

ร้านอาหารสะอาด ประชาชาติปลอดภัย

ออกอากาศ : เมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๕

นายทรง เหลี่ยมรังสี

“วัสดุที่นำมาทำเป็นภาชนะอุปกรณ์หรือเป็นส่วนที่ใส่อาหาร
จะต้องเป็นวัสดุที่ไม่เป็นพิษและเหมาะสมกับชนิดของอาหาร”

ตอนที่ ๔

ผู้ประกาศ : สวัสดีครับ ช่วงสัปดาห์ที่แล้ว รายการธนาคารสมองของคนไทย นำเรื่องสุขาภิบาลอาหารมาเสนอท่านผู้ฟัง เพราะว่าการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมปัจจุบัน จำเป็นต้องรับประทานอาหารนอกบ้านกันเป็นส่วนใหญ่ หากผู้ประกอบการไม่สนใจเรื่องสุขอนามัย ไม่รักษาความสะอาดเพียงพอ ก็จะเกิดผลเสียอันเป็นโทษพิษภัยแก่ลูกค้าผู้บริโภคอาหารได้ง่าย ด้วยสาเหตุต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้มากมายหลายขั้นตอน ซึ่งมีการกำหนดมาตรฐานของร้านอาหารไว้อย่างละเอียด เริ่มตั้งแต่ด้านแรก คือ การนำอาหารสดเข้ามาจัดเตรียมการปรุงอาหารในห้องครัว ซึ่งได้นำเสนอไปแล้ว วันนี้ขอเชิญท่านติดตามรับฟังเรื่องราวของ “ร้านอาหารสะอาด ประชาชาติปลอดภัย” กันต่อไปครับ ซึ่งเป็นประเด็นที่เกี่ยวกับภาชนะหรืออุปกรณ์ที่ใช้ปรุงอาหารหรือใส่อาหาร วิทยากรของรายการยังคงเป็นนายทรง เหลี่ยมรังสี ภูมิอาสาของโครงการธนาคารสมอง ที่มีความเชี่ยวชาญในด้าน



สุขภาพโภชนาการโดยเฉพาะ ท่านได้พูดถึงข้อพิจารณาเกี่ยวกับ
อุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้กับอาหาร ดังนี้ครับ

จุดอาลา : ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ปรุง ประกอบ และใส่อาหาร มีหลัก
พิจารณา ๔ ประการด้วยกัน

ประการที่หนึ่ง คือ วัสดุที่นำมาทำเป็นภาชนะ อุปกรณ์ หรือ
เป็นส่วนที่ใส่อาหารจะต้องเป็นวัสดุที่ไม่เป็นพิษและเหมาะสมกับ
ชนิดของอาหาร เราจะเห็นได้ว่ามีภาชนะหลายอย่างที่ใช้ใน
ปัจจุบันนี้ทำด้วยวัสดุที่เป็นกระเบื้องเคลือบบ้าง เป็นสแตนเลส
บ้าง เป็นแก้วบ้าง เป็นไม้บ้าง จานไม้ก็มี เหยียงไม้ก็มี และเป็น
พลาสติกบ้าง บางทีก็มีวัสดุธรรมชาติ เช่น ใบตอง ใบบัว อะไร
ต่างๆ เหล่านี้ การพิจารณาส่วนประกอบเหล่านี้ต้องพิจารณา
ถึงความปลอดภัยและความสะอาดด้วย สำหรับวัสดุที่เหมาะสม
ทั้งทำภาชนะและอุปกรณ์ก็คือ สแตนเลส ฉะนั้น สแตนเลส
ที่ใช้จะต้องเป็นชนิดที่เหมาะสมกับอาหาร ที่เรียกว่า food
grade กระเบื้องเคลือบก็ต้องเป็นกระเบื้องเคลือบสีขาว
กระเบื้องเคลือบหลายแห่งที่ทำเป็นจาน เป็นช้อนต่างๆ ก็เอา
สีมาตกแต่งให้มีความสวยงามขึ้น เป็นรูปดอกไม้หรือลวดลาย
ต่างๆ มากมาย สีที่นำมาตกแต่งจะมีส่วนประกอบของโลหะ
หนักอยู่ด้วย เช่น ตะกั่วปรอท แคดเมียม โครเมียม กระเบื้อง
เคลือบแต่งสีมองดูก็สวยงามดี แต่จะเกิดโทษต่อผู้บริโภคได้
เพราะโลหะหนักที่กล่าวแล้วจะละลายปนกับอาหารระหว่างใช้
งาน อาหารที่มีรสเปรี้ยวหรืออาหารร้อนๆ ก็จะทำให้โลหะ
หนักละลายตัวได้ง่ายขึ้น ฉะนั้น การเลือกกระเบื้องเคลือบควร
เป็นสีขาว และไม่มีดอกกลาย ไม่มีการตกแต่ง ภาชนะทำด้วย
แก้วก็ใช้ได้ดี ราคาถูก แต่มีข้อเสียว่าแตกง่าย จะเห็นว่าแก้วที่





ใช้กันส่วนใหญ่ราคาไม่แพง
 ทำความสะอาดง่าย แต่ที่ต้อง
 ระมัดระวัง ถนอมใช้ พลาสติก
 ก็มีหลายชนิด มีพวกเมลามีน
 โพลีเอทรีลีน พวกทัฟเทอร์แวร์
 ก็ต้องดูว่าเป็นพลาสติกชนิด
 ที่ใช้กับอาหาร พลาสติกบาง

ชนิดที่นำมาใส่อาหารที่เป็นกรดเป็นด่าง ก็จะมีปัญหาของเรื่อง
 การละลายตัวของเนื้อพลาสติก ก็จะทำให้เป็นพิษได้เช่นกัน ไม้
 ก็เป็นวัสดุที่เหมาะสมกับอุปกรณ์ทำอาหาร เช่น เขียงและตะเกียบ
 ผู้ประกอบการบางแห่งมักจะชอบใช้เขียงไม้เพราะว่ามีความ
 ค่อนข้างแข็งและสะดวก ตรงนี้ก็มีความจำเป็นที่ต้องดูว่าเขียงไม้ต้องมี
 สภาพดีไม่มีรอยแตก เพราะตรงรอยแตกเป็นที่สะสมความ
 สกปรกและเชื้อโรค ภาชนะที่ทำด้วยเงินและทองเหลืองต่างๆ
 คิดว่าไม่เหมาะที่จะนำมาใช้กับอาหาร เพราะวัสดุพวกนี้จะ
 ทำความสะอาดต้องใช้น้ำยาขัด การล้างน้ำยาออกเป็นเรื่องยาก
 ซ้อนที่ทำด้วยสแตนเลสมีราคาถูกและเหมาะสมด้วย ล้างทำ
 ความสะอาดง่ายและคงทนถาวร

ประการที่สอง คือ รูปแบบของภาชนะ อุปกรณ์ ต้องเป็นรูป
 แบบที่ทำความสะอาดได้ง่าย คือออกแบบให้ถอดง่าย ถ้า
 เป็นเครื่องบด เครื่องตัด ก็ให้ถอดชิ้นส่วนได้ และต้องทำ
 ความสะอาดหลังจากการใช้แต่ละครั้ง มิฉะนั้นแล้ว ตัวเครื่อง
 บด เครื่องตัด เครื่องย่อย ก็จะเป็นที่สะสมของเชื้อโรคเวลา
 ที่เราใช้ครั้งต่อไป หากล้างไม่สะอาด หรือถอดส่วนประกอบ
 ออกมาไม่ครบ ก็จะทำให้เชื้อที่ติดอยู่กับส่วนของเครื่องมือติด
 ไปอยู่กับอาหาร การออกแบบภาชนะที่เป็นตัวอย่างง่ายๆ คือ



รูปแบบของแก้วที่เป็นรูปปากกว้าง ก้นแคบ ทรงสูง ที่ใช้ในร้านไอศกรีม มองดูว่าสวยงาม แต่เวลาทำความสะอาดลำบากมาก เพราะมือเข้าไปไม่ถึงก้นของแก้ว ก็ทำให้ทำความสะอาดส่วนก้นแก้วไม่ได้ ดังนั้น การออกแบบตรงนี้มีความสำคัญ รูปแบบของแก้วน้ำต้องออกแบบให้มีขนาดปากและก้นกว้างมากพอที่จะใช้นิ้วมือล้วงไปถึงได้

ประการที่สาม คือ การทำความสะอาดเครื่องไม้เครื่องมือต่างๆ เหล่านี้ก็ต้องมีการควบคุมให้ดี ร้านอาหารขนาดใหญ่ใช้ภาชนะจำนวนมาก ควรล้างด้วยเครื่องล้างโดยเฉพาะ การใช้เครื่องล้างต้องตรวจสอบอุณหภูมิน้ำขณะทำการฆ่าเชื้อด้วยว่าเหมาะสมหรือไม่ โดยดูจากเครื่องวัดที่ติดกับตัวเครื่องล้าง ขณะเดียวกันก็ต้องตรวจสอบความเข้มข้นของน้ำยาล้างด้วยพร้อมกันไป ร้านอาหารส่วนมากใช้วิธีล้างด้วยมือ โดยมีอ่าง ๓ อ่างติดต่อกัน โดยขั้นตอนแรกคือกวาดเศษอาหารออกจากภาชนะก่อนที่จะใช้น้ำยาล้างลงไปในอ่างที่ ๑ แล้วใช้น้ำสะอาดล้างในอ่างที่ ๒ สำหรับอ่างที่ ๓ ก็ควรจะแช่ภาชนะในน้ำยาคลอรีนเพื่อจะฆ่าเชื้อให้ถูกต้อง น้ำสะอาดล้างภาชนะจะต้องเปลี่ยนบ่อยๆ ด้วย และจะต้องล้างน้ำยาออกจากภาชนะให้หมดจริงๆ ภาชนะที่ล้างสะอาดและฆ่าเชื้อแล้ว ห้ามใช้ผ้าเช็ด ต้องเก็บในลักษณะคว่ำ ปล่อยให้แห้งเอง

ประการสุดท้าย คือ การเก็บภาชนะให้ถูกต้อง ลักษณะการเก็บง่าย ๆ สำหรับจาน ชาม ใช้วิธีคว่ำ สำหรับช้อนและส้อม ให้เอาด้ามขึ้น เก็บในภาชนะโปร่งสะอาด จำไว้ว่าอาหารที่ปรุงสะอาดดีแล้ว แต่นำมาใส่ในภาชนะที่ไม่สะอาดพอ ก็จะทำให้อาหารมีการปนเปื้อนไปด้วย



ประกาศ : ครับ แม้ว่าจะเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและจุกจิกก็จริง แต่ก็เป็นเรื่องสำคัญที่จำเป็นสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหารพึงปฏิบัติ เพื่อให้ได้ชื่อว่าเป็นร้านอาหารสะอาด สบายใจทั้งเจ้าของ สบายใจทั้งพนักงาน และสบายใจทั้งลูกค้าผู้บริโภคซึ่งย่อมจะต้องสามารถสังเกตเห็นและชื่นชม รวมทั้งชวนกันมาอุดหนุนกันบ่อยๆ เพราะสามารถรับประทานอาหารด้วยความสบายใจ และเชื่อมั่นในคุณภาพว่าจะไม่ได้รับของแถมอันไม่เป็นที่พึงปรารถนาครับ



ร้านอาหารสะอาด ประชาชนดีปลอดภัย

ออกอากาศ : เมื่อวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๕

นายทรง เหลี่ยมรังสี

“ตัวอาหารที่จะนำมาปรุงจำหน่ายหรือบริโภคเองก็ตาม
เราต้องเลือกของที่ดี ของที่ใหม่ ของที่สด ของที่สะอาด”

ตอนที่ ๕

ผู้ประกาศ : สวัสดีครับ ในปัจจุบันเมื่อจำนวนประชากรมีมากขึ้น ความต้องการบริโภคอาหารจึงมีมากขึ้นด้วย เราจึงพบว่าปริมาณร้านอาหารต่าง ๆ มีมากขึ้น และตั้งอยู่ทั่วทุกหัวระแหงที่มีชุมชนอยู่ แต่สิ่งที่ตามมาก็คือ สถิติของผู้ป่วยด้วยโรคที่มาจากอาหารมีจำนวนมากขึ้น รายการธนาคารสมองของคนไทยได้นำเสนอเรื่องสุขภาพอาหารติดต่อกันมาเพื่อเป็นความรู้แก่ผู้ประกอบการร้านอาหารว่า สิ่งที่ต้องให้ความสนใจเพื่อให้เป็นร้านอาหารสะอาดนั้น มีอะไรบ้าง ตั้งแต่เรื่องของหลักเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้สำหรับร้านอาหาร ห้องเตรียมอาหาร ห้องครัว ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้กับอาหาร ควรเป็นอย่างไร และสำหรับวันนี้ เราจะมาดูที่ “อาหาร” โดยตรงครับว่าจะมีวิธีการปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้อาหารนั้นปลอดภัยแก่ผู้บริโภค ขอเชิญท่านพบกับวุฒิสภาธนาคารสมอง นายทรง เหลี่ยมรังสี ครับ

วุฒิสภา : ตัวอาหารที่จะนำมาปรุงจำหน่ายหรือบริโภคเองก็ตาม เราต้องเลือกของที่ดี ของที่ใหม่ ของที่สด ของที่สะอาด ไม่มีว่า



การเลือกผักและผลไม้ที่ปลอดภัยจากสารฆ่าแมลงหรือเรียกว่า ผักอนามัย เป็นเรื่องยาก เพราะดูด้วยตาเปล่าคงบอกไม่ได้ว่ามีสารตกค้างอะไรบ้าง เคยมีหน่วยงานราชการนำผักที่ระบุว่า เป็นผักอนามัยไปตรวจ ก็ยังพบว่ามีสารฆ่าแมลงอยู่ นักวิชาการบางท่านเสนอวิธีเลือกผักที่นำจะปลอดภัยพิษ คือเลือก ผักที่มีรูพรุน ใบผักที่แมลงกัดเป็นรูแสดงถึงว่าผักนั้นไม่ได้ฉีด สารฆ่าแมลง ขอแนะนำว่าไม่ว่าท่านจะซื้อผักสดมาจากแหล่ง ใดก็ตามต้องล้างหลายๆ ครั้ง ซึ่งจะขจัดความสกปรกและขจัด สารฆ่าแมลงได้ส่วนหนึ่ง ก่อนจะนำไปปรุงอาหาร สำหรับ ผักที่บริโภคดิบๆ เช่น ทำสลัดหรือทำเครื่องเคียง หลังจากล้าง สะอาดแล้วให้แช่น้ำด่างทับทิมอีกครั้งหนึ่งเพื่อฆ่าเชื้อโรค จึงจะ ปลอดภัยต่อการบริโภค จึงขอร้องให้ผู้ขายอาหารได้ปฏิบัติด้วย

น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำซอสต่างๆ เหล่านี้เป็นอาหารบรรจุอยู่ใน ภาชนะที่ปิดสนิท จะต้องมีการหมัก อย. ซึ่งทุกท่านคง ทราบดีว่าทางกระทรวงสาธารณสุขมีสำนักงานคณะกรรมการ อาหารและยาที่ให้การควบคุมอยู่ ฉะนั้น อาหารที่บรรจุอยู่ใน ภาชนะปิดสนิททุกประเภทจะต้องมีการหมัก อย. มิฉะนั้น ก็จะไม่ปลอดภัยต่อการบริโภค

เรื่องของการเก็บอาหารสด เราก็จะต้องเก็บในตู้ที่มีอุณหภูมิ ที่เหมาะสม เนื้อสัตว์และผักผลไม้ไม่ต้องเก็บในตู้ที่มีอุณหภูมิ แตกต่างกัน เนื้อสัตว์ที่ต้องการเก็บไว้หลายวันต้องเก็บในช่อง เย็นจัด สำหรับอาหารประเภทเนื้อชนิดต่างๆ ที่เก็บไว้ในตู้แช่ ในช่องเย็นจัดจะมีสภาพแข็ง มีข้อแนะนำให้ให้นำเนื้อใส่ใน ตู้เย็นอุณหภูมิธรรมดาประมาณ ๕-๖ องศาเซลเซียส เพื่อให้ ความเย็นลดลงช้าๆ ก่อนจะนำไปใช้ปรุงอาหาร จะทำให้เนื้อ ของอาหารไม่แข็ง มีรสชาติดี และไม่เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรค



เพราะฉะนั้น เวลาเอาเนื้อแช่แข็งออกจากตู้แช่แข็งมาใช้ อย่าเอามาไว้นอกตู้เย็นทันทีตามที่ปฏิบัติกันอยู่ จะต้องวางไว้ในตู้เย็นมีอุณหภูมิประมาณ ๘ องศาเซลเซียส เพื่อให้เนื้อมีสภาพอ่อนตัว จึงนำไปประกอบอาหาร

สำหรับอาหารแห้งก็ได้พูดไปในส่วนหนึ่งแล้วว่า การเก็บอาหารแห้งต้องอยู่ในที่ถ่ายเทอากาศได้ดี มีความชื้นน้อยมาก หรือไม่มี ความชื้นเลยยิ่งดีจะได้ไม่ขึ้นรา โดยเฉพาะอาหารกระป๋องเก็บให้ห่างจากที่เป็นกรดเป็นด่าง เพราะสภาพการเป็นกรดเป็นด่างจะทำให้กระป๋องเกิดสนิมได้ง่าย การเก็บอาหารสดหรืออาหารแห้ง จะต้องเก็บในชั้นที่มีความสูงไม่ต่ำกว่า ๖๐ เซนติเมตร อาหารในภาชนะที่ปิดสนิทคืออาหารกระป๋องหรืออาหารขวดที่อุดด้วยฝาที่แน่นหนา อนุญาตให้เก็บได้ในที่สูงไม่ต่ำกว่า ๓๐ เซนติเมตร อาหารที่เป็นอาหารสำเร็จรูปยิ่งสำคัญมากเพราะจะไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อและไม่ผ่านความร้อนแล้ว ฉะนั้นจะต้องเก็บในที่ที่สะอาดและมีอุณหภูมิเหมาะสม ทั้งในเรื่องสภาพสิ่งแวดล้อมเหมาะสม ปราศจากการไต่ตอมของแมลงวัน มีตาข่ายป้องกันแมลงวันไม่ให้มาไต่ตอม

ขณะเดียวกันอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วพร้อมจำหน่าย เช่น ต้มจืดแกงชนิดต่างๆ ผักสด เมื่อนำมาใช้ภาชนะวางขายประมาณ ๒ ชั่วโมงแล้ว ต้องไปอุ่นอีกครั้งหนึ่ง เพราะวาระหว่างที่วางขายนั้น อุณหภูมิของอากาศประมาณ ๓๗-๓๘ องศา ซึ่งเหมาะสำหรับการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ฉะนั้น เมื่อนำอาหารไปวางขายระยะหนึ่ง เชื้อโรคจะขยายตัวขึ้นมาก ทำให้อาหารบูดเสียง่าย ความร้อนจากการอุ่นอาหารจะฆ่าเชื้อโรค ทำให้จำนวนเชื้อโรคลดลง อาหารจึงไม่บูดเสีย และจะได้ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้บริโภค



สำหรับเรื่องของการปรุงอาหาร โดยหลักทั่วไปของการบริโภค เนื้อและปลาจะต้องปรุงให้สุกทั่วถึงจึงจะปลอดภัย เมื่อพูดถึงตรงนี้ ท่านที่เคยเดินทางไปต่างประเทศ คงจะแย้งว่า ในต่างประเทศ เช่น อเมริกาหรือยุโรป ประชาชนส่วนหนึ่งนิยมกินเนื้อที่สุกน้อยๆ หรือในประเทศญี่ปุ่น กินปลาดิบอะไรต่างๆ เหล่านี้ ทำไมเขาอนุญาตให้บริโภคได้ คำตอบก็คือประเทศที่เจริญแล้ว เขาจะคัดเลือกเนื้อสดและปลาสดที่มีคุณภาพดี ปราศจากพยาธิ ปราศจากเชื้อโรค สำหรับในเมืองไทยนั้น คิดว่าการที่จะรับประกันว่าเนื้อหรือว่าปลาที่ปราศจากพยาธิหรือเชื้อโรค คงเป็นเรื่องยาก ฉะนั้น วิธีง่ายๆ ไม่ว่าจะกินสเต็ก กินเนื้อย่าง หรือลาบต่างๆ ขอให้ทำให้สุกเสียก่อนดีที่สุด การพูดว่ารสชาติอาหารดิบและสุกจะต่างกันก็ถูก แต่ถ้าคิดในเรื่องความปลอดภัยจากการเกิดโรคก็น่าจะคุ้ม

เมืองไทยเป็นประเทศที่มีอากาศค่อนข้างร้อนตลอดปี ประชาชนจึงบริโภคน้ำแข็งกันมาก ร้านอาหารบางแห่งเอาขวดน้ำ ผัก หรือเครื่องดื่มไปแช่ในถังเก็บน้ำแข็งสำหรับบริโภค จึงทำให้น้ำแข็งที่เก็บในถังเกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคไปด้วย การบริโภคน้ำแข็งจึงไม่ปลอดภัย ทางราชการจึงมีคำแนะนำว่าถังเก็บน้ำแข็งบริโภคห้ามนำเครื่องดื่มหรืออาหารใดๆ ไปแช่รวมกัน

ผู้ประกาศ : ท่านผู้ฟังครับ อาหารที่ดี ไม่ใช่แต่เพียงมีรสชาติที่อร่อยเท่านั้น แต่ควรมีคุณภาพและการจัดเตรียมอย่างสะอาด ปลอดภัย ทุกขั้นตอนด้วย จนกว่าจะถึงมือของลูกค้า ซึ่งในแต่ละขั้นตอนนั้นอาจมีบุคคลผู้เกี่ยวข้องน้อยหรือมาก บุคคลเหล่านี้มีความสำคัญอย่างไร ติดตามตอนต่อไป ในวันพรุ่งนี้ครับ

