

อาหารทะเลปลอดภัย

ไม่เสี่ยงท้องเสีย

หน้าร้อนแล้วคะ อากาศร้อนอย่างนี้จะไปพักผ่อนริมทะเลก็น่าสนุก และเมนูเด็ดก็คงไม่พ้นอาหารทะเล ไม่ว่าจะกุ้ง หอย ปู ปลา นอกจากรสชาติที่อร่อย ควบคุมน้ำจิ้มซีฟู้ดที่ถูกปากแล้ว สิ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือความปลอดภัยของอาหาร เพราะอาจเสี่ยงท้องเสียและหมดสนุกกับวันพักผ่อนนั้นด้วย

ก่อนรับประทานอาหารทะเลทุกครั้ง ต้องเลือกที่สะอาด ปลอดภัย สด ใหม่ สำหรับผู้ที่นิยมซื้ออาหารสดมาปรุงประกอบเพื่อรับประทานเอง ควรระมัดระวังในการเลือกซื้อ เช่น การเลือกซื้อปลาแต่ละครั้ง ต้องเลือกปลาที่เนื้อแน่น กดไม่บวม ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว เกล็ดไม่มีรอยแยกหรือแตกออก เพราะอาจทำให้เชื้อโรคปนเปื้อนในเนื้อปลาได้ง่าย หรือการเลือกซื้อกุ้งสด ต้องเนื้อแน่น ครีบและหางเป็นมัน สีสดใส ไม่มีกลิ่นคาว หัวกุ้งติดแน่น ไม่หลุดออก เป็นต้น นอกจากนั้นหากซื้อที่ตลาดสด ควรเลือกซื้อในตลาดที่ได้รับการรับรองตามมาตรฐานตลาดสดน่าซื้อ หรือตลาดนัดน่าซื้อ ก็จะเป็นการเลือกจากแหล่งที่สะอาด ปลอดภัย ไร้ใจได้

เมื่อนำมาปรุงประกอบเป็นอาหาร ควรระวังเรื่องความปลอดภัย โดยเฉพาะเรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้ปรุง เช่น การหยิบจับอาหาร ควรใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับแทนการใช้มือ และควรล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ก่อนการปรุงอาหาร ใช้ภาชนะแยกกระหว่างอาหารดิบกับอาหารสุก นอกจากนั้นต้องปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง หากประกอบอาหารโดยวิธีปิ้ง ย่าง ต้องไม่ให้ไหม้เกรียม อาหารที่สุกแล้วควรใส่ภาชนะที่มีการปกปิด เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรค หากรับประทานอาหารไม่หมดต้องเก็บไว้ในตู้เย็น และนำมาอุ่นก่อนรับประทานทุกครั้งเพื่อฆ่าเชื้อโรค

หากเลือกใช้บริการจากร้านอาหาร ควรเลือกร้านที่สะอาด ปลอดภัย โดยสังเกตจากป้ายรับรองร้านอาหารสด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste) ซึ่งจะมั่นใจได้ว่าสะอาดปลอดภัยแน่นอน เท่านั้นก็เพียงพอในช่วงหน้าร้อน แถมไม่ต้องเสี่ยงกับอาการท้องเสียด้วยคะ •

Clean Food Good Taste