



ตรุษจีนปีนี้...

ซื้ออาหารปลอดภัย สุขใจ เสริมมงคล



ตรุษจีนหรือเทศกาลปีใหม่จีน เป็นวันสำคัญของชาวจีนทั่วโลก ธรรมเนียมปฏิบัติที่ถูกหลานชาวจีนถือปฏิบัติสืบต่อกันมาคือการไหว้เจ้า ไหว้บรรพบุรุษ เพื่อความเป็นสิริมงคล ขอพรให้กิจการก้าวหน้า มีโชคติดตลอดปี เป็นช่วงที่ชาวไทยเชื้อสายจีนนิยมจับจ่ายซื้ออาหารเป็นจำนวนมากเพื่อเป็นของเซ่นไหว้ ไม่ว่าจะเป็นเป็ด ไก่ เนื้อหมู ปลา ขนมหเกียน ขนมห่าง ขนมห้วยฟู ขนมหันอับ และผักผลไม้ต่างๆ ซึ่งหากเลือกซื้ออย่างไม่ระมัดระวัง อาจได้อาหารที่ไม่มีคุณภาพ เกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภคได้

เนื้อสัตว์ เป็ดหรือไก่ ต้องสดใหม่ เนื้อแน่นสะอาด ไม่มีสีคล้ำหรือจ้ำเลือด ไม่มีการทาสีตามตัว และไม่มึกลิ่นเหม็น เนื้อหมู ไม่ควรเลือกเนื้อที่มีสีแดงเกินไป และต้องไม่มีเม็ดสาकुเล็ก ๆ การนำไปประกอบอาหารต้องทำให้สุกเพื่อฆ่าเชื้อโรค ปลาสด เหงือกปลาควรมีสีแดงสด ไม่เขียวคล้ำ ตาใสไม่ขำเลือดหรือขุ่นเป็นสีเทา เนื้อแน่น และไม่มึกลิ่นเหม็นหรือกลิ่นฉุนของฟอร์มาลีน

ขนม ควรเลือกขนมที่มีสีไม่ฉูดฉาด มีสีกลิ่นรสปกติ บรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่สะอาดไม่มีสีออกมาปนเปื้อนอาหาร

ผักผลไม้ ควรเลือกที่สดใหม่ และควรล้างให้สะอาดเพื่อลดการตกค้างของสารกำจัดศัตรูพืช โดยใช้ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 20 ลิตร แช่นาน 15 นาที หรือใช้ด่างทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำเปล่าให้สะอาดอีกครั้ง เพื่อป้องกันการตกค้างของผงฟูและด่างทับทิม ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายหากได้รับในปริมาณที่มากเกินไป

สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือแหล่งจำหน่ายเนื้อสัตว์และผักสด ควรเป็นแหล่งที่เชื่อถือได้ สถานที่และอาหารที่วางจำหน่ายต้องสะอาดและปลอดภัย ตลาดสดควรเป็นตลาดที่ได้รับการรับรองมาตรฐานตลาดสดนำซื้อจากกรมอนามัย

กล่าวได้ว่า การใส่ใจเลือกซื้ออาหารปลอดภัยเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการสร้างสุขภาพที่ดี ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี จึงขอเชิญชวนให้ทุกท่านเลือกซื้ออาหารปลอดภัย เริ่มต้นฉลองตรุษจีนปีนี้ด้วยสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เสริมมงคลให้ท่านและทุกคนในครอบครัว มีแต่ความสุขกายสุขใจตลอดปีมะเมีย 2557 นี้