

การทดสอบความปลอดภัยด้านอาหารในครัวของคุณ

การทดสอบความปลอดภัยด้านอาหารในครัวของคุณ (แปลและเรียบเรียงจากเอกสารเผยแพร่ของ **USFDA** เขียนโดย **Paula Kurtzweil**) นิภากรณ์ จัยวัฒน์

เมื่อนึกถึงครั้งที่สะอาดหลายคนอาจจะนึกถึงพื้นครัวที่สะอาด อ่างล้างจานสแตนเลส มันจับข้าวของเครื่องใช้ จัดเป็นระเบียบเรียงในตู้เรียบร้อย ครัวที่สะอาดยังไม่เป็นหลักประกันที่มั่นใจเต็มที่ได้ว่าอาหารที่ปรุงจากครัวนี้จะเป็นอาหารที่ปลอดภัยปัจจัยสำคัญที่จะทำให้อาหารบริโภคได้ปลอดภัย คือ การปฏิบัติของผู้บริโภคอาหาร ที่จะต้องระมัดระวังในขั้นตอนสำคัญ 3 ขั้นตอน คือ การเก็บอาหาร การจับต้องถ่ายเทอาหาร และการปรุงอาหาร เรามีแบบทดสอบ ให้ลองกำกับคุณนะคะ จะได้ทราบกันว่าคุณมีวัตรปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลครัวและอาหารของคุณอย่างเหมาะสมหรือไม่ เพียงไร เริ่มทำกันเลยนะคะ แบบสอบถามมีอยู่ 10 ข้อ และเป็นแบบสอบถามแบบตัวเลือกนะ เมื่อทำเสร็จแล้วลองพลิกไปดูเฉลยพร้อมทั้งคำอธิบายในท้ายเล่มนะคะ แล้วอย่าลืมส่งข่าวมาบอกกันบ้างนะคะว่าคุณผ่านการทดสอบได้ดีมากแค่ไหน ถ้ากิจกรรมที่อยู่ในคำถามข้อใดคุณไม่เคยทำก็ลองนึกดูว่าคุณทำกิจกรรมนั้นๆ คุณจะอย่างไร

1. อุณหภูมิของตู้เย็นที่บ้าน ควรเป็น

- ก. 10 องศาเซลเซียส
- ข. 5 องศาเซลเซียส
- ค. ไม่ทราบ ไม่เคยวัด

2. ครั้งล่าสุดที่คุณปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นไก่ หมู ปลา เนื้อวัว คุณ

- ก. ทิ้งไว้ให้เย็นที่อุณหภูมิห้อง แล้วจึงเก็บเข้าตู้เย็น
- ข. เก็บเข้าตู้เย็นทันทีหลังจากแบ่งไปรับประทานแล้ว
- ค. ทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องข้ามคืนหรือนานกว่า

3. ครั้งล่าสุดที่คุณทำความสะอาดท่อระบายน้ำของอ่างล้างจาน

- ก. เมื่อคืนก่อน
- ข. หลายสัปดาห์แล้ว
- ค. จำไม่ได้

4. ถ้าคุณใช้แข็งหั่นเนื้อสด (หมูสด ไก่สด) แล้วต้องการจะใช้แข็งหั่นอาหารอื่นต่อไป คุณทำอย่างไร

- ก. ใช้เช็ดล้างหั่นอาหารอื่นต่อไปเลย
- ข. เช็ดด้วยผ้าชิ้น ๆ ก่อนนำไปใช้หั่นอาหารอื่น
- ค. ล้างด้วยสบู่และน้ำร้อน และทำความสะอาดอีกครั้งด้วยน้ำยาคลอรีนเจือจาง

5. ครั้งหลังสุดที่คุณรับประทานเนื้อน้ำตก คุณใช้เนื้อแบบไหนในการปรุงอาหาร

- ก. เนื้อดิบ
- ข. เนื้อดิบ ๆ สุก ๆ
- ค. เนื้อสุก

6. ครั้งหลังสุดที่คุณอบคุกกี้ที่บ้าน โดยใช้ cookie dough คุณ

- ก. ใช้ไข่ดิบเป็นส่วนผสมใน dough และคุณชิมส่วนผสมก่อนอบ
- ข. ใช้ dough ที่ซื้อจากร้าน และคุณชิมส่วนผสมก่อนอบ
- ค. ไม่ชิมส่วนผสมก่อนอบ

7. คุณทำความสะอาดโต๊ะหรือเคาน์เตอร์ทำกับข้าวในครัวที่ต้องสัมผัสกับอาหาร โดยใช้

- ก. น้ำ
- ข. น้ำและสบู่หรือยาซักฟอก
- ค. น้ำและสบู่แล้วใช้น้ำยาคลอรีน
- ง. น้ำและสบู่แล้วใช้น้ำยาทำความสะอาดที่มีขายทั่วไป

8. ในการล้างจาน คุณ

- ก. ล้างโดยใช้เครื่องล้างจานอัตโนมัติแล้วปล่อยให้แห้ง
- ข. แช่จานไว้ในอ่างล้างจานหลาย ๆ ชั่วโมง แล้วล้างด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างจานในน้ำเค็ม
- ค. ล้างจานทันทีโดยใช้น้ำและสบู่หรือน้ำยาล้างจานไม่อ่างล้างจานแล้วผึ่งให้แห้ง
- ง. ล้างจานทันทีโดยใช้น้ำและสบู่หรือน้ำยาล้างจานในอ่างล้างจาน แล้วเช็ดให้แห้งทันที

9. ครั้งหลังสุดที่คุณจับต้องเนื้อสัตว์สด คุณทำความสะอาดมือโดย

- ก. เช็ดมือด้วยผ้าเช็ดมือ
- ข. ล้างมือด้วยน้ำ
- ค. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่

10. คุณละลายเนื้อสดที่แช่แข็งไว้ อย่างไร ก่อนที่จะนำมาปรุงอาหาร

- ก. ทิ้งไว้ให้ละลายบนเคาน์เตอร์
- ข. ทิ้งให้ละลายในตู้เย็น
- ค. ใช้เตาอบ **microwave** ละลายน้ำแข็ง

เฉลย

ให้คะแนน 2 คะแนน สำหรับคำตอบที่ถูกต้องแต่ละข้อ

1. ข.

อุณหภูมิที่เหมาะสมภายในตู้เย็นควรเป็น **5°C** หรือต่ำกว่า เพื่อลดการเจริญเติบโตของ แบคทีเรียอุณหภูมิ -18°C หรือต่ำกว่า จะหยุดการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย แต่จะไม่ฆ่าแบคทีเรียที่มีอยู่แล้วในอาหาร

2. ข.

อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วควรเก็บใส่ตู้เย็นทันทีถ้าเป็นไปได้ หรือถ้าจะทิ้งให้เย็นก็ไม่ควร เกิน 2 ชั่วโมง และไม่ ควรเก็บอาหารไว้ ในตู้เย็นเกินกว่า 5 วัน

3. ก. คือคำตอบที่ถูกต้องที่สุด ถ้าตอบ ข. ให้ 1 คะแนน

ข้อแนะนำคือให้ทำความสะอาดกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างในตู้ระบายน้ำให้บ่อยที่สุด โดยใช้น้ำยาคลอรีน 1 ช้อนชา (5 มิลลิลิตร)ผสมในน้ำ 1 ลิตร เนื่องจากเศษอาหารที่ติดอยู่ในตู้ระบายน้ำจะเป็นแหล่งเพาะ เชื้อที่ดี

4. ก.

ไม่ควรให้เนื้อสัตว์สดสัมผัสกับอาหารอื่น และการทำความสะอาดด้วยผ้าชื้น ๆ ไม่สามารถกำจัดเชื้อแบคทีเรีย ได้

5. ก.

เนื้อที่สุกควรมีอุณหภูมิอย่างน้อย **71°C** เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค การวัดอุณหภูมิภายในชิ้นเนื้อ จะ ทำให้

มั่นใจได้ว่าอาหารนั้นปลอดภัย โดยเฉพาะการปรุงอาหารที่ใช้เนื้อชิ้นใหญ่ ผู้ที่ใช้เตาอบ ไมโครเวฟในการอบเนื้อ

ให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำการใช้เวลาอบและการรอให้อาหารสุกนอกเตาอบไมโครเวฟด้วย เพราะไมโครเวฟจะทำ

ให้อาหารสุกจากภายในจึงต้องรอเวลาให้ความร้อนกระจายตัวไปทั่วชิ้นเนื้อ

6. ก. และ ข.

แบคทีเรียชนิด *salmonella enteritidis* จะมียูที่เปลือกไข่ ซึ่งต้องใช้อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 60°C จึงจะฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

ชนิดนี้ได้ แต่สำหรับการทำอาหารที่ส่วนผสมของไข่ในอุตสาหกรรมอาหาร จะใช้ไข่ที่ผ่าน การพาสเจอร์ไรซ์แล้ว จึงไม่มี

ความเสี่ยงกับแบคทีเรียชนิดนี้

7. ก. และ ง. คือคำตอบที่ถูก คำตอบข้อ ข ได้ 1 คะแนน

น้ำและสบู่หรือผงซักฟอกทำความสะอาดได้ดี แต่ฆ่าเชื้อแบคทีเรียไม่ได้หมด น้ำเปล่า ฆ่าล้างสิ่งสกปรกได้บ้าง แต่ล้างแบคทีเรียไม่ได้ นอกจากพื้นที่สัมผัสกับอาหารแล้ว คุณควรระวังผ้าหรือฟองน้ำล้าง จาน ให้สะอาดอยู่เสมอด้วย

8. ก. และ ค.

ถ้าทิ้งจานไว้ในน้ำนาน ๆ เศษอาหารบนจานจะเป็นอาหารเลี้ยงเชื้อแบคทีเรียได้เป็น อย่างดีไม่ควรทิ้งจานไว้เกินกว่า 2 ชั่วโมง และเมื่อล้างสะอาดแล้วควรผึ่งลงให้แห้ง จะดีกว่าการเช็ด จาน

9. ก.

ควรล้างมือด้วยน้ำอุ่นและสบู่เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที ก่อนและหลังสัมผัสอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหาร

ประเภทเนื้อสัตว์สด ถ้ามีบาดแผลที่มือควรใส่ถุงมือยางหรือพลาสติกก่อนสัมผัสอาหารล้าง ถุงมือให้บ่อย เช่นเดียวกับ

การล้างมือด้วย

10. ข. และ ค.

นอกจากการละลายเนื้อสัตว์แช่แข็งโดยใช้ 2 วิธีนี้แล้ว อาจใช้วิธีห่อหรือใส่ในถุง พลาสติกปิดให้แน่น
ไม่ให้น้ำเข้าแล้วแช่ในน้ำ เปลี่ยนน้ำที่แช่ทุก 30 นาที เพื่อให้แน่ใจว่าเนื้อสัตว์ยังเย็นอยู่ ซึ่ง จะลดการ
เจริญเติบโต

ของเชื้อแบคทีเรียที่อาจเกิดขึ้นที่ส่วนผิวนิก ขณะที่ส่วนในยังแข็งอยู่ การใช้เตาอบ ไมโครเวฟ ละลายเนื้อสัตว์แช่
แข็ง

ควรเว้นที่เนื้อแต่ละวันให้ห่างกันอย่างน้อย 2 นิ้ว (5 เซ็นติเมตร) และเว้นระยะเท่ากันนี้จาก ขอบตู้ด้านในด้วย
เพื่อให้

ความร้อนหมุนเวียนได้ และเมื่อละลายแล้วให้นำไปประกอบอาหารทันทีอย่าละลายเนื้อสัตว์ ในอุณหภูมิห้อง
เพราะ

แบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้ในอุณหภูมิห้อง

ถ้าท่านได้ 20 คะแนน มั่นใจเต็มร้อยว่าอาหารที่บ้านของท่านปลอดภัยในการบริโภค

12-19 คะแนน ควรเพิ่มความระมัดระวังในการเก็บรักษาหรือเตรียมอาหาร

11 คะแนนหรือน้อยกว่า คุณและสมาชิกที่บ้านกำลังอยู่ในอันตรายจากอาหารเป็นพิษซึ่งแก้ไข

ปรับปรุงการเก็บรักษาและการเตรียมอาหารรวมทั้งความสะอาดของครัวโดยเร็วที่สุด