สาธารณสุขพิจิตรห่วงใยประชาชนบริโภคปลอดภัยรับตรุษจีน

นายแพทย์วิวัฒ คำเพ็ญ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิจิตร ได้กล่าวว่าช่วงเทศกาลตรุษจีนที่กำลังจะมาถึงนี้ประชาชนจะมีการออกมาเลือกซื้ออาหารชนิดต่างๆ เพื่อนำไปไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตามประเพณี ได้แก่ หมู เป็ด ไก่ ปลา ไข่ ขนมเทียน ขนมเข่ง ขนมสาลี่ หรือผัก ผลไม้ และอื่นๆตามความเหมาะสมของผู้บริโภค ซึ่งผู้ประกอบการจะทำการปรุงสุกพร้อมจำหน่ายตรงต่อผู้บริโภค โดยอาจผ่านการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น สี หรือใส่สารกันบูดเจือปนมาในอาหาร ซึ่งผู้บริโภคไม่สามารถรู้เห็นขั้นตอน หรือกระบวนการผลิตว่าถูกสุขลักษณะหรือไม่ หรือใส่วัตถุเจือปนอาหารเกินปริมาณที่กำหนด หรือสำหรับเนื้อสัตว์สดที่ยังไม่ผ่านการปรุงสุก อาจมีขั้นตอนกระบวนการฆ่าไม่ถูกสุขลักษณะ ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย โดยอาจก่อให้เกิดโรคแบบเฉียบพลัน หรือสะสมในร่างกายระยะยาวแล้วจึงแสดงอาการของโรคก้อเป็นได้

นายแพทย์วิวัฒ คำเพ็ญ ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การเลือกซื้ออาหารประเภทต่างๆที่ประชาชนจะนำมาบริโภคให้ปลอดภัยนั้น มีข้อแนะนำดังนี้

๑.อาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่นตลาดสด หรือตลาดสดน่าซื้อ ซึ่งเนื้อสัตว์ที่นำมาวางจำหน่ายผ่านกระบวนการฆ่าสัตว์แบบถูกสุขลักษณะในสถานที่ที่ได้รับอนุญาต และเพื่อป้องกันการนำเนื้อสัตว์ที่เกิดจากการติดเชื้อโรคตายและนำมาจำหน่าย ซึ่งสีของเนื้อสัตว์ต้องมีสีสม่ำเสมอตามธรรมชาติและปราศจากกลิ่นที่น่ารังเกียจ เนื้อสัตว์มีสภาพปกติ เนื้อแน่น สีไม่คล้ำ ไม่มีจุดเลือดออก ส่วนไข่เป็ดและไข่ไก่ เลือกซื้อฟองที่ใหม่ สด ไม่มีมูลติดที่เปลือกไข่ ก่อนปรุงควรล้างให้สะอาด

๒.อาหารปรุงสุกประเภทเนื้อสัตว์ ควรเลือกซื้อโดยสังเกตว่าไม่มีเลือดสีแดงไหลออกมา กดแล้วไม่บุ๋ม ไม่มีการใช้สีในเนื้อสัตว์ทุกชนิดโดยเฉพาะไก่ต้มที่จะนำไปเซ่นไหว้

๓.สำหรับขนมเข่ง ขนมเทียน ขนมถ้วยฟู ขนมสาลี่ ควรเลือกซื้อที่ผลิตใหม่ๆ ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เนื้อแป้งไม่แห้งแข็ง หรือเป็นยางเหนียวหนืด สีของขนมไม่เข้มผิดปกติ และสำหรับขนมที่บรรจุใส่ภาชนะพร้อมจำหน่ายได้ทันที โดยที่ผู้ผลิตหรือผู้ปรุงไม่ได้จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค ควรเลือกซื้อที่มีการแสดงฉลากชื่ออาหาร, เลขสารบบอาหาร, ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุ, น้ำหนักสุทธิ, ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนัก, วันเดือนปีที่ผลิต, วันเดือนปีที่หมดอายุ เป็นต้น

๔.ผักและผลไม้ ผู้บริโภคสามารถลดการตกค้างของสารกำจัดศัตรูพืชได้ โดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต(เบคกิ้งโซดา) ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น ๒๐ ลิตร แช่นาน ๑๕ นาที และผัก ผลไม้ที่ต้องปอกเปลือกควรล้างก่อนที่จะนำไปปอกเปลือก

สุดท้ายขอฝากประชาชนขอให้สร้างนิสัย “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”เพื่อเป็นเกราะป้องกันโรคและภัยสุขภาพได้เป็นอย่างดี