

ช่วงเทศกาลสงกรานต์ผู้คนส่วนใหญ่ มักจะออกเดินทางไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ รวมทั้ง
จับจ่ายซื้อสินค้า ทั้งอาหารสด อาหารแห้งและอาหารปรุงสำเร็จ เพื่อนำมาทำอาหารรับประทานร่วมกัน

เพื่อเป็นการป้องกันโรคที่แฝงมากับอาหารช่วงหน้าร้อน ทีมเว็บไซต์ สสส. มีเคล็ดลับการเลือกบริโภค
อาหารและน้ำดื่ม เพื่อไม่ให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บในหน้าร้อนมาฝากกัน

“นายสง่า ดามาพงษ์” ผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ
กูรูด้านโภชนาการ ได้ให้ข้อมูลที่น่าสนใจว่า การรับประทานอาหารหน้าร้อนมีสิ่งที่จะต้องระวังทั้งเรื่องอาหาร
และน้ำดื่ม เพราะเป็นสื่อพาหะเกิดการเจ็บป่วยได้ เนื่องจากฤดูร้อนเหมาะแก่การเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์
ส่งผลให้อาหารเกิดการบูดเน่าเสียได้ง่าย โดยมีการผลิตสารที่ออกซิออกมา ส่งผลต่อการเจ็บป่วยของร่างกาย
โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคบิด โรคท้องร่วง และอหิวาตกโรค เป็นต้น

ดังนั้นจึงขอเตือนผู้บริโภคในการตระหนักถึงความสะอาดและการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับ
อาหารที่มีความเสี่ยง ที่ประชาชนควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ 7 เมนู ได้แก่

1. **อาหารประเภทกะทิ** เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด ขนมพวงกะทิ ซึ่งเป็นอาหารที่ง่ายต่อการบูดเสีย
เชื้อจุลินทรีย์ชอบ ดังนั้น ต้องมั่นใจว่าเป็นอาหารปรุงสุกใหม่ ถ้ากินไม่หมดต้องนำเข้าสู่ตู้เย็นแล้วนำมาอุ่น ทางที่
ดีควรรับประทานให้หมดภายในมื้อเดียว ถ้าสามารถหลีกเลี่ยงไม่กินอาหารประเภทกะทิที่ไม่แน่ใจว่าจะ
ปลอดภัยหรือไม่ โดยเฉพาะอาหารแฉงลอย ริมทางก็น่าจะลดความเสี่ยงได้มากที่สุด





2. อาหารประเภทยามีเนื้อต่างๆ ทั้งหมด ไม้ ปลา อาหารทะเล รวมถึงส้มตำ สำหรับอาหารยา ส่วนใหญ่จะใช้วิธีลวก แต่ลวกไม่สุกทำให้เชื้อโรคไม่ตาย หากรับประทานเข้าไปเชื้อโรคก็อาจเข้าไปขยายพิษในร่างกาย ส่วนส้มตำน่าจะเป็นอาหารไทยที่ทำให้คนท้องเดินมากที่สุด ทั้งปลาร้าที่ไม่ผ่านการต้มสุก ปูดองดิบๆ ที่เชื้อจุลินทรีย์ซ่อนอยู่ในขาปูที่เราชอบดูด รวมทั้งถั่วลิสงป่นที่มีเชื้อราอะฟลาทอกซิน กุ้งแห้งใส่สีที่ไม่ได้ล้าง มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว มะละกอไม่ได้ล้างน้ำ ครกที่มีแมลงวันตอม ซึ่งที่กล่าวมานี้ไม่ใช่กินไม่ได้ แต่ขอให้เราใส่ใจเลือกแค่นั้นก็ปลอดภัยแล้ว



3. ขนมหุ้น มีความเสี่ยง ทั้งจากเส้นขนมหุ้น น้ำยากะทิ และผักสดที่ไม่ล้างหรือล้างไม่สะอาด เนื่องจาก ทั้งเส้นขนมหุ้นและกะทินั้นบูดง่ายมาก ส่วนผักไม่ว่าจะผักสด ผักดอง ก็ล้วนต้องระมัดระวัง



4. อาหารทะเล จะบูดเน่าง่ายในหน้าร้อน ก่อนกินต้องทำให้สุกทุกครั้ง โดยเฉพาะยำหอยแครง ปลาหมึก



5. อาหารค้างคืน หรืออาหารที่เหลือจากมื้ออื่น ต้องมั่นใจว่าไม่บูดเสียและมีการอุ่นให้ได้ที่ ทางที่ดีควรกินอาหารปรุงสุกใหม่ทุกครั้ง



6. อาหารที่มีแมลงวันตอม สักเกตได้ง่ายนิดเดียว โดยเฉพาะอาหารปรุงสำเร็จที่วางขายในภาชนะที่ไม่มีฝาและสิ่งใดปกปิด ที่สำคัญคงไม่ใช่แค่แมลงวันที่ไปตอม แต่พวกฝุ่นละออง เชื้อโรค ก็ร่วงหล่นลงไปในอาหารด้วย



7. **น้ำดื่มและน้ำแข็ง** ต้องมั่นใจว่าเป็นน้ำดื่มที่สะอาดได้มาตรฐาน อย. น้ำแข็งที่แชร์ร่วมกับอาหารไม่ควรนำมารับประทาน เพราะเสี่ยงทำให้ท้องร่วงได้ ขณะเดียวกันน้ำที่ใส่เหยือกหรือกาทิ้งไว้ในภาชนะที่ไม่สะอาด ก็ต้องระมัดระวังเช่นเดียวกัน



กูรูด้านโภชนาการ ฝากทิ้งท้ายว่า หัวใจสำคัญของการบริโภคอาหารน้ำร้อนหรือไม่ว่าจะฤดูไหนก็ตาม คือ “กินร้อน-ช้อนกลาง-ล้างมือ” สำคัญที่สุด โดย **กินร้อน** คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ **ช้อนกลาง** คือ เมื่อรับประทานอาหารในหมู่มากร่วมกัน ควรใช้ช้อนกลางในการตักอาหาร และ **หมั่นล้างมือ** คือ ต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อนปรุงอาหาร หลังขับถ่ายและหลังสัมผัสสิ่งสกปรก

หลักปฏิบัติง่ายๆ เพียงแค่นี้ เราก็สามารถลดความเสี่ยงจากโรคทางเดินอาหาร โดยเฉพาะโรคท้องร่วงในช่วงหน้าร้อนนี้ได้แล้ว