อาหารในฤดูร้อน (Food For Summer Season)

อาหารในฤดูร้อน (Food For Summer Season)

บ้านเรามีอากาศร้อน ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะช่วงระหว่างเดือนมีนาคม-มิถุนายน และสิ่งที่ตามมากับฤดูร้อนก็คือความไม่ปลอดภัยของอาหารที่เราบริโภค เพราะความเน่าเสียง่ายของอาหาร ทำให้เราเสี่ยงต่อการเป็นโรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ลองนำวิธีการเลือกรับประทานนี้มาใช้ดูนะคะ

การเตรียมอหารเพื่อลดความเสี่ยง

ควรพิจารณาและระมัดระวัง ตามขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาหารเป็นพิษ ดังนี้

1. เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ไม่มีรอยแตกหรือรอยช้ำ
2. ล้างทำความสะอาดอาหารด้วยน้ำสะอาดทุกครั้ง
3. ปรุงอาหารโดยผ่านความร้อนในอุณหภูมิสูง และนานพอที่จะทำให้อาหารปลอดภัย
4. เลือกใช้ภาชนะปรุงอาหารที่สะอาด โดยเฉพาะเขียงที่ใช้หั่นเนื้อสัตว์ ควรทำความสะอาดอยู่เสมอ
5. หลีกเลี่ยงการจับต้องอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หรืออาหารที่พร้อมรับประทานมากที่สุด
6. เตรียมอาหารให้เสร็จใกล้กับเวลาที่จะรับประทานมากที่สุด
7. อาหารที่ต้องเก็บในตู้เย็น ควรนำเก็บในตู้เย็นให้เร็วที่สุดไม่ควรวางทิ้งไว้
8. ควรเก็บรักษาอาหารให้พ้นช่วงอุณหูมิอันตรายคือระหว่าง 5-60 องศาเซลเซียส จึงไม่ควรวางอาหารทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง
9. ไม่ควรเก็บอาหารสุกและอาหารดิบไว้ด้วยกันเพราะเกิดการปนเปื้อนได้ง่าย
10. ไม่ควรนำอาหารออกจากตู้เย็นก่อนเตรียมอาหารเกิน 20 นาที

การเลือกรับประทานอาหาร

เพื่อลดความเสี่ยง อาหารทำให้ผู้บริโภคเกิดอาการผิดปกติกับร่างกาย เช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ซึ่งอาการจะรุนแรงหรือไม่ ขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของจุลทรีย์ ที่ทำให้เกิดโรค คือถ้าอาหารบูดเราสามารถรู้ได้และเลี่ยงที่จะรับประทาน แต่อาหารบางอย่าง สี กลิ่น รส ลักษณะยังไม่เปลี่ยน ก็ใช่ว่าจะปลอดภัย เพราะจุลินทรีย์อยู่ในระดับที่ยังไม่ทำให้อาหารเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด แต่ก็มีปริมาณมากพอที่จะทำลายสุขภาพของเราได้

ดังนั้นเพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อ การเกิดโรคอาหารเป็นพิษ เฉพาะในช่วงหน้าร้อนจะทำให้มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง เรามีหลักในการเลือกรับประทานอาหาร ดังนี้

1.รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำไว้นาน

2.เลือกรับประทานอาหารที่ผ่านความร้อนอย่างทั่วถึง เช่น อาหารประเภทแกง ต้มจืด ต้มยำ

3.หลีกเลี่ยงอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ หรือผ่านความร้อนน้อย เช่น หอยแครงลวก

4.หลีกเลี่ยงอาหารประเภทที่ต้องผ่านการสัมผัสหลังจากการทำสุก เช่น ลาบ พล่า ยำ สลัด

5.ควรทราบว่าอาหารประเภทใดบูดง่าย อาหารที่มีเครื่องเทศมากมีรสเผ็ด ได้แก่ แกงเผ็ด ผัดเผ็ด จะบูดเสียกว่าอาหารที่มีรสจืด โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์และกะทิ

6.ไม่ควรซื้ออาหารสำเร็จมาวางทิ้งไว้นาน ถ้ายังไม่รับประทานควรเก็บไว้ในตู้เย็น

7.ควรอุ่นอาหารที่ซื้อสำเร็จก่อนรับประทาน

8.ไม่ควรเก็บอาหารที่ซื้อสำเร็จที่เหลือจากการรับประทานไว้อีกเพราจะทำให้บูดเสียง่าย ถ้าต้องการเก็บไว้ ควรอุ่นอีกครั้งก่อนนำเข้าเก็บไว้ในตู้เย็น

ในการรับประทานอาหารทุกครั้ง โดยเฉพาะการรับประทานอาหารนอกบ้าน ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ และควรดูแลเรื่องความสะอาดของอาหารภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหาร สิ่งแวดล้อมและอย่าลืมดูแลเรื่องสุขอนามัยของตนเองด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคอาหารเป็นพิษ แล้วฤดูร้อนนี้.....คุณจะไม่มีปัญหาด้านสุขภาพมากวนใจค่ะ

ด้วยความปรารถนาดี จากแผนกโภชนาการ โรงพยาบาลวิภาวดี