



# ประชาสัมพันธ์เตือนภัยด้านอาหาร

## ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลศรีเมืองชุม

### 1. การเลือกใช้น้ำมันประกอบอาหาร

**การเลือกใช้น้ำมันประกอบอาหาร**



**เกร็ดความรู้**

ใน 1 วัน ควรบริโภคน้ำมัน น้อยกว่า 20 กรัม หรือ 5 ช้อนชา

การทนต่อความร้อนของน้ำมัน แต่ละชนิดต่างกันการใช้น้ำมัน ผิดประเภทและน้ำมันทอดซ้ำ ทำให้เกิดสารโพลาร์

**สารโพลาร์ = สารก่อมะเร็ง และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด**

**น้ำมันที่จำหน่ายภายในท้องตลาด**

- น้ำมันหมู
- น้ำมันปาล์ม
- น้ำมันถั่วเหลือง
- น้ำมันมะพร้าว
- น้ำมันรำข้าว
- น้ำมันมะกอก
- น้ำมันงา
- น้ำมันเมล็ดทานตะวัน
- น้ำมันข้าวโพด

**ทอด**  
น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการทอดคือ น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันหมู เนื่องจากไม่เกิดควันง่าย และจุดเกิดควันสูง

**ผัด**  
น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการผัดคือ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดทานตะวัน

**สลัด**  
น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับสลัดคือ น้ำมันมะกอกเนื่องจากเป็นน้ำมันพืชที่ไม่แข็งตัวในอุณหภูมิห้อง

สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

### 2. การเลือกซื้อผักผลไม้อย่างปลอดภัย สู้ภัยโควิด-19

## เลือกซื้อผักผลไม้อย่างปลอดภัย สู้ภัยโควิด-19

**ผักผลไม้-สมุนไพร 3 กลุ่ม**

**กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน**

อาทิ ผลควาวหรือคาวตอง เห็ดต่างๆ เช่น เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดออริโนชิ เห็ดหลินอ้อ และตรีผลา

**กลุ่มที่วินิจฉัยพิษและสารต้านอนุมูลอิสระสูง**

อาทิ ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา ผักขีว มะระขี้นก ผักเชียงดา ค่ะน้า มะรุบ ผักแพว และมะขามป้อม

**กลุ่มที่มีสารสำคัญ มีศักยภาพในการป้องกัน การติดเชื้อโควิด-19**

อาทิ ส้ม มะนาว มะกรูด สับซ่า พลุควาวหรือคาวตอง หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุบ แอปเปิล ใบกะเพรา และใบพลู

กิจกรรมแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกแนะนำ

### วิธีการเลือกผักผลไม้-สมุนไพรอย่างปลอดภัย

**ผักผลไม้-สมุนไพร แห้ง**

- ควรเลือกจากร้านที่มีการจำหน่ายสินค้าออกตลอด เพื่อป้องกันสมุนไพรที่เก่าหรือปนเปื้อนวัฏจุลินทรีย์
- ควรเลือกสมุนไพรไทยที่ขึ้นทะเบียนยาแล้ว หรือมีเภสัชกรควบคุมมาตรฐาน เพื่อป้องกันการใช้ปนเปื้อนโลหะหนัก
- บรรจุภัณฑ์ต้องไม่ชำรุดหรือมีรอยบุบ และไม่มีการเปิดหีบห่อ เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพและคุณภาพของสมุนไพรลดลง
- สังเกตวันเดือนปีที่ผลิต และวันหมดอายุของสินค้า

**ผักผลไม้-สมุนไพร สด**

- ล้างผัก-สมุนไพรทุกครั้งก่อนรับประทาน เพื่อลดการปนเปื้อนของสารเคมีทางการเกษตร
- เลือกซื้อผัก-สมุนไพรปลอดโรคเนกนิท โดยสังเกต สติกเกอร์ ACT หรือ มกท. ของสำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์

**เมนูอาหารไทยแนะนำ**

- แกงเลียง
- เมี่ยงคำ
- ต้มยำ
- ต้มโคล้ง
- ใบเหลียงผัดไข่
- น้ำตรีผลา

สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอป.)



### 3. อาหารปลอดภัยวิถีใหม่ ในยุค New Normal

**อาหารปลอดภัยวิถีใหม่ ในยุค New Normal**

**ผู้ประกอบกร/ผู้ค้า**

- รักษาสุขอนามัยที่ดี: สวมหน้ากากอนามัย สวมถุงมือ ล้างมือด้วยน้ำสบู่ทุกครั้ง ก่อน-หลัง หยิบจับสิ่งสกปรก และหยิบจับเงิน
- จัดพื้นที่ล้างมือ: ด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือ เจลแอลกอฮอล์ให้ผู้ใช้บริการ
- ลงทะเบียน "ไทยชนะ": มีการคัดกรอง และให้ผู้ใช้บริการ ลงทะเบียนแอปพลิเคชัน ไทยชนะ เพื่อใช้เช็คอิน เช็คเอาท์ และประเมินร้านค้า
- เพิ่มช่องทางการชำระเงิน: ใช้การชำระเงินทางอิเล็กทรอนิกส์ แทนเงินสด เพื่อลดการสัมผัส

**ผู้บริโภค**

- วางแผนซื้อสินค้า: เพื่อความรวดเร็ว หลีกเลี่ยง การสัมผัสสินค้าโดยไม่จำเป็น
- งดบริโภคอาหารร่วมกัน: แยกการใช้แก้ว จาน ช้อน
- ยืนหรือนั่งห่างกัน: ควรเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
- สวมหน้ากาก: สวมหน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้าขณะอยู่ที่สาธารณะ

สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

### 4. การรับประทานอาหารทะเลให้ปลอดภัยจากโควิด-19

**รับประทานอาหารทะเลอย่างไรให้ปลอดภัยจากโควิด-19**

**ข้อปฏิบัติเพื่อให้การรับประทาน อาหารทะเลปลอดภัยจากโควิด-19**

- สวมหน้ากากอนามัย:** สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน และหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- การล้างมือ:** ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือทุกครั้ง ควรใช้สบู่ที่ปิดฝาทันทีเพื่อลดการสัมผัสโดยตรง และไม่หยิบอาหารทะเลขึ้นมากินทันทีสูงน้ำจืดหรือไม่
- การซื้ออาหารทะเล:** ซื้ออาหารทะเลที่แช่เย็น/แช่แข็ง เมื่อกลับมามัน ให้ใช้น้ำสะอาดล้างภาชนะข้างนอกที่ห่อหุ้มก่อนนำไปประกอบอาหาร
- ล้างมือ:** ล้างมือให้สะอาดก่อนจับใบไม้ทุกครั้งที่
- ล้างอาหารทะเล:** ล้างอาหารทะเลด้วยน้ำสะอาดในปริมาณที่มากพอ, สวมถุงมือ และต้องทำความสะอาดมือด้วยน้ำสบู่
- การประกอบอาหาร:** ต้องปรุงสุกด้วยความร้อนสูงกว่า 70 องศาเซลเซียส นาน 5 นาทีขึ้นไป
- งดรับประทานอาหารทะเล:** แบบดิบ หรือกึ่งสุกกึ่งดิบ
- ยึดมาตรฐานล้างมือ:** กินร้อน ใช้ช้อนส่วนตัว ไม่ใช้ภาชนะร่วมกับคนอื่น
- ภาคขนส่ง:** ต้องมีมาตรการเรื่องความปลอดภัยกับตลอดเส้นทางของอาหาร
- ภาควิชาการ:** ภาควิชาการต้องตรวจสอบเชื้อไวรัสในพนักงาน และให้มาตรการคัดกรองไบนิกงานก่อนเข้าทำงานรวมทั้งให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข