

“น้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม ปลอดภัยคลายร้อน”

โดย ศิริลักษณ์ ศรีลำพัง

หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร สำนักอาหาร

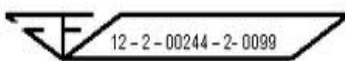
ย่างเข้าหน้าร้อนอย่างนี้ก็มักเลือกซื้อ เลือกรับประทาน น้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม เพื่อดับกระหาย คลายร้อนกันมากขึ้น แต่หากเลือกซื้อไม่ระมัดระวัง อาจพบผลิตภัณฑ์ที่กระบวนการผลิตไม่สะอาด หรือมีการขนส่งและเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ไม่เหมาะสม ทำให้อาหารปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น เชื้ออีโคไล (*E. coli*) เชื้อสแตฟฟีโลคอคคัส ออเรียส (*Staphylococcus aureus*) เชื้อแซลเนลล่า (*Salmonella*) ฯลฯ ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

ผู้ที่เป็นโรคอาหารเป็นพิษ ส่วนใหญ่จะมีอาการปวดท้อง อาเจียน ท้องร่วง บางครั้งปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว หรือเกิดอาการอักเสบที่อวัยวะต่างๆได้ แต่หากเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิต อาจทำให้เสียชีวิตจากภาวะโลหิตเป็นพิษหรือในรายที่อาการรุนแรงมากๆ อาจช็อกหมดสติ และเสียชีวิตจากการขาดน้ำและเกลือแร่ได้ ดังนั้น การเลือกซื้อ เลือกรับประทานน้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีมนั้น ควรมีเคล็ดลับในการบริโภคอย่างปลอดภัยดังต่อไปนี้

1. น้ำดื่ม เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายและยังเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกายเป็นอย่างดี แต่ก็อาจจะมีโทษแก่ร่างกายได้ หากน้ำดื่มมีความไม่ปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำดื่มบรรจุขวดที่ผลิตจากแหล่งที่ไม่ได้มาตรฐาน ดังนั้น จึงมีเคล็ดลับในการเลือกซื้อดังนี้

1.1 อ่านฉลาก ดูให้มีข้อมูล อาทิ เลขสารบบอาหาร (เลข อย.)

ชื่อที่อยู่ผู้ผลิตหรือผู้จัดจำหน่าย วันที่ผลิต เป็นต้น



ตัวอย่างเลขสารบบอาหาร



1.2 ภาชนะที่บรรจุ ต้องสะอาด ไม่รั่วซึม ไม่บุบ ไม่มีคราบ

ตะไคร่อยู่ภายในขวด หรือมีรอยสกปรกเปื้อน

1.3 น้ำที่บรรจุอยู่ ต้องใส ไม่มีตะกอน ไม่มีสี และกลิ่นรสที่ผิดปกติ เช่น ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า หรือ

กลิ่นพลาสติกแปลกปลอม ตลอดจนไม่มีสิ่งเจือปนอื่นๆ เช่น ตะไคร่น้ำ เป็นต้น

1.4 ฝาปิดผนึกสนิท ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้ หรือพลาสติกที่รัดปากขวดยังปิดสนิทแน่นหนา

1.5 ร้านค้า ต้องไม่วางน้ำดื่มตากแดดและไม่เก็บน้ำดื่มในที่ร้อน

2. ไอศกรีม อากาศร้อนๆ อย่างนี้ ไอศกรีมกลายเป็นอาหารยอดนิยมอย่างปฏิเสธไม่ได้ และคลาย



ร้อนได้เป็นอย่างดี แต่ก็เป็อาหารที่อาจจะมีการปนเปื้อนได้ง่ายเพราะมีนมเป็นส่วนประกอบสำคัญ หากผู้บริโภครับประทานไอศกรีมที่มีการปนเปื้อนก็อาจมีผลต่อ สุขภาพร่างกายของผู้บริโภคได้ ดังนั้น ก่อนเลือกซื้อควรระวังสังเกต ดังนี้

2.1 อ่านฉลาก ดูข้อมูลประกอบการเลือกซื้อ เช่น ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิต ส่วนประกอบสำคัญ วันเดือนปีที่ผลิต และวันเดือนปีที่หมดอายุการบริโภค เป็นต้น

2.2 ดูภาชนะที่บรรจุไอศกรีม สะอาด ปิดสนิท ไม่ฉีกขาด ไอศกรีม ไม่รั่วซึมออกมา

2.3 ลักษณะไอศกรีม ต้องมีสี กลิ่น รส ตามลักษณะของไอศกรีมนั้นๆ ตัวไอศกรีมไม่เหลวหรือมีลักษณะเหมือนเคยละลายมาแล้ว

2.4 สถานที่จำหน่าย จะต้องมียูนิฟอร์มแช่แข็งไอศกรีม และจัดไอศกรีมเป็นสัดส่วนเรียบร้อย หากเป็นไอศกรีมแบบตักขาย ตัวไอศกรีมไม่มีสี กลิ่น รส ผิดปกติ และไม่เหลวหรือมีลักษณะเหมือนละลายมาแล้ว ภาชนะที่ใช้ใส่และตักไอศกรีมต้องสะอาด และต้องสังเกตสุขลักษณะของผู้ขายด้วย เช่น เล็บมือ การแต่งกาย เป็นต้น

3. **น้ำแข็ง** เป็นอาหารอีกหนึ่งอย่างที่เราทุกคนก็ควรต้องบอกว่า เย็นสดชื่น ไม่ว่าจะป็นน้ำแข็งหลอดบรรจุถุง น้ำแข็งตักขาย หรือน้ำแข็งซอง ซึ่งผู้บริโภคนิยมรับประทานน้ำแข็งผสมเครื่องดื่ม แช่อาหารสด หรือรับประทานโดยตรง จึงมักพบว่าน้ำแข็งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร จากการปนเปื้อนทางกายภาพและจุลินทรีย์ ดังนั้นจึงควรใส่ใจในการเลือกซื้อดังนี้

3.1 อ่านฉลาก สังเกตให้มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” เลขสารบบอาหาร ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้แบ่งบรรจุ ปริมาณบรรจุ

3.2 ภาชนะที่ใส่น้ำแข็งและลักษณะการวางจำหน่าย ถุงสะอาด ไม่มีคราบ ปิดผนึกแน่นหนา ไม่ฉีกขาด และตู้ที่เก็บรักษาสะอาด ถูกสุขลักษณะ ถ้าเป็นถังก็ควรมีฝาปิด และไม่ควรถ่วมกับอาหารหรือวัสดุอื่นๆ และวางไว้ในที่ปราศจากฝุ่นละออง และสิ่งสกปรก

3.3 ลักษณะน้ำแข็ง ใส สะอาด ไม่มีสีหรือกลิ่นที่ผิดปกติ ตลอดจนไม่มีฝุ่นละออง หรือสิ่งแปลกปลอมในก้อนน้ำแข็ง

3.4 ผู้ขาย แต่งกายสะอาด ตัดเล็บสั้น มือสะอาด ไม่มีคราบสกปรก ไม่เป็นโรคผิวหนัง หรือโรคติดต่อ และไม่ไอจามลงไปในน้ำแข็งที่ตักขาย หรือน้ำแข็งซอง

ดังนั้นไม่ว่าจะเลือกรับประทานน้ำดื่ม น้ำแข็ง ไอศกรีม หรืออาหารใดๆก็ตาม จำเป็นที่จะต้องสังเกตฉลาก ลักษณะของผลิตภัณฑ์และข้อความระบุของฉลากเพื่อความปลอดภัยและบริโภคอาหารในหน้าร้อนอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

กองพัฒนาศักยภาพ. น้ำดื่ม น้ำแข็ง และไอศกรีม

www.oryor.com/oryor/admin/module/fda_pub.../f_261301891367.pdf [Online] สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 2553

สุวรรณ ธรรมรัตน์ และคณะ. การบริการอาหารสะอาด ปลอดภัยสำหรับเด็ก. กองสุขภาพิบาลอาหารและน้ำ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี. 2538

