

ร้านอาหารสะอาด ประชากรปลอดพิษภัย

ออกอากาศ : เมื่อวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๕



“การบริโภคอาหารให้ได้ประโยชน์สูงสุด
จะต้องดูทั้ง ๒ ส่วนหลักๆ ด้วยกับ
คือ ส่วนของโภชนาการกับส่วนของการ
สุขอนามัยอาหาร”

นายทอง เหลี่ยมรังสี
อดีตนักวิชาการสุขาภิบาล กรมอนามัย

ตอนที่ ๑

ผู้ประกาศ : ท่านผู้ฟังครับ แม้ว่าอาหารจะเป็นปัจจัยสำคัญเพื่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ก็ตาม แต่การรับประทานอาหารแต่ละมื้อแต่ละวัน เราให้ความสำคัญกับอาหารเหล่านั้นมากน้อยเพียงใด สำหรับบางท่านอาจจะพินิจพิเคราะห์กับอาหารโดยมีหลักเกณฑ์ที่แตกต่างกันไป แต่ขณะเดียวกัน ผู้คนจำนวนมากในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารอย่างง่าย ๆ ไม่ต้องเสียเวลามากนัก ทั้งนี้เพราะการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เร่งรีบและภารกิจต่างๆ ที่รัดตัวทำให้ไม่สนใจเรื่องสุขอนามัยและโภชนาการเท่าที่ควร ดังนั้นจึงพบว่ามีผู้ขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการเกินและเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคต่างๆ เกี่ยวกับทางเดินอาหารมากมาย จึงเป็นที่มาของคำขวัญที่ว่า “ร้านอาหาร



สะอาด ประชาชาติปลอดภัย” วันนี้รายการธนาคารสมองของคนไทยจะขอนำท่านผู้ฟังไปพบกับวุฒิสภาท่านหนึ่งซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสุขาภิบาลอาหาร ในอดีตท่านเป็นผู้กำนวยการกองสุขาภิบาลอาหาร เป็นที่ปรึกษาองค์การ FAO ด้านอาหารริมบาทวิถี และท่านเกษียณอายุราชการในตำแหน่งนักวิชาการสุขาภิบาลระดับ ๑๐ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ท่านคือ นายทรง เหลี่ยมรังสี ท่านได้เล่าถึงลักษณะของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องดังนี้ครับ

วุฒิสภา : การบริโภคอาหาร หากเป็นเรื่องของการเลือกอาหารที่มีคุณภาพดีนั้น เราน่าจะพิจารณาอย่างน้อยๆ ๒ หลักการใหญ่ๆ หลักการที่หนึ่ง ก่อนที่จะรับประทานอาหารควรจะพิจารณาถึงว่า อาหารนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมหรือไม่ ในขณะเดียวกัน ดูทางด้านโภชนาการอย่างเดียวนั้นไม่พอ ก็ต้องพิจารณาหลักการข้อที่สอง คือ ดูเรื่องความสะอาด ความถูกต้องตามสุขลักษณะ ซึ่งหมายถึงหลักของการสุขาภิบาลอาหารที่ดีด้วย ในเรื่องของโภชนาการ

ท่านผู้ฟังคงจะรู้จักคำว่า อาหาร ๕ หมู่ ซึ่งเป็นกรบริโภคอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย เป็นต้นว่า อาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ไรตามินและเกลือแร่ ซึ่งจะต้องพิจารณาถึงสัดส่วนของสารอาหารที่เหมาะสมด้วย การได้รับสารอาหารเข้าไปในร่างกายที่ไม่เหมาะสมก็จะมีโอกาสทำให้เกิดสภาพ ๒ สภาพด้วยกัน สภาพหนึ่งก็คือ การบริโภคที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เรียกว่า สภาพขาดอาหาร ซึ่งก็จะเป็นโรคได้ เช่น ผู้ที่บริโภคอาหารที่มีสารไอโอดีนไม่พอก็จะเป็นโรคคอพอก การบริโภคอาหารที่มีวิตามินบี ๑ ไม่พอก็จะเป็นโรคเหน็บชา ได้รับอาหารที่มี

วิตามินซีไม่พอก็จะเป็นโรคเลือดออกตามไรฟัน อะไรต่างๆ เหล่านี้ ดังนั้น ในการที่จะเลือกบริโภคอาหาร ควรพิจารณาถึงสารอาหารในอาหารแต่ละชนิดด้วย ถ้าท่านบริโภคอาหารที่เกินความต้องการของร่างกาย อาหารส่วนเกินก็จะไปสะสมเป็นไขมัน เรียกกันว่า “โรคอ้วน” ฉะนั้นในการบริโภคอาหาร ก็ควรจะพิจารณาถึงสารอาหารที่มีในแต่ละชนิดของอาหารด้วย ในแต่ละวัน ถ้าจะแบ่งสัดส่วนให้มีการบริโภคได้ครบทั้ง ๕ หมู่ และมีสัดส่วนที่เหมาะสม ก็จะเป็นประโยชน์มาก

เรื่องที่มีความสำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่จะต้องพิจารณาก็คือ เรื่องของการบริโภคอาหารที่ถูกหลักสุขภาพ ভাল ก็จะมีเรื่องของความสะอาดและเรื่องของความปลอดภัย ความสะอาดก็คือ การปราศจากเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค จะต้องมีการดูแลในเรื่องของการทำลายเชื้อโรคและกำจัดความสกปรกที่ปะปนอยู่กับอาหารก่อนปรุง สำหรับเรื่องของความปลอดภัย หมายถึง สารเคมีที่มีโทษชนิดต่างๆ อาจจะเป็นสีผสมอาหาร พริกสารถช่วยเปื่อย สารทำให้เกิดความกรอบกรอบหรือน้ำประสานทอง ในปัจจุบันมีใช้กันมาก โดยผสมลงไปในกลุ่มไขมันทอด หมูยอ และอื่นๆ สารปรุงแต่งชนิดต่างๆ ผู้ขายอาหารจงใจใส่เข้าไปเพื่อเพิ่มรสชาติทำให้อาหารอร่อย แต่ว่าขณะเดียวกันจะมีผลต่อสุขภาพอนามัยด้วย ฉะนั้น เรื่องของสุขภาพอาหารจึงเป็นเรื่องการดูแลเกี่ยวกับเรื่องของความสะอาดทางด้านจุลินทรีย์ เชื้อรา เชื้อไวรัส และพยาธิต่างๆ และรวมถึงการควบคุมการใช้สารเคมีด้วย

เพราะฉะนั้น โดยสรุป การบริโภคอาหารให้ได้ประโยชน์สูงสุด จะต้องดูถึง ๒ ส่วนหลักๆ ด้วยกัน คือ ส่วนของโภชนาการ กับส่วนของการสุขภาพอาหาร





การส่งเสริมด้านโภชนาการ
ให้กินอาหารประเภทถั่วเพราะ
มีสารอาหารประเภทโปรตีน
จากพืช ซึ่งเป็นประโยชน์มาก
และราคาไม่แพง เมื่อเปรียบ
เทียบกับการบริโภคเนื้อสัตว์
ซึ่งมีสารโปรตีนแต่ราคาแพงกว่า

ขณะเดียวกัน จะต้องพิจารณาเรื่องของสุขภาพอาหารควบคู่
ไปด้วย คือเลือกเมล็ดถั่วที่ไม่มีเชื้อรา พืชของเชื้อราอันนี้ คือ
อะฟลาท็อกซิน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็งในตับ ฉะนั้น
การกินถั่วให้ได้ประโยชน์ต้องเลือกถั่วที่ดีด้วย มิฉะนั้นแล้ว
ท่านกินถั่วไป ได้คุณค่าทางโปรตีน แต่ขณะเดียวกันท่านก็จะมี
โอกาสเป็นโรคมะเร็งในตับ อีกตัวอย่างหนึ่งคือการทำความสะอาด
สะอาดผัดก่อนที่จะนำไปประกอบอาหาร การปฏิบัติที่ถูกต้อง
คือการล้างผัดก่อนหั่น ถั่วหั่นผัดแล้วล้างโดยแช่น้ำจะทำให้สาร
อาหารในผัดสูญเสียไปมากในระหว่างการแช่น้ำ ฉะนั้น การ
บริโภคอาหารควรจะต้องพิจารณาเรื่องโภชนาการควบคู่ไปกับเรื่อง
ของการสุขภาพอาหารตลอดเวลา

ผู้ประกาศ : เรื่องของโภชนาการและการบริโภคอาหารที่ถูกหลักสุขภาพ
อาหารนั้นเป็นเรื่องที่เราควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง แต่สำหรับ
ผู้ประกอบการนั้นควรทำอย่างไรเพื่อความปลอดภัยแก่ลูกค้า
ผู้บริโภคอาหาร วันพรุ่งนี้คุณทรวง เหลี่ยมมิ่งสี จะมาอธิบาย
ให้ท่านได้ทราบ สวัสดีครับ

