

คำแนะนำความปลอดภัยด้านอาหาร สำหรับการทำอาหารไทยที่ไม่ใช่อาหารร้อน



คำแนะนำความปลอดภัยด้านอาหาร สำหรับการทำอาหารไทยที่ไม่ใช่อาหารร้อน

บทนำ

ในสองทศวรรษที่ผ่านมา อาหารไทยเป็นอาหารซึ่งเป็นที่นิยมชนิดหนึ่งในบรรดาอาหารทั้งหลายของโลก อาหารที่ไม่ใช่อาหารร้อนอย่างเช่น กุ้งแช่น้ำปลา ส้มตำ ยำเส้นมือนาง เป็นจานที่นิยมสั่งกันในร้านอาหารไทยในท้องถิ่น

โหมดการทำอาหารที่พบบ่อยกับปัญหาความปลอดภัยด้านอาหาร

ส่วนประกอบที่ใช้ในอาหารที่ไม่ใช่อาหารร้อนเหล่านี้เกือบจะดิบโดยไม่มีการทำให้สุกเพิ่มก่อนการบริโภค ส่วนประกอบดิบอาจปนเปื้อนเชื้อก่อโรคอย่างเช่น *Vibrio parahaemolyticus*, สปีชีส์ของเชื้อ *Salmonella* และจุลินทรีย์อื่นๆ ที่ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ

หากส่วนประกอบมาจากแหล่งที่น่าสงสัยก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อความปลอดภัยของอาหาร การเตรียมอาหารที่ไม่ใช่อาหารร้อนเหล่านี้เกี่ยวข้องกับวิธีดำเนินการหยิบจับอย่างเช่นการปก การหั่น การผสมส่วนประกอบ

หากหยิบจับอย่างไม่ถูกต้องอาจเกิดการปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อมและผู้หยิบจับอาหาร แบคทีเรียอย่างเช่น *Staphylococcus aureus* ที่พบบนมืออาจปนเปื้อนกับอาหาร และหากไม่เก็บรักษาส่วนประกอบเหล่านี้ให้เหมาะสมเชื้อก่อโรคที่มาจาก การปนเปื้อนอาจเพิ่มจำนวนและทำให้เกิดโรคที่ติดต่อผ่านทางอาหาร

การทำอาหารเหล่านี้เกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงต่อไปนี้ 1 ปัจจัยขึ้นไป:

- ส่วนประกอบที่เป็นของสดของเสียได้ง่าย
- การหยิบจับและการผสมส่วนประกอบ
- อุณหภูมิที่ไม่เหมาะสมก่อนการบริโภค

เพื่อให้แน่ใจในความปลอดภัยของอาหาร

การนำมาตรการความปลอดภัยด้านอาหารไปใช้ในการทำอาหารไทยที่ไม่ใช่อาหารร้อนจึงเป็นสิ่งสำคัญ ด้านล่างนี้เป็นการอภิปรายหลักการทั่วไปตามด้วยภาพประกอบในทางปฏิบัติสำหรับอาหารไทย 3 อย่างที่ไม่ใช่อาหารร้อน:

- กุ้งแช่น้ำปลา
- ส้มตำ
- ยำเส้นมือนาง



หลักการทั่วไปเพื่อปกป้องความปลอดภัยของอาหาร

เนื่องจากอาหารไทยที่ไม่ใช่อาหารร้อนนั้นเกือบดิบและไม่ได้ผ่านขั้นตอนทำให้สุกก่อนเสิร์ฟ ส่วนประกอบของอาหารจึงควรสะอาด คุณภาพดี และไม่เสียหาย

เพราะฉะนั้นจุดเริ่มต้นสำคัญในกระบวนการทำจึงเป็นการซื้อส่วนประกอบของอาหารซึ่งปราศจากเชื้อก่อโรคและเหมาะสมสำหรับการบริโภคในสภาพไม่สุก จากแหล่งที่เชื่อถือได้

ระหว่างการเตรียม

การหยิบจับอย่างไม่ถูกต้องจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนและการเติบโตของเชื้อก่อโรค เพื่อลดความเสี่ยงเหล่านี้ให้เหลือน้อยที่สุดนั้นอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี อนามัยส่วนบุคคลที่ดี และอุณหภูมิในการเก็บรักษาที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกระบวนการเตรียมและการหยิบจับทั้งหลาย ยิ่งไปกว่านั้นก็ควรมีงานพื้นฐานอื่นๆ อย่างเช่นการควบคุมสัตว์รังควาน การทิ้งของเสีย การฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ด้วย

มาตรการต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เพื่อให้แน่ใจในความปลอดภัยของอาหาร:

- ควรกำหนดบริเวณเฉพาะเป็นบริเวณเตรียมอาหารที่ไม่ใช่อาหารร้อน
- ควรใช้เครื่องมือเครื่องใช้และภาชนะแยกต่างหากในการหยิบจับส่วนประกอบของอาหาร ควรทำให้เครื่องมือเครื่องใช้และภาชนะไร้ออกอย่างทั่วถึงเสมอโดยใช้น้ำเดือดหรือสารฆ่าเชื้อ
- ควรกำหนดตู้เย็นเฉพาะหรือส่วนแยกต่างหากในตู้เย็นเฉพาะสำหรับการเก็บส่วนประกอบของอาหารที่เตรียมขึ้น
- ควรใส่ส่วนประกอบของอาหารที่เตรียมในภาชนะมีฝาปิด และเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 4°C
- ผู้หยิบจับอาหารควรสวมผ้ากันเปื้อนเต็มตัวที่สะอาด ปิดแผลเปิดให้เหมาะสม และสวมถุงมือในขณะทำงานควรปฏิบัติตามวิธีล้างมือที่เหมาะสม

http://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_haccp/programme_haccp_basics_link1.html

http://www.cfs.gov.hk/english/multimedia/multimedia_pub/files/how_to_wash_your_hands.pdf

http://www.cfs.gov.hk/english/multimedia/multimedia_pub/files/How_to_use_gloves_for_food_handlers.pdf



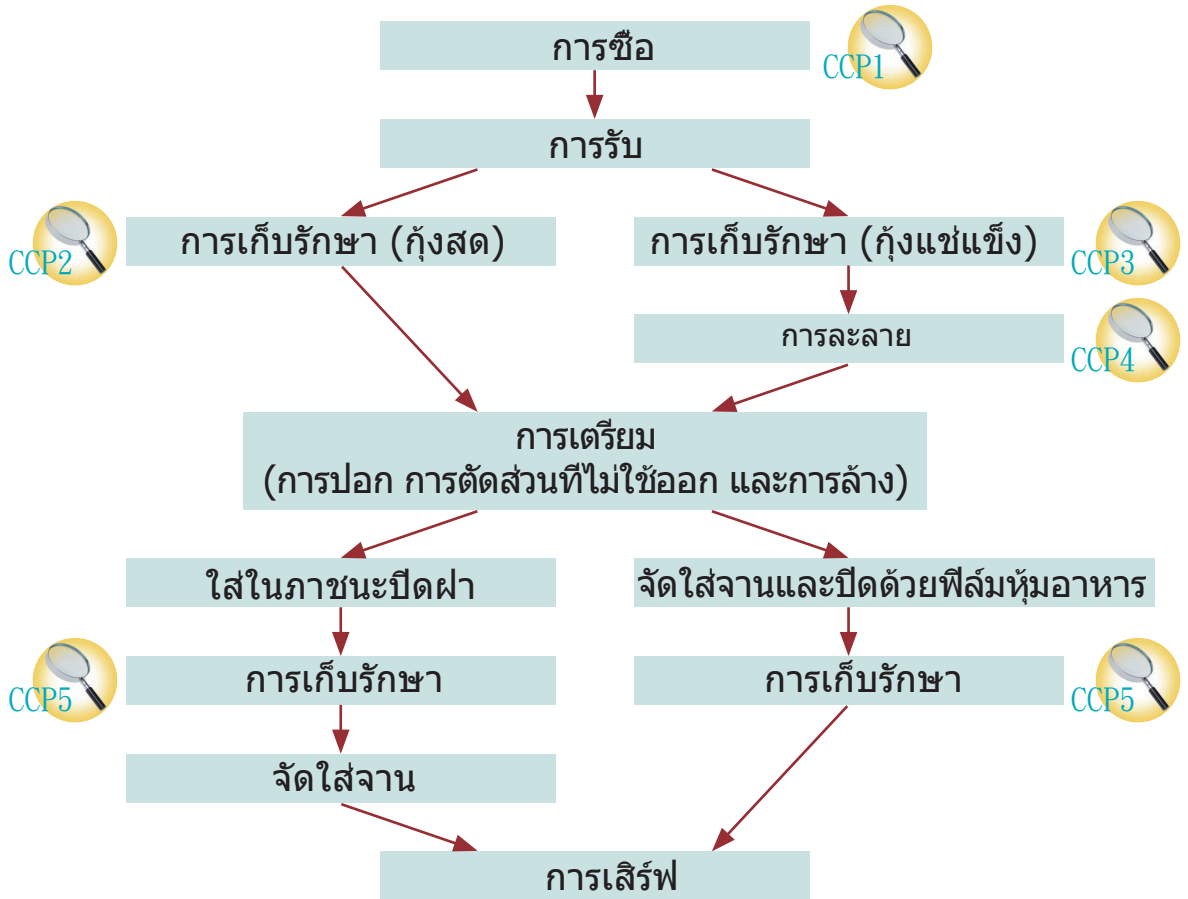
การประยุกต์ใช้หลักการเอชเอชซีซีพี

การนำระบบการวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม (เอชเอชซีซีพี) ไปใช้ร่วมกับหลักการทั่วไปจะสามารถเพิ่มความปลอดภัยของอาหารในการทำอาหารไทยที่ไม่ใช่อาหารร้อนอย่างได้ผล

ต่อไปนี้เป็นวิธีดำเนินการเตรียมทั่วไปสำหรับอาหารไทย 3 อย่างที่ไม่ใช่อาหารร้อน โดยแสดงจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม (critical control point, CCP) ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้มาตรการควบคุมได้เพื่อป้องกันการเติบโตของเชื้อก่อโรค

ตัวอย่างจำเพาะที่ 1. กุ้งแช่น้ำปลา

แผนภาพแสดงจุดวิกฤตที่ต้องควบคุมสำหรับการทำกุ้งแช่น้ำปลา



จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม 1 – กุ้งดิบสำหรับการเตรียมกุ้งแช่น้ำปลาพึงสะอาด คุณภาพดี และไม่เสียหาย และควรได้มาจากแหล่งที่เชื่อถือได้
 กุ้งนำเข้าควรมาพร้อมกับสำเนาใบรับรองสุขภาพที่ออกโดยองค์การที่เกี่ยวข้องของประเทศผู้ส่งออกและเป็นที่ยอมรับแก่ผู้
 อำนวยการด้านอาหารและสุขอนามัยสิ่งแวดล้อม
 เพื่อให้วัตถุดิบของอาหารดังกล่าวเหมาะสมสำหรับการบริโภคในสภาพไม่สุก

จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม 2 – ควรเก็บกุ้งสดไว้ในภาชนะเฉพาะ และปิดฝาหรือฟิล์มหุ้มอาหาร ควรเก็บไว้ในตู้เย็นซึ่งรักษาอุณหภูมิไว้ไม่เกิน 4°C

จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม 3 – ควรเก็บกุ้งแช่แข็งไว้ในตู้แช่แข็งซึ่งมีอุณหภูมิไม่เกิน -18°C

จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม 4 – ควรละลายกุ้งแช่แข็งในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 4°C

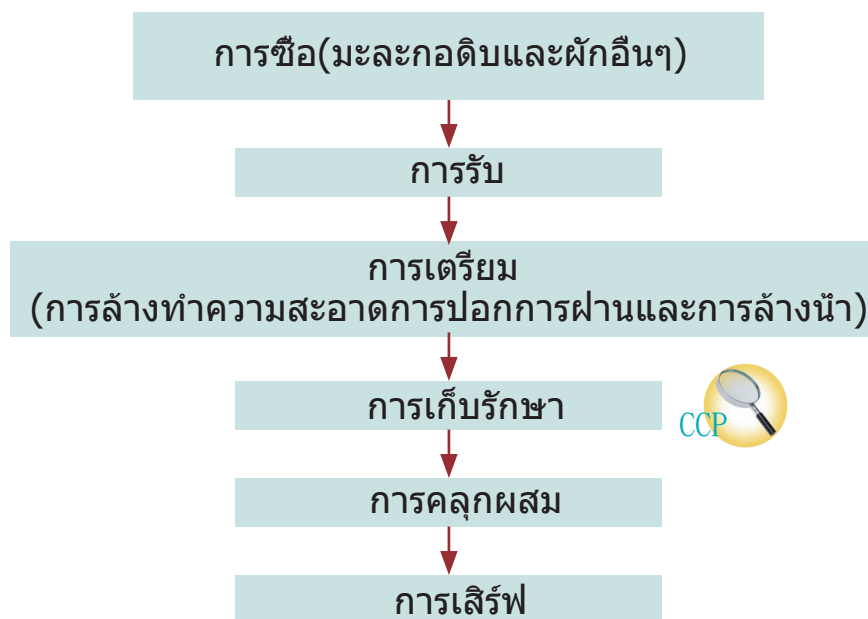
จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม 5 – ควรเก็บกุ้งที่เตรียมไว้ในภาชนะเฉพาะ และปิดฝาหรือฟิล์มหุ้มอาหาร ควรเก็บไว้ในตู้เย็นซึ่งรักษาอุณหภูมิไว้ไม่เกิน 4°C

หมายเหตุสำคัญ

- สถานที่จำหน่ายอาหารที่มีบริการกึ่งแช่หน้าปลาควรได้รับอนุญาตให้เตรียมและจำหน่ายกึ่งแช่หน้าปลาจากกรมการอาหารและสุขอนามัยสิ่งแวดล้อมเรียบร้อยแล้ว
สถานที่จำหน่ายอาหารควรปฏิบัติตามข้อกำหนดการออกใบอนุญาตจำหน่ายกึ่งแช่หน้าปลาซึ่งสัมพันธ์กับใบอนุญาตอาหาร
- ไม่แนะนำให้ซื้อกุ้งดิบจากแผงในตลาดท้องถิ่นหรือร้านที่จัดหาอาหารทะเลสดเพื่อนำมาเตรียมกึ่งแช่หน้าปลา
ภายใต้ข้อบัญญัติความปลอดภัยของอาหาร (Food Safety Ordinance)
นั้นสถานที่จำหน่ายอาหารทุกแห่งต้องเก็บบันทึกการได้มาซึ่งอาหารไว้ให้ตรวจสอบ
- ไม่ควรเก็บกุ้งแบบเป็นๆไว้ในตู้ปลาหรือภาชนะใตุนอกตู้เย็น
- พึงมีบริเวณแยกต่างหากในบริเวณเตรียมอาหารซึ่งกำหนดไว้ให้ใช้เตรียมกึ่งแช่หน้าปลาเท่านั้น
- ควรจัดหาเครื่องมือแยกต่างหากไว้เพื่อเตรียมกึ่งแช่หน้าปลา
ควรล้างทำความสะอาดและทำให้ไร้เชื้ออย่างเหมาะสมก่อนและหลังจากการใช้งาน
ในช่วงชั่วโมงที่เปิดทำการพึงใส่ใจมิติทั้งหลายที่ใช้ในการเตรียมกึ่งแช่หน้าปลาไว้ในเครื่องฆ่าเชื้อมีดและแช่ไว้ในสารละลายฆ่าเชื้อเมื่อไม่ได้ใช้งาน
- ควรล้างกุ้งให้หมดจดด้วยน้ำสะอาดที่ต้มเดือดแล้วหรือน้ำไร้เชื้อ
(เช่นโดยการทำให้ไร้เชื้อด้วยแสงอัลตราไวโอเล็ต)
- ควรประมาณการปริมาณที่ต้องการเพื่อการจำหน่ายให้ดี เพื่อไม่ให้มีของเหลือทิ้ง

ตัวอย่างจำเพาะที่ 2. ส้มตำ

แผนภาพแสดงจุดวิกฤตที่ต้องควบคุมสำหรับการทำส้มตำ



จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม – ควรเก็บเส้นมะละกอและผักในส้มตำไว้ในภาชนะเฉพาะและปิดฝาหรือฟิล์มหุ้มอาหาร
ควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่รักษาอุณหภูมิไว้ไม่เกิน 4°C

หมายเหตุสำคัญ

- ควรล้างทำความสะอาดและล้างน้ำมะละกอดิบและผักในส้มตำให้หมดจดด้วยน้ำสะอาดที่ต้มเดือดแล้ว หรือน้ำไร้เชื้อ (เช่น โดยการทำให้ไร้เชื้อด้วยแสงอัลตราไวโอเล็ต) เพื่อล้างดินและแบคทีเรียบนผักออกไป
- ควรใช้อ่างล้างจานหรืออ่างน้ำที่กำหนดให้ใช้สำหรับการล้างทำความสะอาดและการล้างน้ำมะละกอดิบและผักในส้มตำเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนข้ามไปยังอาหารอื่น ขอแนะนำให้ฆ่าเชื้ออ่างล้างจานหรืออ่างน้ำก่อนการใช้งาน
- หลังจากการคลุกผสมแต่ละครั้งควรทำความสะอาดเครื่องมือเครื่องใช้ให้หมดจด

ตัวอย่างจำเพาะที่ 3. ยำเล็บมือนาง

แผนภาพแสดงจุดวิกฤตที่ต้องควบคุมสำหรับการทำยำเล็บมือนาง

การซื้อ(ดินไก่ไร้กระดูกที่สุกแล้วในสภาพแช่แข็ง)

การรับ

การเก็บรักษา



การละลาย



การเตรียม(การหั่นและการล้าง)

การเก็บรักษา



การคลุกกับผักยำ

การเสิร์ฟ

จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม 1 – ควรเก็บดินไก่ไว้ในตู้แช่แข็งที่มีอุณหภูมิไม่เกิน -18°C

จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม 2 – ควรละลายดินไก่แช่แข็งในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 4°C

จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม 3 – ควรเก็บดินไก่ที่เตรียมไว้ในภาชนะเฉพาะ และปิดฝาหรือฟิล์มหุ้มอาหาร ควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่รักษาอุณหภูมิไว้ไม่เกิน 4°C

หมายเหตุสำคัญ

- ดินไก่ควรได้มาจากผู้จัดหาที่เชื่อถือได้ซึ่งมีการปฏิบัติตามอนามัยที่ดี
- ควรล้างดินไก่ให้หมดจดด้วยน้ำสะอาดที่ต้มเดือดแล้ว หรือน้ำไร้เชื้อ (เช่น โดยการทำให้ไร้เชื้อด้วยแสงอัลตราไวโอเล็ต)
- ควรเตรียมผักยำสำหรับคลุกกับดินไก่ดังที่แสดงไว้ในตัวอย่างจำเพาะที่ 2
- หลังจากการคลุกแต่ละครั้งควรทำความสะอาดเครื่องมือเครื่องใช้ให้หมดจด

หมายเหตุเพิ่มเติมเรื่องการเตรียมอาหารไทยที่ไม่ใช่อาหารร้อน

- ควรล้างส่วนประกอบของอาหารพร้อมรับประทานทั้งหมดด้วยน้ำสะอาดที่ต้มเดือดแล้วหรือน้ำไร้เชื้อ (เช่น โดยการทำให้ไร้เชื้อด้วยแสงอัลตราไวโอเล็ต)
- ใบผักกาดที่รองจานอาหารควรเตรียมเช่นเดียวกับผักในสัมตำดั่งที่แสดงไว้ในตัวอย่างจำเพาะที่ 2
- ควรเก็บน้ำยาไว้ในภาชนะ และปิดฝาหรือฟิล์มหุ้มอาหาร ควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่รักษาอุณหภูมิไว้ไม่เกิน 4°C
- หากจำเป็นต้องมีการขนส่ง ควรบรรจุหีบห่อและขนส่งอาหารพร้อมรับประทานทั้งหมดที่ไม่ใช่อาหารร้อนในพาหนะปิด ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 4°C
- เพื่อให้แน่ใจว่ามีการเฝ้าสังเกตมาตรการควบคุม ณ จุดวิกฤตที่ต้องควบคุมเป็นอย่างดี ควรตรวจสอบและบันทึกอุณหภูมิการเก็บรักษาอยู่เป็นประจำ
- หากใช้น้ำแข็งสำหรับการเก็บอาหารพร้อมรับประทานในตู้เย็น ควรใช้น้ำแข็งที่รับประทานได้ ควรดูแนวทางว่าด้วยการผลิตและการหยิบจับน้ำแข็งอย่างถูกอนามัยในสถานที่จำหน่ายอาหาร (Guidelines on Hygienic Production and Handling of Ice in Food Premises)

http://www.cfs.gov.hk/english/multimedia/multimedia_pub/files/ice_in_food.pdf