

อันตรายในอาหาร



“รู้ไหมว่า”

‘อาหาร’ ที่เด็ก ๆ รับประทานอย่างเอร็ดอร่อย
เป็นประจำทุกวัน อาจมี ‘อันตราย’ แฝงมา
นานวันจะส่งผลร้ายต่อสุขภาพ
ทำให้เจ็บป่วยตั้งแต่เล็กน้อย...จนถึงขั้นรุนแรง



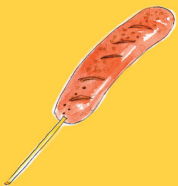
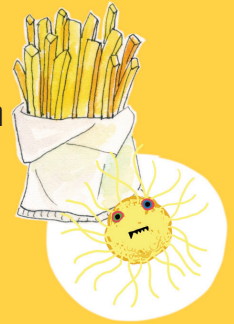
มีอันตรายอะไรในอาหารบ้างนะ?

มีใครเคยรู้บ้างว่า อาหารที่เรารับประทานอย่าง
เอิร์ดอ์รอยเป็นประจำทุกวัน บางครั้งก็มีอันตรายแอบแฝง
มา และส่งผลร้ายต่อสุขภาพร่างกายของเรา ทำให้เกิด
อาการเจ็บป่วย ตั้งแต่เล็กน้อยจนรุนแรง
ถึงขั้นเสียชีวิตได้

ไม่น่าเชื่อใช่ไหมล่ะ

นี่คือเรื่องจริงที่พวกเราทุกคนควรรู้
และต้องให้ความสำคัญกับการเลือก
รับประทานอาหารที่ปลอดภัย
ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ว่าแต่....สิ่งที่เป็นอันตราย
ในอาหารมีอะไรบ้างนะ?

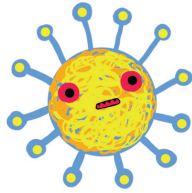
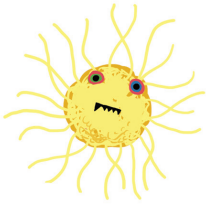
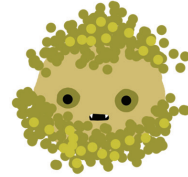




อันตรายในอาหารมี 3 ประเภท

1 อันตรายทางชีวภาพ

อันตรายจากสิ่งมีชีวิต ก็คือ “เชื้อโรค” ชนิดต่างๆ ได้แก่ แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา พยาธิ ที่ปนเปื้อนในอาหารที่ไม่สะอาด

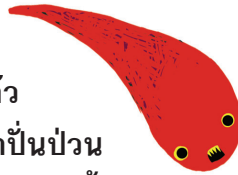


ผลกระทบต่อสุขภาพ

การรับประทานอาหารไม่สุก อาหารสกปรก ที่ปนเปื้อนเชื้อโรคจำนวนมาก หรือได้รับสารพิษจากเชื้อโรค จะทำให้เราเจ็บป่วยเป็น ‘โรคอาหารเป็นพิษ’



เชื้อโรคนี้คูนๆ ไซ้โหมล่ะ
บางคนก็อาจเคยเป็นมาแล้ว
คงรู้ดีว่ามันทำให้ท้องไส้เราปั่นป่วน
แค่นั้น ส่วนใหญ่เจ้าเชื้อโรคพวกนี้
จะทำให้เกิดความผิดปกติของระบบ
ทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง คลื่นไส้
อาเจียน ท้องเสีย เป็นต้น



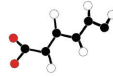
เชื้อโรคบางสายพันธุ์อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ทำให้ไตวาย เกิดอาการสมองอักเสบ ฯลฯ บางสายพันธุ์อาจก่ออาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้มีร่างกายอ่อนแอ เช่น ทารก เด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย

โห....น่ากลัวจัง!!!

2 อันตรายทางเคมี

อันตรายจาก “สารเคมีที่เป็นพิษ” ซึ่งปนเปื้อนสู่อาหาร ตั้งแต่การผลิต การแปรรูป เก็บรักษา และขนส่งอาหาร ใช้สารฆ่าแมลงปริมาณมากปลูกพืช ใช้สารเร่งเนื้อแดง เลี้ยงหมู การใช้สารเคมีปริมาณสูงผลิตอาหารแปรรูป

เช่น สารกันบูด สีสังเคราะห์ สารฟอกขาว สารกันรา บอแรกซ์ ฯลฯ



สารเคมีที่เกิดขึ้นระหว่างการปรุงอาหาร เช่น

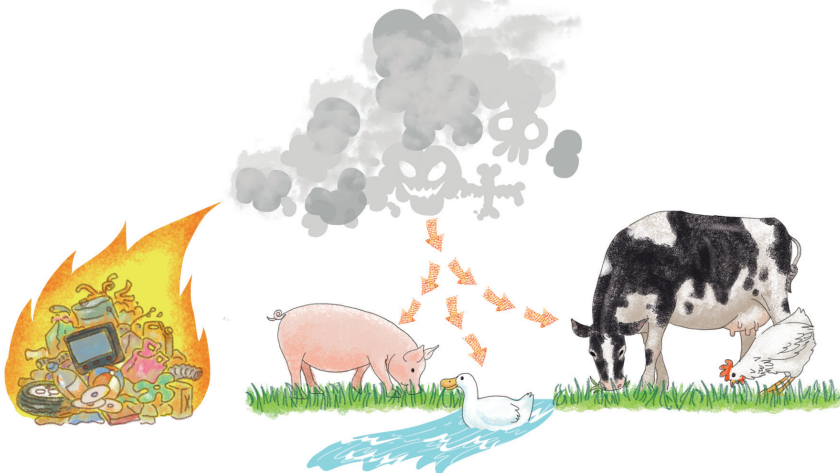
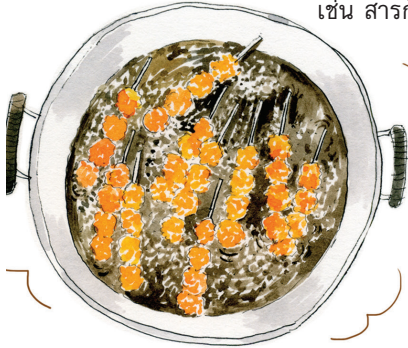
- สารก่อมะเร็งจากการย่าง หรือทอดเนื้อสัตว์ด้วยไฟแรงจนเกรียม
- สารพิษจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำ

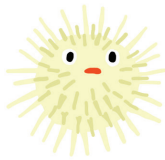
สารเคมีจากบรรจุภัณฑ์ หรือภาชนะใส่อาหาร

เช่น กล่องโฟม พลาสติกคุณภาพไม่ดี ความร้อนจะกระตุ้นให้เกิดการปล่อยสารพิษสู่อาหาร

สารเคมีจากภาคอุตสาหกรรม ที่ทำให้แหล่งผลิตอาหารปนเปื้อนสารพิษ

- โรงงานปล่อยขยะสารพิษลงแม่น้ำ ทำให้น้ำปนเปื้อนสารเคมี สารเคมีสะสมในสัตว์น้ำ เกษตรกรนำน้ำเสียมาใช้เพาะปลูก พืชจะได้รับสารพิษด้วย
- การเผาขยะสารเคมี พลาสติก อุปกรณ์ไฟฟ้า จะปล่อยสารพิษสู่สิ่งแวดล้อมไปสะสมในพืช และสัตว์ที่คนนำมากินกัน





สิ่งเหล่านี้เกิดจากฝีมือมนุษย์อย่างเรา ๆ นี่แหละ
แต่บางทีก็มีสารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติได้เหมือนกัน ได้แก่

สารพิษในพืช

- เห็ดพิษ มันสำปะหลังดิบ



สารพิษในสัตว์

- ปลาปักเป้า แมงดาทะเล



ฉะนั้น ใครที่ชอบรับประทานอาหารแปลก ๆ
ต้องระวังให้มาก

ผลกระทบต่อสุขภาพจากการได้รับสารเคมี
ที่เป็นพิษต่อร่างกาย

พิษเฉียบพลัน

รับประทานอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี
ในปริมาณสูงมาก ๆ จะก่อ **โรคอาหารเป็นพิษ**
ทันที โดยส่วนใหญ่จะเป็นอาการทางระบบ
ทางเดินอาหาร หรือระบบอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับชนิด
ของสารเคมีที่ได้รับเข้าสู่ร่างกาย



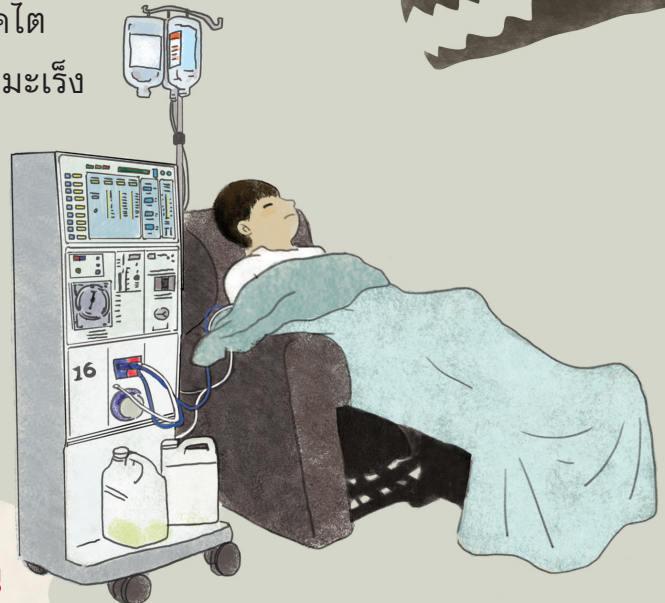
การได้รับสารเคมีปริมาณมากที่ปนเปื้อนในอาหารอย่างต่อเนื่อง ส่วนใหญ่มักก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยในอนาคต ที่เรียกว่า **“พิษเรื้อรัง”**



พิษเรื้อรัง

รับประทานอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีปริมาณมากประจำจนเกิดการสะสมในร่างกาย อาจทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ผิดปกติ เป็นสาเหตุให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมาภายหลัง

อาการเป็นพิษขึ้นอยู่กับลักษณะการก่อพิษของสารเคมีชนิดนั้นๆ เช่น โรคตับ โรคไต โรคทางระบบประสาท โรคมะเร็ง เป็นต้น



**เฮ้อ...ไม่ว่าจะแบบไหน
ก็ไม่ดีเลยนะ !**

3 อันตรายทางกายภาพ

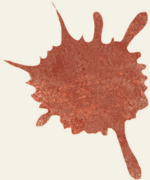
อันตรายจาก “**สิ่งแปลกปลอม**” ที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายทันที

สิ่งน่ารังเกียจ

เช่น เเส้นผม ขนสัตว์ มูลสัตว์ ซากสัตว์
เป็นพาหะนำเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย



ลองนึกภาพตามดูนะว่า
ถ้าสิ่งเหล่านี้เข้าไปอยู่ในท้อง
จะเกิดอะไรขึ้น!



ผลกระทบต่อสุขภาพ

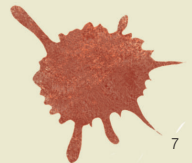
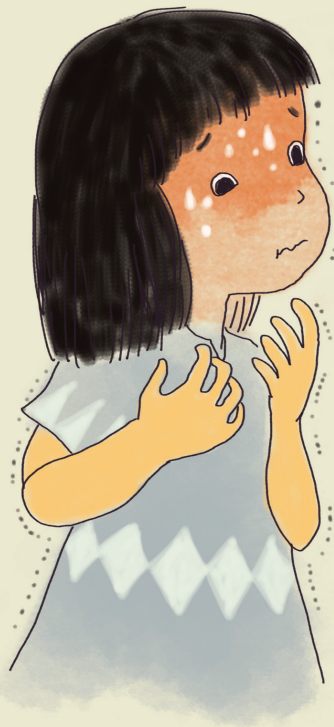
สิ่งแปลกปลอม

เช่น พลาสติก กระดุม
ก้อนกรวด สะเก็ดสี ฯลฯ
อุดตันระบบทางเดินหายใจ
หายใจไม่ออก อาจเสียชีวิต



สิ่งแหลมคม

เช่น เศษแก้ว เศษไม้ โลหะ สกรู
กระดุม ตะปู ตะขอ ฯลฯ
เยื่อหูทางเดินอาหารฉีกขาด
ติดเชื้อ เลือดออก อาจเสียชีวิต



ผู้ปรุงอาหาร
ไม่ใส่ใจสุขลักษณะ
ไม่รักษาความสะอาด

สถานที่เตรียม ปรุง เก็บ
และจำหน่ายอาหาร
สกปรก รกรุงรัง

บริเวณปรุงอาหาร
ไม่ป้องกันสัตว์
หรือแมลงนำโรค
สัมผัสอาหาร

ภาชนะหรืออุปกรณ์
สัมผัสอาหาร
คุณภาพต่ำ
ชำรุด สกปรก

วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหาร
คุณภาพต่ำ ไม่ปลอดภัย และไม่รู้
ที่มาในการผลิต ไม่มีฉลากหรือ
เครื่องหมายรับรองของ อย.

มีใครมารวบรวมได้
กับพวกเรานี่บ้างนะ

ใครมา
แบ่งปัน
สารก่อมะเร็ง
จากจีนนะ



ยี้... น้ำนกหนึบๆ
หยดใส่ลูกชิ้นหนูแล้ว

ไม่รักษาความสะอาด
ร่างกาย เช่น ไม่ล้างมือ
ใช้มือสกปรกจับอาหาร
ไม่ปกปิดเส้นผม

วางขายอาหารที่บูดง่าย
โดยไม่ควบคุมความเย็น
ในการเก็บรักษาวัตถุดิบ
และอาหาร

มีสารกันบูด
หรือเปล่านะ

วิธีป้องกันอันตรายในอาหาร

ผู้ผลิต

ผลิตอาหารที่มีคุณภาพ
ปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาล
อาหารใส่ใจ รักสะอาด



ผู้จำหน่าย

คัดเลือกวัตถุดิบที่มี
คุณภาพและปลอดภัย
ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง



ผู้บริโภค

เลือกรับประทานอาหาร
ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
กินร้อน ใช้ช้อนกลาง
ล้างมือให้สะอาด



ไม่ยากเลยถ้าทุกฝ่ายร่วมมือร่วมใจช่วยกันปฏิบัติตาม ดังนี้

สิ่งที่ผู้ปรุงอาหารต้องใส่ใจ เพื่อให้อาหาร
ที่ปรุงออกมามีความปลอดภัย

ปรุง ประกอบอาหาร
ในสถานที่สะอาด



จัดเก็บของเป็นระเบียบ
คนสะอาดสุขภาพดี
ไม่เป็นโรคติดต่อ

หมวกสะอาด

ผ้ากันเปื้อน
สะอาด

มือสะอาด



อุปกรณ์-ภาชนะสะอาด
ไม่ชำรุด ทำจากวัสดุที่ปลอดภัย
สำหรับใส่อาหาร



ไม่ไอ จาม
รดอาหาร

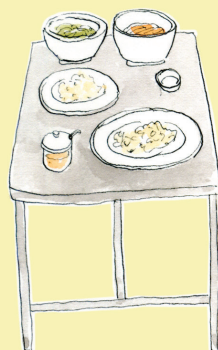
ล้างอุปกรณ์
ภาชนะใส่อาหาร
ให้สะอาด วางพักบน
ชั้นโปร่งสูงจากพื้น
เก็บในตู้ปิดมิดชิด





อาหารที่ปรุงเสร็จไม่วางทิ้งที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลานานระหว่างรอบบริโภค ต้องมีการปกปิดมิดชิดป้องกันสัตว์พาหะนำโรค

เก็บอาหารในภาชนะสำหรับใส่อาหารที่สะอาด ไม่ชำรุด ในอุณหภูมิที่เหมาะสม

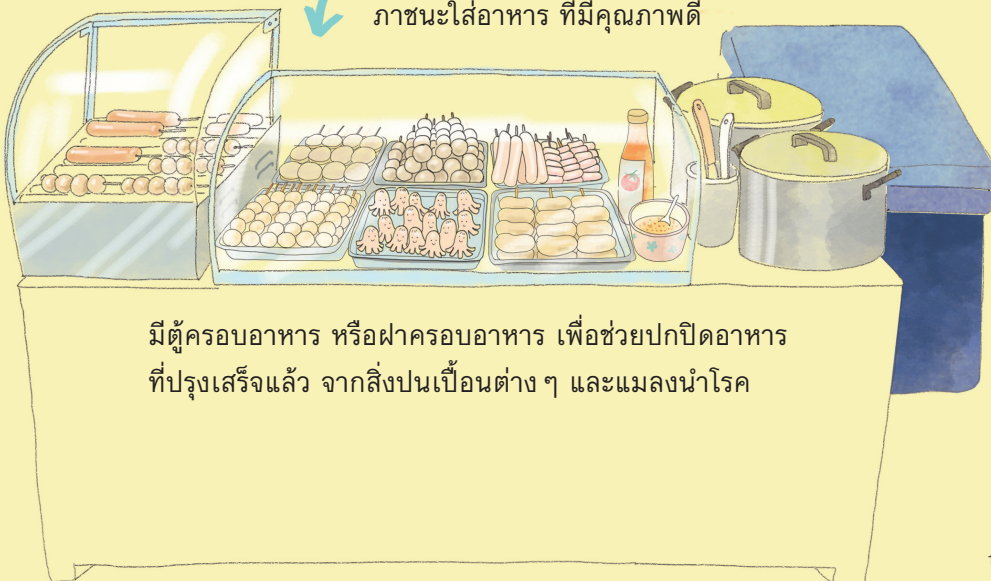


เตรียม-วางอาหารบนโต๊ะ สูงจากพื้น



อาหารที่เน่าเสียง่าย ต้องเก็บในตู้เย็น

เลือกซื้ออุปกรณ์สัมผัสอาหาร ภาชนะใส่อาหาร ที่มีคุณภาพดี



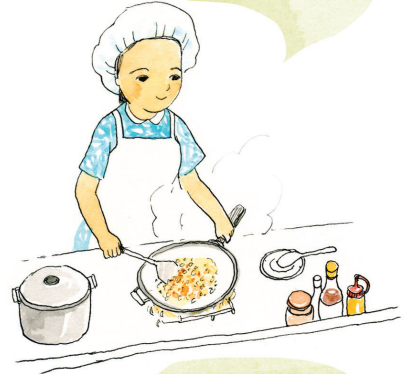
มีตู้ครอบอาหาร หรือฝาครอบอาหาร เพื่อช่วยปกปิดอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว จากสิ่งปนเปื้อนต่างๆ และแมลงนำโรค

บทส่งท้าย... ชั้บไล่อันตรายออกจากอาหาร “ปรุงอาหารตามหลักสุขาภิบาล”

ล้างมือ
กินร้อน ใช้ช้อนกลาง
รักษาความสะอาด



ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง
(ความร้อนทำลายเชื้อโรค)



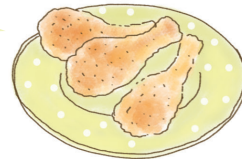
ตรวจสอบ เลือกซื้อวัตถุดิบ
ที่มีคุณภาพดี ปลอดภัย
สังเกตจากการแสดงฉลาก
ระบุสถานที่ผลิต และเครื่องหมาย อย.



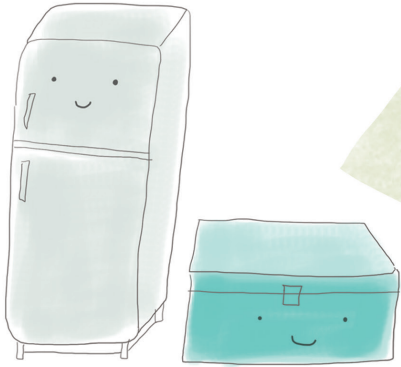
วัตถุดิบสะอาด
ล้างวัตถุดิบ
ก่อนใช้ปรุงอาหาร



ควรแยกอาหารดิบ
ออกจากอาหารสุก



และอาหารกินสด
ที่ล้างสะอาดแล้ว
ไม่ให้สัมผัสกัน



เก็บอาหารในตู้เย็น
ที่มีความเย็นเหมาะสม
(ความเย็นทำให้เชื้อโรคหยุดเพิ่มจำนวน)



ต้องเก็บอาหารที่เน่าเสียง่าย
เช่น ลูกชิ้น ปูอัด ไส้กรอก นม และ
ผลิตภัณฑ์นม น้ำผลไม้ ในภาชนะที่ปกปิด
มิดชิด ไวโนที่มีความเย็น เช่น ตู้เย็น หรือ
เก็บชั่วคราวระหว่างจำหน่ายในถังน้ำแข็ง
ที่มีปริมาณน้ำแข็งหนึ่งในสามของพื้นที่ถัง
(ไม่เก็บวัตถุดิบสดปะปนกับอาหารเหล่านี้)



ทิ้งขยะในถัง
มีฝาปิดสนิท
เอาขยะไปทิ้ง
ทุกวัน



ไม่สะสมขยะ ป้องกันสัตว์พาหะ
นำโรคเก็บกวาดทำความสะอาด
ทุกวัน

ใส่ใจ ตั้งใจ... ให้อาหารโรงเรียน
ปลอดภัย... เด็กไทยแข็งแรง





ก๋วยเตี๋ยวปลอดภัย

ไมใส่สีสังเคราะห์

ไมใส่วัตถุกันเสีย



เลือกก๋วยเตี๋ยวจากร้านคุณสบายใจ
วัตถุดิบสะอาด สดใหม่ ปลอดภัยจากสารกันบูด เชื้อรา
เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคน



จำใจผลไม้

แตงไทย	แตงกวา	ขนุน	น้อยหน่า
พุทรา	มังคุด	ละมุด	ลำไย
มะเฟือง	มะไฟ	มะกรูด	มะนาว
มะพร้าว	ส้มโอ	พิก	แพง
แตงโม	ไชโย	ให้ฮิว	

ของขวัญที่พ่อให้ คือ...ยุคสมัยที่ร่มเย็น เป็นสุข
เพียงปฏิบัติตามคำสอนพ่อ ความสุขจะคืนสู่แผ่นดินไทย



ถวายของขวัญให้พ่อ
ยุคสมัย...อาหารโรงเรียนปลอดภัย...
เพื่อสุขภาพเด็กไทย





โครงการวิจัยด้านการส่งเสริมความรู้ในการจัดการความปลอดภัยการบริการอาหารโรงเรียน
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้แต่ง ผศ.ดร.เวณิกา เบ็ญจพงษ์
 ผศ.ดร.อาณัติ นิตีธรรมยง
 นายจักรกฤษณ์ สกลกิจตินภากุล



จัดทำโดย สำนักส่งเสริมการใช้ประโยชน์ สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน)
 2003/61 ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว จตุจักร กรุงเทพฯ 10900
 โทรศัพท์ : 0 2579 7435 ต่อ 3301 — 3313 โทรสาร : 0 2579 9803
 <http://www.arda.or.th>



♡ ใส่ใจ ตั้งใจ ดูแลอาหารในโรงเรียนให้ปลอดภัย
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของเด็กๆ และเราทุกคน ♡

