

อาหารกึ่งสำเร็จรูป [อ่าน 1152]

ปัจจุบันอาหารกึ่งสำเร็จรูปเข้ามามีบทบาทในชีวิตของคนเรามากขึ้น เนื่องจากต้องเร่งรีบแข่งขันมากขึ้น ตั้งแต่เช้าออกไปทำงาน หลายครอบครัวลูก ๆ ต้องกินข้าวบนรถในขณะที่เดินทางไปโรงเรียน เพราะการที่แม่บ้านต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จะมาเตรียมอาหารเช้าทุกวันจึงไม่สะดวก ทำให้อาหารกึ่งสำเร็จรูปได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเพราะปรุงง่าย ใช้เวลาไม่นานก็นำมารับประทานได้

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 210) พ.ศ.2543 เรื่อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป กำหนดให้ อาหารกึ่งสำเร็จรูปในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทเป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน ละ หมายถึง อาหารที่ผ่านกรรมวิธีและปรุงแต่งมาบ้างแล้ว เพียงแต่ผ่านกรรมวิธีอย่างง่าย ๆ ใช้เวลาไม่นาน เช่น โดยการเติมน้ำร้อน หรือการต้มเพียง ไม่เกิน 1 นาที ก็สามารถรับประทานได้ ซึ่งถ้าพูดกันให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ บะหมี่ และเส้นที่ปรุงแต่ง ข้าวต้ม โจ๊กที่ปรุงแต่ง แกงจืด และซूपชนิดชั้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง แกง และ น้ำพริกแกงต่าง ๆ

การควบคุมคุณภาพหรือมาตรฐานของอาหารกึ่งสำเร็จรูป

1. คุณภาพหรือมาตรฐานของก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ บะหมี่ เส้นหมี่ และเส้นที่ปรุงแต่ง	<ol style="list-style-type: none">1. ไม่มีกลิ่นหืน2. มีความชื้นไม่เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนัก ในกรณีที่ทอดด้วยน้ำมัน และไม่เกินร้อยละ 13 ของน้ำหนัก ในกรณีที่ทำโดยกรรมวิธีอื่น3. ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ และเส้นหมี่ ต้องมีสารโปรตีนไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ของน้ำหนัก4. สำหรับบะหมี่จะต้องมีสารโปรตีน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 8.5 ของน้ำหนัก5. ไม่มีเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค และไม่มีสารเป็นพิษจากเชื้อจุลินทรีย์ ในปริมาณที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ6. มีบัคเตเรียและเชื้อราในปริมาณไม่เกินที่กำหนดตามประกาศฯ
2. คุณภาพหรือมาตรฐานของข้าวต้ม และโจ๊กที่ปรุงแต่ง	<ol style="list-style-type: none">1. ไม่มีกลิ่นหืน2. มีความชื้นไม่เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนัก3. มีสารโปรตีนไม่น้อยกว่าร้อยละ 8 ของน้ำหนัก4. ไม่มีเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค และไม่มีสารเป็นพิษจากเชื้อจุลินทรีย์ ในปริมาณที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ5. มีบัคเตเรียและเชื้อราในปริมาณไม่เกินที่กำหนดตามประกาศฯ
3. คุณภาพหรือมาตรฐานของแกงจืด ซूपชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผงหรือแห้ง	<ol style="list-style-type: none">1. ไม่มีกลิ่นหืน2. ไม่มีเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค และไม่มีสารเป็นพิษจากเชื้อจุลินทรีย์ ในปริมาณที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ3. มีความชื้นไม่เกินร้อยละ 8 ของน้ำหนัก4. มีบัคเตเรียและเชื้อราในปริมาณไม่เกินที่กำหนดตามประกาศฯ
4. คุณภาพหรือมาตรฐานของแกง และน้ำพริกแกงต่าง ๆ	<ol style="list-style-type: none">1. ไม่มีกลิ่นหืน2. ไม่มีเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค3. ไม่มีสารเป็นพิษจากเชื้อจุลินทรีย์ ในปริมาณที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ4. มีบัคเตเรียและเชื้อราในปริมาณไม่เกินที่กำหนด

สำหรับภาชนะที่ใช้ในการบรรจุอาหารกึ่งสำเร็จรูป กระทรวงสาธารณสุข กำหนดไว้ว่า ต้องสะอาด ไม่เคยใช้ใส่อาหารหรือวัตถุอื่นใดมาก่อน เว้นแต่ภาชนะใช้บรรจุที่เป็นแก้ว และเป็นภาชนะบรรจุที่ไม่มีสารออกมาปนเปื้อนกับอาหารในปริมาณที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ อีกทั้ง เครื่องปรุงที่บรรจุอยู่ในภาชนะบรรจุ จะต้องไม่มีเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค ไม่มีสารเป็นพิษจากเชื้อจุลินทรีย์ในปริมาณที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีบั๊กเทรีและเชื้อราในปริมาณไม่เกินที่กำหนดตามประกาศฯ

▶ การเลือกซื้ออาหารกึ่งสำเร็จรูป

ในการเลือกซื้อนั้น เราต้องเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากผู้ผลิตที่เชื่อถือได้ โดยก่อนซื้อต้องสังเกตที่ฉลากของผลิตภัณฑ์ดังนี้

- ต้องมีชื่อของผลิตภัณฑ์ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ซึ่งจะต้องระบุอย่างชัดเจน
- ต้องมีเลขสารบบอาหาร ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าได้ขออนุญาตผลิต หรือนำเข้า จาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข เรียบร้อยแล้ว
- บอกปริมาณเป็นระบบเมตริก เพื่อให้ผู้บริโภคได้เปรียบเทียบกับสินค้าอย่างเดียวกัน แต่คนละยี่ห้อ ซึ่งจะทำให้ได้สินค้าที่สมกับราคา

▶ ข้อควรระวังก่อนบริโภค

สิ่งที่ควรระวังในการบริโภค อาหารกึ่งสำเร็จรูปนั้น เราไม่ควรรับประทานอาหารประเภทนี้แต่อย่างใด เป็นเวลานาน ๆ เนื่องจากส่วนประกอบหลักจะเป็นพวกคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางอย่างได้ โดยเฉพาะพวกโปรตีนจากเนื้อสัตว์และผัก เมื่อปรุงอาหารกึ่งสำเร็จรูปจึงควรเติมเนื้อสัตว์ ไข่ ผักสดลงไปด้วย เพื่อให้ได้สารอาหารครบทุกหมู่ และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

นอกจากนี้ ก็ควรระวังเด็กที่ชอบรับประทานขนมกึ่งสำเร็จรูปโดยไม่ได้ผ่านความร้อน หรือการต้มก่อน เพราะเมื่อบะหมี่ตักถึงกระเพาะจะดูดน้ำจากส่วนอื่นของร่างกายทำให้ร่างกายขาดน้ำได้ ถ้ากินมาก ๆ และไม่ดื่มน้ำตาม ก็อาจจะเกิดอาการวิงเวียนหรือหน้ามืดได้

เมื่อเราทราบแล้วว่า อาหารกึ่งสำเร็จรูปที่เรานำมาบริโภคนั้นมีทั้งประโยชน์และอาจเกิดโทษได้ถ้ารับประทานโดยไม่มีความรู้ การเลือกซื้อเป็นสิ่งสำคัญ ภาชนะบรรจุต้องอยู่ในสภาพ เรียบร้อย ไม่รั่ว หรือมีรอยฉีกขาด ควรดูที่ฉลากก่อนซื้อ เพื่อจะได้ทราบถึงวันเดือนปีที่ผลิต หรือหมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน เพื่อสุขภาพของตัวเอง

บรรณานุกรม

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 210) พ.ศ.2543 เรื่อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 194) พ.ศ.2543 เรื่อง ฉลาก

เอกสารเผยแพร่ เรื่อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากระทรวงสาธารณสุข