้างผักให้สะอาด

**3. แองที่ใส่กะทิ** มักบุดบอยในอุณหภูมิธรรมดาแค่ 4 ชม. ต้องระวัง บางครั้งแองเมื่อทิ้งไว้นานแต่ไม่มีกลิ่นไม่มีฟอง ก็อาจจะเสีย ควรอุ่นบอยๆ เมื่อมีฟองเกิดขึ้นให้เททิ้ง เพราะนำไปอุ่นกินอีก อันตรายมาก

**4. อาหารทะเล** ต้องระวังเช่นเดียวกันนะ เพราะว่าจะเสียง่ายมาก เวลาเลือกซื้อต้องดูให้สด ตาใส เหงือกที่แดงสดคะ

**5. น้ำแข็ง** (ไม่ว่าจะเป็นน้ำแข็งใส ขนมหวานใส่น้ำแข็งต่างๆ )

เพราะในหน้าร้อนมีเชื้อโรคปนเปื้อนค่อนข้างมาก เพราะผู้ประกอบการบางรายมักเอาขวดเบียร์ น้ำอัดลม ผัก หรือเนื้อไปแช่ไว้ในถังน้ำแข็ง ที่จะนำมาให้เราดื่ม นี่จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้มีเชื้อโรคปนเปื้อน

ทางที่ดีคุณๆ ควรเลือกทานอาหารที่ร้อนๆ สะอาด สด ใหม่ แล้วหากถ้าคุณๆ ชื้อมาเพื่อจะทำในวันถัดไป ก็ควรดูวันหมดอายุก่อนซื้อ และนำเก็บเขาตู้เย็น กอนทานก็นำออกมาอุ่นให้ร้อนๆ และที่สำคัญที่สุดควรล้างมือก่อนจับอาหารทุกครั้ง ให้ชอนกลาง ภาชนะที่ใส่อาหารนั้นก็ต้งสะอาดเช่นกัน เพื่อป้องกันการติดโรคทางเดินอาหารในหน้าร้อนนี้

หากท่านผู้อ่านท่านใดมีวิธีดีๆ ในการป้องกันท้องร่วง นอกเหนือจากนี้ ก็มานำเสนอกันได้นะคะ จะได้เป็นประโยชน์ต่อท่านอื่นๆ กันด้วยนะคะ.....

แหล่งที่มา:  
[blog.fukduk.tv](http://blog.fukduk.tv)



ขอบคุณที่มาเพลงblogเพลงเพราะคนแคยคือ

