

ร้านอาหารสะอาด ประชาธิปไตยพลอดพิษภัย

ออกอากาศ : เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

นายทรง เหลี่ยมรังสี

“จำไว้ว่าอาหารก่อนปรุงทุกประเภทจะต้องคัดเลือก
ของที่ดีที่สุด สะอาด สภาพดี เก็บไว้ในสถานที่
สะอาด และมีอุณหภูมิเหมาะสมตลอดเวลา”

ตอนที่ ๒

พฤษภาคม : สวัสดีครับ ท่านผู้ฟังเป็นผู้หนึ่งหรือเปล่าที่ฝากท้องไว้กับร้านอาหารนอกบ้าน เพราะการดำเนินชีวิตของผู้คนในสมัยปัจจุบัน โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ อย่างกรุงเทพฯ มักไม่มีเวลามากพอที่จะสามารถทำอาหารรับประทานกันเองได้ทุกมื้อ สิ่งที่ปรากฏคือ ธุรกิจร้านอาหารเปิดบริการกันมากมายทั่วทุกหนทุกแห่งและมีทุกขนาด ตั้งแต่ร้านเล็กๆ หาบเร่แผงลอยไปจนถึงร้านอาหารราคาแพงสำหรับให้ประชาชนผู้บริโภคลือเลือกใช้บริการตามความสะดวกและอัตราภาพ ความอร่อยหรือรสชาติของอาหารคือปัจจัยหลักที่ลูกค้าหรือผู้บริโภคจะตัดสินใจใช้บริการ แต่สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงอย่างยิ่งคือสุขอนามัยหรือความสะอาด เพื่อความปลอดภัยจากพิษภัยต่างๆ ที่ปนเปื้อนมาในอาหารเหล่านั้น ดังที่เป็นประเด็นรณรงค์กันเรื่อง “ร้านอาหารสะอาด ประชาชาติปลอดภัย” ความสะอาดดังกล่าวหมายถึงความแค่นั้น เพียงไรเป็นเรื่องที่ผู้ประกอบการร้านอาหารพึงให้ความใส่ใจ โดยได้





มีการกำหนดหลักเกณฑ์ต่างๆ
 ของร้านจำหน่ายอาหารไว้เป็น
 มาตรฐาน รายการธรรมาคาร
 สมองของคนไทยวันนี้จะขอนำ
 คำบอกเล่าของวุฒิสมาชิกท่าน
 หนึ่งมาเสนอต่อท่านผู้ฟัง ท่าน
 ผู้นั้นคือ นายทรวง เหลี่ยมมรังสี

อดีตนักวิชาการสุขภาพ ระดับ ๑๐ กระทรวงสาธารณสุข
 แม้ท่านจะเกษียณอายุราชการมาหลายปีแล้ว แต่ความรู้ความ
 เชี่ยวชาญของท่านยังเป็นประโยชน์ต่อวงการสุขภาพอาหาร
 ของไทยอย่างมาก หลักเกณฑ์มาตรฐานของร้านจำหน่าย
 อาหารนั้นมีอยู่หลายประการ แต่วันนี้ คุณทรวง เหลี่ยมมรังสี
 จะพูดถึงเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับสถานที่จัดเตรียมอาหารสด ซึ่ง
 เป็นประเด็นด้านแรกหรือเป็นกระบวนการขั้นตอนแรกของร้าน
 อาหารทั้งหลายนั่นเองครับ

วุฒิสมาชิก : การประกอบธุรกิจร้านขายอาหาร มีปัจจัยหลายขั้นตอนที่จะต้อง
 พิจารณาดำเนินการ

ขั้นตอนแรก คือ เราจะต้องดูว่าในสถานที่ประกอบการเหล่านั้น
 นั้นมีห้องหรือมีที่เตรียมอาหารสดอย่างไร เวลาซื้ออาหารดิบ
 มาจากตลาดแล้วก็ต้องเอาของเหล่านั้นมาเลือกเอาสิ่งไม่ดี
 ออกไป รวมทั้งการล้างการทำความสะอาด มีประเด็นที่จะต้อง
 พิจารณาในเรื่องของสถานที่ตรงนี้ว่า ต้องมีโต๊ะที่ตั้งสำหรับ
 วางอาหารดิบ ผู้ขายอาหารส่วนมากเวลาซื้ออาหารมาจาก
 ตลาดจะมีถุงใส่หรือไม่มีก็ตาม จะนำไปวางไว้ที่พื้นก่อน ซึ่ง
 ตรงนี้จะทำให้เกิดการปนเปื้อนเพิ่มขึ้น ลักษณะของโต๊ะวาง
 อาหาร จะต้องมีความแข็งแรงและควรจะเป็นโต๊ะที่เป็นวัสดุ



ไม่ซีมน้ำ มีพื้นผิวของโต๊ะที่เรียบ ทำความสะอาดได้ง่าย ความสูงของโต๊ะเรากำหนดไว้ว่าต้องไม่น้อยกว่า ๖๐ เซนติเมตร (ซม.) พ้นจากพื้นดินหรือพื้นท้าวๆ ไป

ขั้นตอนที่สอง คือ เราจะต้องนำเอาอาหารดิบทั้งหมดมาแยกประเภทเสียก่อน เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ปลาทุกชนิด และผักชนิดต่างๆ อย่าให้ปะปนกัน แล้วนำไปตัดแต่งให้เกิดความเหมาะสม ผักประเภทมีใบ เช่น พริกใบหอม ผักกาด อะไรต่างๆ เหล่านี้ เราก็ต้องดูว่าใบผักที่ไม่ค่อยสะอาด ที่ซ้ำๆ เราก็ลอกออกไป แล้วนำส่วนที่ดีไปล้างทำความสะอาด ตรงนี้จะมีย่างสำหรับทำความสะอาดที่มีขนาดใหญ่ พอดีตั้งสูงจากพื้นไม่ต่ำกว่า ๖๐ ซม. และมีน้ำที่สะอาดด้วย สำหรับผักที่เอามาล้าง ก็ต้องดูว่าจะนำไปทำอาหารประเภทอะไร สำหรับผักประเภทที่เราล้างแล้วไม่ต้องไปปรุงผ่านความร้อน เช่น ผักสลัด หรือผักที่มาเป็นผักแกล้ม ก็จะต้องล้างให้สะอาดเป็นกรณีพิเศษ โดยล้างแล้วต้องมีการฆ่าเชื้อด้วย วิธีการฆ่าเชื้อโรคที่ติดกับส่วนประกอบของผักที่ทำได้สะดวก คือ นำไปแช่ในน้ำต่างที่บัพทิม ต้องเก็บผักที่ฆ่าเชื้อในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิดและมีความเย็นเหมาะสมด้วย ผักจึงมีความสดอยู่ได้นาน อาหารประเภทที่ปรุงแล้วต้องรีบนำไปเสิร์ฟทันที ผักประเภทที่จะต้องนำไปปรุงผ่านความร้อนไม่จำเป็นต้องแช่ต่างที่บัพทิม

การเก็บอาหารสดในส่วนนี้ ก็ต้องดูอุณหภูมิที่เหมาะสมด้วย อุณหภูมิในตู้เย็นเก็บเนื้อสดและผักสดก็แตกต่างกัน จะใช้ความเย็นเท่ากันไม่ได้ เก็บผักที่ความเย็นมาก ผักจะช้ำ เสียง่าย การเก็บเนื้อสัตว์ ปริมาณประมาณ ๐-๕ องศาเซลเซียส ถ้าเก็บนานจะต้องเพิ่มความเย็นอีก เช่น เก็บในช่องแช่แข็ง ตู้



เก็บผักผลไม้ควรจะมีอุณหภูมิประมาณ ๗-๘ องศาเซลเซียส สำหรับอาหารแห้งก่อนปรุง เช่น หัวหอม หัวกระเทียม พริกแห้ง กุ้งแห้ง ถั่ว เป็นต้น ก็ต้องเก็บในชั้นที่โปร่ง สะอาด ชั้นเก็บสูงกว่าพื้นมากกว่า ๖๐ ซม. เช่นกัน ความเย็นอาจจะไม่ค่อยสำคัญมาก แต่จะต้องมีความแห้ง เพื่อป้องกันการเกิดรา รวมทั้งการเก็บข้าวสาร จะต้องดูสถานที่เก็บ ต้องเป็นโต๊ะแข็งแรง โปร่ง มีการถ่ายเทของอากาศที่ดีและมีความสะอาด ในกรณีที่เราต้องการเก็บอาหารที่ปรุงสุกหรือผลไม้ที่ปอกแล้วในห้องเย็นที่เก็บอาหารดิบด้วย บนห้องที่มีหลายชั้นจะต้องแยกอาหารที่ปรุงสุกและผลไม้ปอกแล้วเก็บไว้ชั้นบนสุด และอาหารดิบก็เก็บไว้ชั้นล่าง อันนี้ก็เพื่อป้องกันว่าเวลาเกิดหยดน้ำจากอาหารดิบหยดลงมา ซึ่งแน่นอนว่าจะมีเชื้อโรคอยู่ด้วย จะได้ไม่มาปนเปื้อนกับอาหารที่ปรุงสุก ในทุกกรณีจะต้องไม่เก็บเอาอาหารดิบไว้ชั้นบนเป็นอันขาด จำไว้ว่าอาหารก่อนปรุงทุกประเภทจะต้องคัดเลือกของที่ดีที่สุด สะอาด สภาพดี เก็บไว้ในสถานที่สะอาดและมีอุณหภูมิเหมาะสมตลอดเวลา

ผู้ประกาศ : ท่านผู้ฟังครับ เพียงขั้นตอนแรกของการเตรียมอาหารก็มีรายละเอียดที่ต้องคำนึงถึงมากมาย แต่ว่าหลักเกณฑ์มาตรฐานของร้านจำหน่ายอาหารยังมีหลายขั้นตอน จะมีอะไรอีกบ้างนั้น ขอเชิญติดตามฟังจากรายการธนาคารสมองตอนต่อไปในวันพรุ่งนี้ครับ

