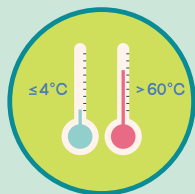
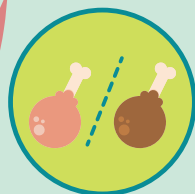


การทำความเข้าใจ

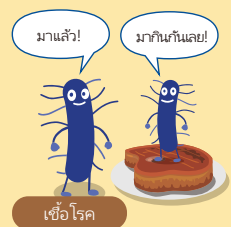


หลักสำคัญ 5 ประการที่นำไปสู่ ความปลอดภัยของอาหาร

คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยของอาหารที่บ้าน



สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของอาหารเป็นพิษได้แก่การปรุงอาหารไม่สุก การปนเปื้อนของอาหารปรุงสุกกับอาหารดิบ และการขาดสุขอนามัยส่วนบุคคลในขณะที่จัดการกับอาหารเพื่อจัดการกับอาหารอย่างเหมาะสม และลดความเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากอาหาร ทุกคนควรปฏิบัติตาม "หลักสำคัญ 5 ประการที่นำไปสู่ความปลอดภัยของอาหาร".



หลักสำคัญ 5 ประการที่นำไปสู่ความปลอดภัยของอาหาร ได้แก่ :



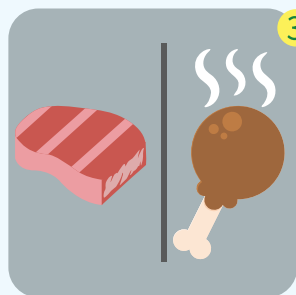
เลือก

เลือกวัตถุดิบที่ปลอดภัย



สะอาด

ให้มือ และเครื่องใช้ที่สะอาด



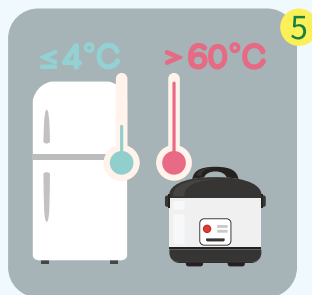
แยกออกจากกัน

แยกอาหารดิบ และปรุงสุก



ปรุงสุก



ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง



อุณหภูมิที่ปลอดภัย

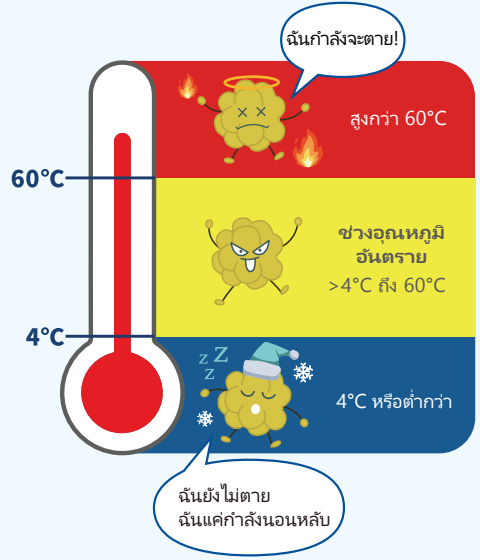
เก็บอาหารไว้ในอุณหภูมิที่ปลอดภัย



สแกนคิวอาร์โค้ดเพื่อรับชมวิดีโอเรื่อง "หลักสำคัญ 5 ประการที่นำไปสู่ความปลอดภัยของอาหาร" คลิกที่  เพื่อเปิดคำบรรยาย และคลิก  เพื่อเลือกภาษาของคำบรรยาย



การเก็บอาหารไว้ที่ **ช่วงอุณหภูมิอันตราย** ระหว่าง 4°C ถึง 60°C ทำให้แบคทีเรียเติบโตอย่างรวดเร็ว การควบคุมอุณหภูมิที่เหมาะสมในทุกขั้นตอนของการเตรียมอาหารเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันอาหารเป็นพิษจากแบคทีเรีย แม้ว่าการเก็บรักษาที่อุณหภูมิต่ำจะยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียแต่ไม่สามารถฆ่าพวกมันได้แต่การรักษาที่อุณหภูมิสูงสามารถทำลายแบคทีเรียได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ตอนนี้เรามาดูกันว่ามัยใช้หลักสำคัญ5ประการที่นำไปสู่ความปลอดภัยของอาหารเพื่อจัดการอาหารในชีวิตประจำวันอย่างไร



การซื้อ



การจัดเก็บ



การเตรียมพร้อม



ปรุงสุก



การจัดการกับอาหารเหลือ





ผัก ผลไม้สด และของแห้งไม่ขึ้นราคา

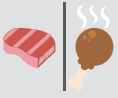
- 1 ซื้ออาหารจากร้านค้าที่ได้รับใบอนุญาตซึ่งถูกสุขลักษณะ และเชื่อถือได้
- 2 ตรวจสอบวันหมดอายุและฉลากโภชนาการของอาหารสำเร็จรูป
- 3 หลีกเลี่ยงการซื้ออาหารกระป๋องที่บุบ โป่ง เสียหาย หรือเป็นสนิม
- 4 เลือกไข่ที่ไม่มีรอยแตก ไข่ไข่พาสเจอร์ไรส์สำหรับอาหารประเภทไข่ที่ไม่สุก
- 5 ไข่แช่ค่น้ำแข็งเพื่อรักษาความเย็นของอาหารที่นำเส่ง่าย



เลือก

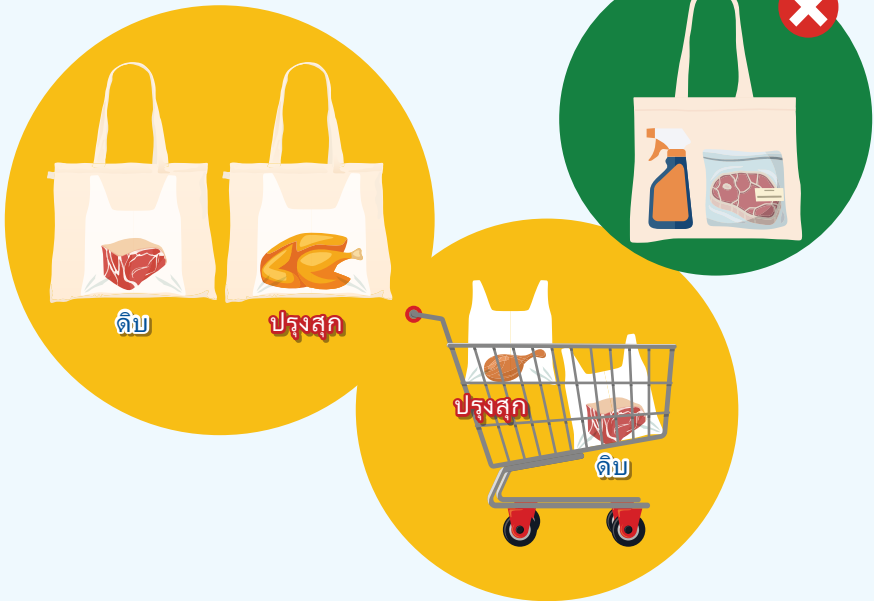
ที่ตลาด และซูเปอร์มาร์เก็ต:

- ซื้ออาหารจากร้านค้าที่ได้รับใบอนุญาตซึ่งถูกสุขลักษณะและเชื่อถือได้
 - ▶ อย่าซื้ออาหารจากร้านค้าที่ไม่มีใบอนุญาต หรือมีแหล่งที่น่าสงสัย
- เลือกอาหารที่สด และมีประโยชน์
 - ▶ ผัก และผลไม้ไม่เสียหาย หรือช้ำ
 - ▶ ของแห้งจะต้องไม่ชื้นรา
 - ▶ กระป๋องอาหารไม่บุบ โป่ง เสียหาย หรือเป็นสนิม โภจรรักษาอาหารไม่แตกร้าว หรือฝาปิดไม่หลวม
 - ▶ ไข่ไม่แตก หรือร้าว ไข่ไข่พาสเจอร์ไรส์สำหรับอาหารประเภทไข่ที่ไม่สุก
- เลือกอาหารที่พร้อมรับประทาน ปรุงสุก หรืออาหารที่เน่าเสียง่าย ควรเก็บซูชิที่อุณหภูมิ 4°C หรือต่ำกว่า ไก่แช่แข็งควรเก็บที่อุณหภูมิ -18°C หรือต่ำกว่า
- อย่าซื้ออาหารเกินวันหมดอายุ
- ในขณะที่กำลังซื้ออาหารให้หยิบของแห้ง (รวมทั้งอาหารและของที่ไม่ใช่อาหาร) ก่อนจากนั้นจึงเดินไปหยิบผลิตภัณฑ์แช่แข็ง และแช่เย็นที่หลังก่อนเดินไปจ่ายชำระเงินเพื่อลดระยะเวลาที่ช่วงอุณหภูมิอันตราย (4°C - 60°C) และเพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้น
- อ่านฉลากโภชนาการเพื่อช่วยในการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



แยกออกจากกัน

- เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปและอาหารกระป๋องก่อน ให้เลือกซื้อเนื้อดิบสัตว์ปีกและอาหารทะเลเป็นลำดับสุดท้าย
- เก็บรักษาเนื้อดิบ สัตว์ปีก และอาหารทะเลแยกออกจากรายการอาหารอื่น ๆ ในรถเข็นขายของชำ และถุงช้อปปิ้งของคุณเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำจากเนื้อสัตว์ปนเปื้อนในอาหารอื่น ๆ
- บรรจุอาหารแยกจากสารเคมีเพื่อป้องกันการปนเปื้อน



≤4°C >60°C



อุณหภูมิที่ปลอดภัย

- หากคาดว่าจะใช้เวลาเดินทางนาน ให้ใช้แพ็คน้ำแข็งเพื่อเก็บอาหารที่เน่าเสียง่ายให้เย็น
- เก็บอาหารแช่แข็ง และแช่เย็นไว้ในตู้เย็นทันทีเพื่อลดระยะเวลาที่อาหารจะอยู่ในอุณหภูมิแวดล้อมเพื่อรักษาคุณภาพ



วันที่ "ใช้ภายใน" และ "ควรบริโภคก่อน"

เครื่องหมายบอกวันที่จะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถเก็บอาหารได้นานเท่าใดก่อนที่อาหารจะเริ่มเสื่อมสภาพ หรืออาจไม่ปลอดภัยที่จะรับประทาน

วันที่ "ใช้ภายใน"

วันที่ "ใช้ภายใน" ที่ระบุอยู่บนอาหารเป็นเรื่องเกี่ยวกับ **ความปลอดภัยของอาหาร** อาหารสามารถรับประทานได้จนถึงวันที่ "ใช้ภายใน" แต่ไม่ใช่หลังจากวันนี้ วันที่ "ใช้ภายใน" จะเห็นได้ในอาหารที่หมดเร็ว เช่น ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์หรือสลัดพร้อมรับประทาน



วันที่ "ควรบริโภคก่อน"

วันที่ "ควรบริโภคก่อน" เป็นวันที่เกี่ยวกับเรื่อง **คุณภาพอาหารแต่ไม่ใช่เรื่องความปลอดภัย** อาหารจะปลอดภัยที่จะรับประทานหลังจากวันนี้แต่อาจไม่ดีที่สุดรสชาติและเนื้อสัมผัสอาจไม่ดีเท่าเดิม วันที่ "ควรบริโภคก่อน" ปรากฏอยู่บนอาหารหลากหลายประเภท รวมทั้งอาหารแช่แข็ง อาหารแห้ง และอาหารกระป๋อง อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เน่าเสีย



เมื่อเปิดบรรจุภัณฑ์ของอาหารแล้ว เครื่องหมายวันที่อาจ **ไม่เกี่ยวข้อง** โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ผลิตสำหรับระยะเวลาและเงื่อนไขในการจัดเก็บหลังจากเปิดบรรจุภัณฑ์แล้วเช่น "แช่เย็นหลังเปิดที่อุณหภูมิ หรือต่ำกว่า 4°C และใช้ให้หมดภายใน 7 วัน"

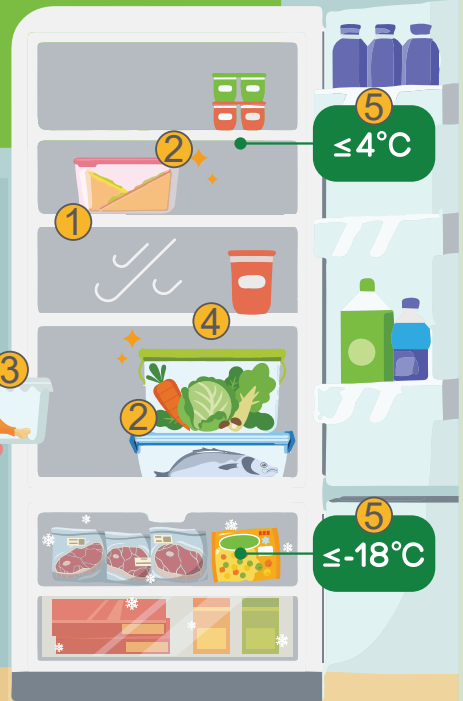
การจัดเก็บ

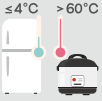


- 1 อายนำอาหารใส่ตู้เย็นมากเกินไป
- 2 เก็บเนื้อดิบ สัตว์ปีก และอาหารทะเลไว้ใต้อาหารพร้อมรับประทานหรืออาหารปรุงสุก
- 3 แช่เย็นอาหารที่ปรุงสุก และเน่าเสียภายใน 2 ชั่วโมง
- 4 จัดเก็บอาหารอย่างถูกต้องในภาชนะที่ปิดสนิท หรือมีฝาปิด
- 5 ตรวจสอบให้แน่ใจว่าตู้เย็นถูกเก็บไว้ที่อุณหภูมิหรือต่ำกว่า 4°C และช่องแช่แข็งที่อุณหภูมิ หรือต่ำกว่า -18°C
- 6 เก็บอาหารที่ไม่ต้องแช่เย็นไว้ในที่แห้ง และเย็น



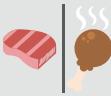
จัดเก็บอาหารอย่างถูกต้องทันทีที่คุณนำกลับถึงบ้าน!





อุณหภูมิที่ปลอดภัย

- แช่เย็นอาหารที่ปรุงสุก และเน่าเสียง่าย ภายใน **2 ชั่วโมง** หลังจากการซื้อ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าตู้เย็นถูกเก็บไว้ที่อุณหภูมิหรือต่ำกว่า**4°C** และช่องแช่แข็งที่อุณหภูมิหรือต่ำกว่า **-18°C** โดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิ
- อย่านำอาหารใส่ตู้เย็นมากเกินไป
- อาหารที่เน่าเสียง่าย เช่น นมขวด และชีส ควรแช่เย็นอย่างเหมาะสม
- อาหารที่ควรจัดเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้อง เช่น อาหารกระป๋อง ธัญพืช และมันฝรั่ง ควรเก็บไว้ใน **ที่เย็น และแห้ง**



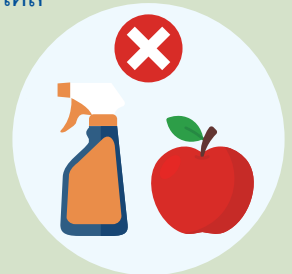
แยกออกจากกัน

ในตู้เย็น

- เก็บอาหารในภาชนะที่มีฝาปิด หรือปิดสนิท (เช่น ใช้แผ่นฟิล์มพลาสติก) เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสระหว่างอาหารดิบกับอาหารพร้อมรับประทาน หรือปรุงสุก
- เก็บเนื้อสัตว์สัตว์ปีกและอาหารทะเลดิบไว้ใต้อาหารพร้อมรับประทานหรืออาหารปรุงสุกเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำของเนื้อสัตว์เหล่านั้นหยดลงบนอาหารอื่น ๆ
- ควรหลีกเลี่ยงการนำอาหารใส่ตู้เย็นมากเกินไปเพื่อรักษาการไหลเวียนของอากาศเย็น

ในครัว

- ไม่ควรเก็บอาหาร และสารเคมีไว้ด้วยกัน เช่น ผงซักฟอก



สะอาด

- ทำความสะอาดตู้เย็น และตู้อาหารอย่างสม่ำเสมอ ทั้งอาหารที่หมดอายุ และเน่าเสีย รวมถึงห้ามรับประทาน



รักษาความสะอาดเพื่อ
ป้องกันการปนเปื้อน
ข้าม

20
วินาที

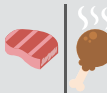


- 1 ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเครื่องใช้ และอุปกรณ์ทั้งหมดสะอาด
- 2 ก่อนหยิบจับอาหารควรล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่เหลวเป็นเวลา 20 วินาที
- 3 ละลายน้ำแข็งอย่างปลอดภัยในตู้เย็น
- 4 ล้างผักสด และอาหารไว้ใต้น้ำไหลผ่าน
- 5 ควรทำความสะอาดเขียง และฆ่าเชื้อด้วยน้ำร้อนก่อนใช้งาน
- 6 ใช้อุปกรณ์แยกต่างหากเพื่อจัดการกับอาหารดิบ และอาหารปรุงสุก



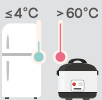
สะอาด

- ล้างมือ:
 - ▶ ล้างมือก่อนจับต้องอาหารก่อนรับประทานอาหารและล้างบ่อย ๆ ระหว่างเตรียมอาหาร หลังจากสัมผัสเนื้อหรือสัตว์ปีกดิบ และ ก่อนสัมผัสอาหารพร้อมรับประทานให้ล้างมือด้วยน้ำไหลผ่านอีกครั้ง
 - ▶ ในขณะที่ล้างมือให้ถูมือด้วยน้ำสบู่เหลว อย่างน้อย 20 วินาที แล้วล้างออกด้วยน้ำไหลผ่าน
 - ▶ หลังจากล้างมือแล้ว ให้เช็ดให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือที่สะอาด
- ล้างผักให้สะอาดโดยใช้น้ำไหลผ่านและขัดผักผลไม้ที่มีพื้นผิวแข็งด้วยแปรงทำความสะอาดผักผลไม้
- ล้างภาชนะ (เช่น จาน ช้อนส้อม อุปกรณ์ทำอาหาร เขียง) อ่างล้างจาน และเคาน์เตอร์ครัวหลังการใช้งานแต่ละครั้ง
- รักษาครัวให้สะอาด และอยู่ห่างจากแมลง หนู และสัตว์อื่น ๆ (เช่น สัตว์เลี้ยง)
- กวาดเศษอาหารลงในถังขยะปิดฝาลงถังขยะอยู่เสมอและกำจัดขยะอย่างสม่ำเสมอ



แยกออกจากกัน

- ใช้อุปกรณ์แยกต่างหาก (เช่น เขียงมีด) เพื่อจัดการกับอาหารดิบ และอาหารปรุงสุก หรือพร้อมรับประทาน



อุณหภูมิที่ปลอดภัย

- ก่อนปรุงอาหาร ① สามารถละลายอาหารแช่แข็งในตู้เย็น ② ใต้น้ำที่ไหลผ่าน หรือ ③ ในไมโครเวฟ แต่ไม่ควรอยู่ที่อุณหภูมิห้อง หลังจากละลายน้ำแข็งแล้วควรใช้อาหารทันที





- 1 ล้างมือก่อนปรุงอาหาร
- 2 ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงที่อุณหภูมิแกนกลาง 75°C.
- 3 อาหารที่มีปริมาณมากใช้เวลาในการปรุงนานขึ้นเพื่อให้สุกทั่วถึง
- 4 นำซूप และเนื้อตันไปต้มอย่างน้อย 1 นาที
- 5 ปรุงไข่จนไข่แดงแข็ง ไข่ไข่พาสเจอร์ไรส์สำหรับอาหารประเภทที่ไม่สุก
- 6 ต้มหอยนางรม และหอยที่อุณหภูมิ 100°C จนกระทั่งเปลือกเปิดออก แล้วต้มต่อไปอีก 3 ถึง 5 นาที
- 7 เนื้อปลาควรเปลี่ยนเป็นสีขุ่นและสามารถลอกออกเป็นแผ่นและดึงก้างออกได้ง่าย
- 8 ตรวจสอบให้แน่ใจว่าน้ำของเนื้อสัตว์ และสัตว์ปีกที่ปรุงสุกมีลักษณะใส ไม่มีสีแดงและไม่เห็นเลือดเมื่อหัน
- 9 ปิดฝาผัดและกลับอาหารเมื่ออุ่นอาหารในไมโครเวฟ





ปรุงสุก

- ตามหลักการแล้ว ให้ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิทำการวัดอุณหภูมิอาหารเพื่อตรวจสอบให้อุณหภูมิแกนกลางของอาหารสูงอย่างน้อย **75°C**
- หากคุณไม่มีเครื่องวัดอุณหภูมิสำหรับอาหารให้ปรุงอาหารหรืออุ่นอาหารให้ทั่วถึงจนเกิดไอร้อนแล้วตรวจสอบ:
 - ▶ สำหรับเนื้อสัตว์ และสัตว์ปีกที่ปรุงสุก ตรวจสอบให้แน่ใจว่าน้ำมีลักษณะใส ไม่มีสีแดง และ **ไม่เห็นเลือด** เมื่อหั่น
 - ▶ **ปรุง** ไช้จนไช้แดง แข็ง ไช้ไช้พาสเจอร์ไรส์สำหรับอาหารประเภทที่ไม่สุก
 - ▶ นำซूप และเนื้อตันไป **ต้มอย่างน้อย 1 นาที**
 - ▶ หอยนางรม และสัตว์มีเปลือกควรปรุงด้วยความร้อนที่อุณหภูมิภายใน **90°C เป็นเวลา 90 วินาที** หรือต้มที่อุณหภูมิ **100°C** จนกระทั่ง **เปลือกจะเปิดออก** และต้มต่อไปอีก **3 ถึง 5 นาที**
 - ▶ ควรปรุงปลาให้สุกจนเนื้อปลาเปลี่ยนเป็นสีขุ่นและ **สามารถลอกออกเป็นแผ่นและดึงก้างออกได้ง่าย**
- ปิดฝา ผัด และกลับอาหารเมื่ออุ่นอาหารในไมโครเวฟเพื่อให้มั่นใจว่าได้รับความร้อนอย่างทั่วถึง
- อาหารที่มีปริมาณมากบางจาน เช่น พูน ซอย **ใช้เวลาในการปรุงนานขึ้น** เพื่อปรุงให้สุกทั่วถึง

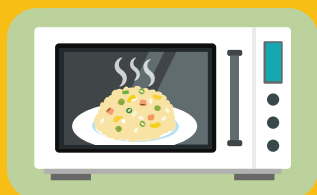
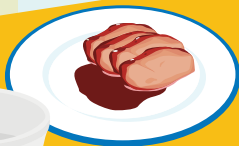
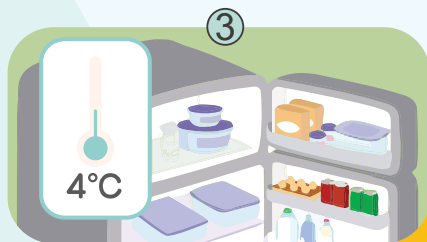
≤4°C >60°C



อุณหภูมิที่ปลอดภัย

- เมื่อปรุงอาหารสุกแล้วควรบริโภคให้เร็วที่สุด
- อาหารที่ปรุงสุกแล้วแต่ยังไม่พร้อมเสิร์ฟทันทีควรเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม: อาหารเย็นที่อุณหภูมิ **4°C** หรือต่ำกว่า และอาหารร้อน ที่อุณหภูมิ **สูงกว่า 60°C**

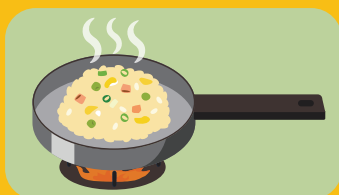
การจัดการกับอาหารเหลือ



4



อุ่นซ้ำ > 1 ครั้ง



1 ล้างมือก่อนที่จะจัดการกับอาหารเหลือ

2 ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่าง ๆ สะอาด

3 นำอาหารเหลือแช่เย็นภายใน 2 ชั่วโมง

4 ควรอุ่นอาหารที่เหลือในตู้เย็นให้ร้อนทั่วถึงก่อนบริโภค และไม่
ควรอุ่นซ้ำมากกว่าหนึ่งครั้ง

5 ทิ้งอาหารเหลือที่เก็บไว้นานกว่า 3 วัน



• อาหารเหลือควรทำให้เย็นทันที และจัดเก็บไว้ในตู้เย็นภายใน 2 ชั่วโมง



- อาหารเหลือสามารถทำให้เย็นลงได้อย่างรวดเร็วด้วย:
 - ▶ การแบ่งอาหารออกเป็นสัดส่วนขนาดเล็กกว่า
 - ▶ วางอาหารในภาชนะก้นตื้น
 - ▶ ผัดอาหารอย่างสม่ำเสมอ
- หากอาหารถูกจัดเก็บไว้ที่:



| 4°C - 60°C (เช่น อุณหภูมิห้อง) สำหรับ | เก็บ ในตู้เย็นสำหรับ ใช้ ในภายหลัง | บริโภคทันที |
|---|---------------------------------------|-------------|
| <2 ชม. | ✓ | ✓ |
| 2-4 ชม. | ✗ | ✓ |
| >4 ชม. | ✗ | ✗ → |



- อาหารเหลือในตู้เย็นควรอุ่นให้ร้อนทั่วถึงจนเกิดไอร้อนก่อนการบริโภคและไมควรอุ่นซ้ำมากกว่าหนึ่งครั้ง
- ทิ้งอาหารเหลือที่เก็บไว้ในตู้เย็นนานกว่า 3 วัน

การจัดการกับอาหารที่ซื้อกลับบ้าน

- เมื่อไปรับอาหารที่ซื้อกลับบ้านแล้ว ควรขนส่ง และบริโภคโดยเร็วที่สุด
- ควรส่งอาหารที่ซื้อกลับบ้านซึ่งมีบรรจุภัณฑ์บุบ หรือมีรูปร่างผิดปกติอย่างรุนแรงกลับคืน
- หากพบว่าอาหารไม่สะอาด หรือไม่เหมาะสำหรับการบริโภค โปรดโทรไปที่สายด่วนตลอด 24 ชั่วโมงที่ 28680000 เพื่อยื่นเรื่องร้องเรียนกับ FEHD
- อาหารที่ซื้อกลับบ้านที่ต้องนำไปอุ่นซ้ำสามารถใส่ในภาชนะทนความร้อนก่อนอุ่นได้



เลือก
เลือกวัตถุดิบที่
ปลอดภัย



สะอาด
แยกอาหารดิบ และปรุงสุก



แยกออกจากกัน

ให้มือ และ
เครื่องใช้ที่
สะอาด



ใช้หลักสำคัญ
5 ประการ
ที่นำไปสู่ความปลอดภัยของ
อาหารเพื่อเตรียมอาหารที่
ปลอดภัย และอร่อย

ปรุงสุก

ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง



$\leq 4^{\circ}\text{C}$ $> 60^{\circ}\text{C}$

อุณหภูมิที่ปลอดภัย

เก็บอาหารไว้ในอุณหภูมิที่ปลอดภัย



คู่มือเล่มนี้ดัดแปลงมาจาก "ความปลอดภัยของอาหารที่บ้าน: คู่มือฉบับสมบูรณ์เกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหารสำหรับผู้จัดการกับอาหารและดูแลในร้าน" สแกนรหัสคิวอาร์เพื่อดูรายละเอียด

cfs.gov.hk/safefood



จัดทำโดย ศูนย์ความปลอดภัยด้านอาหารสำนักงานอาหารและสุข
อนามัยสิ่งแวดล้อม จัดพิมพ์ขึ้นโดยกรมการขนส่งทางบก