



“กระเช้าปีใหม่”

เลือกซื้ออย่างไรให้ปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพผู้รับ

เทศกาลปีใหม่...เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขของทุก ๆ คน และหากสังเกตให้ดีจะพบว่าในช่วงที่มีกระเช้าของขวัญวางจำหน่ายอยู่มากที่สุดเช่นกัน

แต่...กระเช้าปีใหม่ที่เราๆ ท่านๆ นิยมซื้อมอบเป็นของขวัญแทนความรักความห่วงใยให้แก่กันนั้น อาจมีอันตรายที่ไม่คาดคิดแฝงอยู่ เนื่องจากบรรจุภัณฑ์ที่ไม่มีคุณภาพ ทำให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพของผู้รับ

กระเช้าของขวัญที่เป็นเครื่องกระป๋อง ถ้าไม่สังเกตให้ดีอาจจะได้กระเช้าที่ไม่มีคุณภาพ กระป๋องบุบยุบบี้ และอาจหมดอายุแล้วเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ โดยเฉพาะเชื้อโบทูลินัม ซึ่งเป็นพิษต่อระบบประสาทอย่างรุนแรง เมื่อรับประทานเข้าไปจะแสดงอาการให้เห็นภายใน 2-4 ชั่วโมง ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน มีการอัมพาตของกล้ามเนื้อต่างๆ สายตาเริ่มพร่ามองเห็นภาพซ้อน ซึม ง่วง กลืนอาหารไม่สะดวก ลิ้นและคอเริ่มอักเสบเพราะไม่สามารถกลืนน้ำลายได้ กล้ามเนื้อต้นคออ่อนแรงจนยกหัวไหล่ไม่ขึ้น ผู้ที่ได้รับเชื้อจุลินทรีย์ประเภทนี้มักเสียชีวิตด้วยระบบหายใจล้มเหลวและหัวใจหยุดเต้นฉับพลันภายใน 3-6 วัน หลังจากรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย การเลือกซื้อกระเช้าเครื่องกระป๋อง ต้องสังเกตฉลากเลขทะเบียนตำรับอาหาร ชื่อ และที่ตั้งสถานที่ผลิต วัน เดือน ปีที่ผลิต ชื่อปริมาณวัตถุดิบในอาหารรวมทั้งลักษณะของเครื่องกระป๋องต้องไม่บวม ไม่บุบยุบบี้ ไม่เป็นสนิม ตะเข็บกระป๋องต้องไม่มีรอยร้าวที่อาจทำให้เกิดเชื้อจุลินทรีย์ขึ้นภายในกระป๋องที่สำคัญคือ ฉลากต้องระบุเครื่องหมายอย. เลขสารบบอาหาร และที่อยู่ของผู้ผลิตอย่างชัดเจน

กระเช้าของขวัญที่เป็นอาหารแห้ง ต้องให้ความสำคัญใส่ใจในการเลือกซื้อ เพราะอาหารประเภทดังกล่าวเสี่ยงต่อการเกิดเชื้อราสะสม ควรเลือกซื้ออาหารแห้งที่มีสีใกล้เคียงกับสีธรรมชาติของอาหารชนิดนั้น ไม่ซื้ออาหารแห้งที่มีกลิ่นหืน เลือกอาหารแห้งที่มีลักษณะ สี ที่สดใหม่ ไม่แตกหัก มีสภาพที่ดี และตรวจดูฉลากโภชนาการ และวันหมดอายุประกอบ แต่หากต้องการความปลอดภัยและประหยัดเงินในกระเป๋า อาจเปลี่ยนมามอบกระเช้าผัก ผลไม้ ที่มีทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ผักต่างๆ ได้แก่ มะเขือเทศ แครอท ผักใบเขียวต่างๆ รวมทั้งผลไม้ ได้แก่ ส้มเขียวหวาน ส้มโอ ฝรั่ง ชมพู เป็นต้น อันจะช่วยให้อาหารแห้งที่ได้รับสารอาหาร เช่น วิตามินซี ที่มีส่วนช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง และป้องกันไข้หวัดในช่วงหน้าหนาว กระเช้าข้าวกล้อง กระเช้าไข่ หรือสารพัดสินค้าที่เป็นอาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ เป็นทางเลือกใหม่ที่ไม่เพียงสร้างความพึงพอใจให้กับผู้รับ แต่ยังเป็นการมอบสุขภาพดีต้อนรับปีใหม่

อ้างอิง / เรียบเรียงจาก กรมอนามัย / http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=2369 / <http://health.kapook.com/iewws35468.html>