

# สื่อสารความเสี่ยงอาหารปลอดภัยภายในประเทศ

สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอป.)  
Bureau of Food Safety Extension and Support



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข  
Office of the Permanent Secretary : Ministry of public Health

ฉบับที่ 11 / 2562

## อาหารปลอดภัย ใน เทศกาลปีใหม่



ภาพจากอินเทอร์เน็ต

เทศกาลปีใหม่ เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขในการพบปะสังสรรค์ และจัดงานเลี้ยงบ่อยๆ ส่วนอาหารในงานเลี้ยงนั้นมักเป็นอาหารที่พลังงานสูง โซเดียมสูง แทรกซาทินนอร์อย สีสังเคราะห์ เช่น ขนมเค้ก คุกกี้ เฟรนช์ฟรายส์ ไก่ทอด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น และไขมันในเส้นเลือดเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้การจัดอาหารในงานเลี้ยงนั้นต้องประกอบอาหารเป็นจำนวนมากเพื่อให้เพียงพอกับจำนวนผู้ร่วมงาน การปรุงอาหารอาจจะสุกไม่ทั่วถึง ความสะอาดไม่เพียงพอ อาจทำให้เกิดอาหารเป็นพิษได้เช่นกัน ซึ่งการรับประทานอาหารในงานเลี้ยงนั้น อาจส่งผลกระทบต่อผู้บริโภคที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต ได้

ด้วยความห่วงใยจากสำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอป.) จึงขอแนะนำการเลือกรับประทานอาหารช่วงเทศกาลปีใหม่นี้ เพื่อให้ผู้บริโภคปลอดภัย ดังนี้

1. เลือกซื้อและบริโภคอาหารจากร้านค้าที่สะอาดเชื่อถือได้
2. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารที่สุกๆ ดิบๆ
3. ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และก่อนปรุงอาหาร
4. ภาชนะต้องมีฝาปิด มีการป้องกันอาหารให้ปลอดภัยจากสัตว์ แมลงนำโรค ที่จะนำเชื้อโรคมายังผู้บริโภคได้
5. เลือกบริโภคอาหารที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล ไขมันสูง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือน้ำอัดลม
6. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



อาหารปลอดภัยกับ สสอป.

Line ID : @foodsafety

ข่าวสารเตือนภัยภายในประเทศ 14/12/61