

3. อาหารปลอดภัยวิถีใหม่ ในยุค New Normal



4. การรับประทานอาหารทะเลให้ปลอดภัยจากโควิด-19





ประชาสัมพันธ์เตือนภัยการบริโภคอาหาร ในเขตพื้นที่ตำบลโยนก

1. การเลือกใช้น้ำมันประกอบอาหาร

การเลือกใช้น้ำมันประกอบอาหาร



เกร็ดความรู้

ใน 1 วัน ควรบริโภคน้ำมัน น้อยกว่า 20 กรัม หรือ 5 ช้อนชา

การทนต่อความร้อนของน้ำมัน แต่ละชนิดต่างกันการใช้ น้ำมัน ผิดประเภทและน้ำมันทอดซ้ำ ทำให้เกิดสารโพลาร์

สารโพลาร์ = สารก่อมะเร็ง และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด

น้ำมันที่จำหน่ายภายในท้องตลาด

- น้ำมันหมู
- น้ำมันปาล์ม
- น้ำมันถั่วเหลือง
- น้ำมันมะพร้าว
- น้ำมันรำข้าว
- น้ำมันมะกอก
- น้ำมันงา
- น้ำมันเมล็ดทานตะวัน
- น้ำมันข้าวโพด

ทอด

น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการทอดคือ น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันหมู เนื่องจากไม่เกิดควันง่าย และจุดเกิดควันสูง

ผัด

น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการผัดคือ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันงา น้ำมันเมล็ดทานตะวัน

สลัด

น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับสลัดคือ น้ำมันมะกอกเนื่องจากเป็นน้ำมันพืชที่ไม่แข็งตัว ในอุณหภูมิห้อง

สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

2. การเลือกซื้อผักผลไม้อย่างปลอดภัย สู้ภัยโควิด-19

เลือกซื้อผักผลไม้อย่างปลอดภัย สู้ภัยโควิด-19



เมนูอาหารไทยแนะนำ

แกงเลียง

เมี่ยงคำ

ต้มยำ

ต้มโคล้ง

ใบเหลียงผัดไข่

น้ำตรีผลา

ผักผลไม้-สมุนไพร 3 กลุ่ม

กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน

อาทิ ผลควาวหรือคาวตอง เห็ดต่างๆ เช่น เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดออริมิชิ เห็ดหลินอ้อ และตรีผลา

กลุ่มที่นิเวศามินซ์และ สารต้านอนุมูลอิสระสูง

อาทิ ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดคะน้า ผักขีว มะระขี้นก ผักเชียงดา กระบี่ มะรุ่ย ผักแพว และมะขามป้อม

กลุ่มที่มีสารสำคัญ มีศักยภาพในการป้องกัน การติดเชื้อโควิด-19

อาทิ สับ มะนาว มะกรูด สับซ่า ผลควาวหรือคาวตอง หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุ่ย แอปเปิล ใบกะเพรา และใบหม่อน

ที่กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกและน้า

วิธีเลือกผักผลไม้-สมุนไพรอย่างปลอดภัย

ผักผลไม้-สมุนไพร **แห้ง**

- ควรเลือกจากร้านที่มีการจำหน่ายสินค้าออกตลอด เพื่อป้องกันสมุนไพรที่เก่าหรือปนเปื้อนวัฏกักกันเสีย
- ควรเลือกสมุนไพรไทยที่ขึ้นทะเบียนยาแล้ว หรือมีกษัตริย์ควบคุมมาตรฐาน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนโลหะหนัก
- บรรจุภัณฑ์ต้องไม่ชำรุดหรือมีรอยบุบ และไม่มีสารเปิดฝักห่อ เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพและคุณภาพของสมุนไพรลดลง
- สังเกตวันเดือนปีที่ผลิต และวันหมดอายุของสินค้า

ผักผลไม้-สมุนไพร **สด**

- ล้างผัก-สมุนไพรทุกครั้งก่อนรับประทาน เพื่อลดการปนเปื้อนของสารเคมีทางการเกษตร
- เลือกซื้อผัก-สมุนไพรปลอดโรคระบาด โดยสังเกต สติกเกอร์ ACT หรือ มกท. ของสำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์

สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอป.)

