



เลือกซื้อ เนื้อ นม ไข่ อย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ



สารบัญ

| | |
|--|----|
| อันตรายจากการเลือกซื้อ สินค้าปศุสัตว์ที่ไม่ถูกสุขอนามัย | 1 |
| การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ | 2 |
| การเลือกซื้อนม | 7 |
| การเลือกซื้อไข่สด | 8 |
| วิธีการเก็บรักษาสินค้าปศุสัตว์ | 9 |
| ตราสัญลักษณ์ในการเลือกซื้อ สินค้าปศุสัตว์ปลอดภัย | 13 |



*อันตราย

จากการเลือกซื้อสินค้าปศุสัตว์
ที่ไม่ถูกสุขอนามัยอาจทำให้เกิด...



1

อาหารเป็นพิษ ท้องเสีย
ถ่ายเป็นเลือด มีไข้
อาหารที่ปนเปื้อน
เชื้อแบคทีเรีย



2

ร่างกายทรุดโทรม
ปวดท้อง เจ็บป่วยเรื้อรัง
อาหารที่ปนเปื้อนพยาธิ



3

มือสั่น ใจสั่น นอนไม่หลับ
หัวใจเต้นเร็ว
เนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อน
สารเร่งเนื้อแดง



4

หูดับ ไข้สูง
กินหมูดิบ

เลือกซื้อเนื้อสัตว์อย่างไร ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ



เนื้อไก่และเนื้อเป็ดที่ดี



เนื้อแน่น พิวตึง
ไม่เหี่ยวยุบ

สีสด ไม่ซีด
ไม่มีจ้ำเขียวหรือสีคล้ำ

ไม่มีจุดเลือดออก
หรือตุ่มหนอง
ไม่มีแผลตามตัว

เมื่อใช้นิ้วกด
ต้องไม่เป็นรอยบุ๋มค้าง

หากอยู่ในบรรจุภัณฑ์
ให้สังเกตวันหมดอายุ

ไม่มีกลิ่นเหม็น
ไม่เป็นเมือก

เลือกซื้อเนื้อสัตว์อย่างไร ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ



เนื้อสุกรที่ดี



สีชมพูอมแดง เรื่อ ๆ ไม่ซี้ำเลือด ไม่มีสีเขียว

เนื้อนุ่มแน่น ผิวเป็นมัน

ไขมันควรเป็นสีขาวขุ่น

เมื่อใช้นิ้วกดต้องไม่เป็นรอยบุ๋มค้าง

ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่เป็นเมือก






หากอยู่ในบรรจุภัณฑ์ ให้สังเกตวันหมดอายุ

ไม่ควรเลือกเนื้อสุกร
ที่มีสีแดงเกินไป
และมีชั้นไขมันบาง
เพราะอาจมี
สารเร่งเนื้อแดง

เลือกซื้อเนื้อสัตว์อย่างไร ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

เนื้อโคและเนื้อกระบือที่ดี



-  สีแดงสม่ำเสมอตลอดทั้งชิ้น
-  ไม่ซีจางเลือด ไม่แห้ง
-  เมื่อใช้นิ้วกดต้องไม่เป็นรอยบุ๋มค้าง
-  ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่เป็นเมือก
-  หากอยู่ในบรรจุภัณฑ์ ให้สังเกตวันหมดอายุ

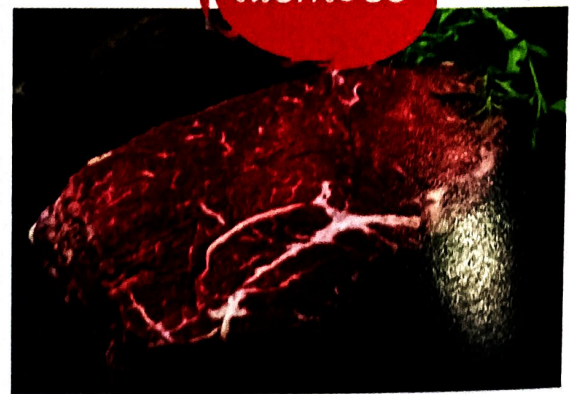
ความแตกต่างระหว่างเนื้อโคกับเนื้อกระบือ

เนื้อโค



เนื้อแน่น ละเอียด
มีสีแดงสด

เนื้อกระบือ

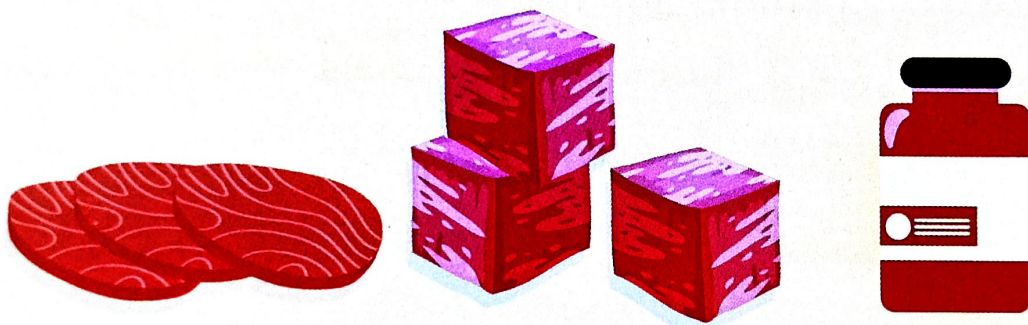


เนื้อหยาบ
สีเข้มกว่าเนื้อโค

สารเร่งเนื้อแดง

คืออะไร

สารเร่งเนื้อแดง คือ เคมีภัณฑ์ชนิดหนึ่งซึ่งสารในกลุ่มนี้บางตัวสามารถถูกนำมาใช้เป็นยารักษาโรคหอบหืดในคนได้ แต่มีผู้เลี้ยงสุกรและโคบางรายลักลอบนำสารกลุ่มนี้มาผสมในอาหารสัตว์หรือน้ำดื่มสำหรับการเลี้ยงสัตว์ เพื่อลดสัดส่วนไขมันในเนื้อหรือเพิ่มปริมาณเนื้อแดงในซากสัตว์ ซึ่งเป็นการใช้เคมีภัณฑ์ที่ผิดวัตถุประสงค์และไม่ถูกต้องตามข้อบ่งใช้ของสารเคมีภัณฑ์ชนิดนี้ นอกจากนี้ยังถือเป็นการทรมานสัตว์ที่ได้รับสารชนิดนี้เข้าไป สารกลุ่มนี้ที่พบในประเทศไทย เช่น ซัลบูทามอล (Salbutamol) เคลนบูเทอรอล (Clenbuterol) แรคโตพามีน (Ractopamine) เป็นต้น



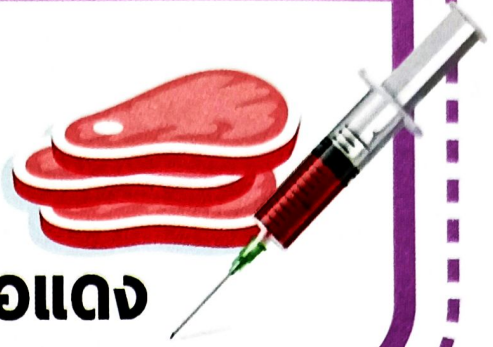
อันตรายจากการบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีสารเร่งเนื้อแดง

เมื่อมีการบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีสารเร่งเนื้อแดงเข้าไปอาจทำให้มีอาการมือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ภาวะวณกระวาย วิงเวียนศีรษะ บางรายอาจเป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน มีอาการทางประสาท และเป็นอันตรายมากในผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไฮเปอร์ไทรอยด์ รวมทั้งทารกและสตรีมีครรภ์



ข้อสังเกตเนื้อสัตว์

ที่อาจปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง



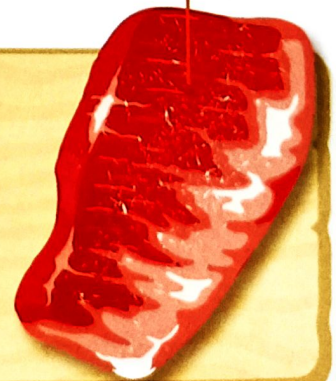
เนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อน
สารเร่งเนื้อแดง

ถ้าหั่นและปล่อยทิ้งไว้เนื้อจะแห้ง
ส่วนเนื้อสัตว์ปกติเมื่อหั่นทิ้งไว้
จะพบน้ำซึมออกมาบริเวณผิว

เนื้อสัตว์อาจมีสีสีแดงมากผิดปกติ
และมีชั้นไขมันน้อยกว่าเนื้อที่ปกติ
เช่น ในส่วนของเนื้อสุกรสามชั้น
สุกรปกติจะมีเนื้อแดง 2 ส่วน
ต่อไขมัน 1 ส่วน (33%)
แต่สำหรับสุกรใช้สารเร่งเนื้อแดง
จะมีปริมาณเนื้อแดงสูงถึง 3 ส่วน
ต่อไขมัน 1 ส่วน (25%) นั่นคือ
มีเนื้อแดงมากกว่าไขมัน

ทั้งนี้

ควรดูองค์ประกอบ
หลาย ๆ อย่างร่วมกัน



เลือกซื้อ **นม** อย่างไร ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

- ▶ สังเกตฉลากซึ่งต้องแสดงข้อมูลครบถ้วน ฉลากผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มทุกประเภท ต้องแสดงชื่ออาหาร ชื่อ และที่ตั้งผู้ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุ ปริมาตรสุทธิ ส่วนประกอบที่สำคัญ วันเดือนปีที่ผลิตหรือวันเดือนปีที่หมดอายุ
- ▶ สังเกตภาชนะบรรจุ ต้องอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่รั่ว ไม่ซึม ไม่บวม และไม่ฉีกขาด และควรเลือกซื้อนมที่บรรจุในภาชนะที่มีเครื่องหมายของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
- ▶ ดูวิธีการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์นม ณ สถานที่ขายว่ามีการเก็บรักษา ในอุณหภูมิที่เหมาะสมหรือไม่ ถ้าเป็นนมพาสเจอร์ไรส์เก็บในตู้เย็นที่สามารถควบคุมอุณหภูมิ 2-5°C ถ้าเป็นนม ยู เอช ที ต้องไม่วางซ้อนกันจนสูงเกินไป ไม่วางตากแดด หรือใกล้แหล่งความร้อนอื่น ๆ และบริเวณที่เก็บต้องสะอาด ป้องกันสัตว์กัดแทะได้ด้วย

- ▶ ควรสังเกตน้ำนมว่ามีลักษณะผิดปกติไปหรือไม่ เช่น จับตัวเป็นก้อน เป็นยางเหนียว สีเปลี่ยนไปหรือมีกลิ่นเหม็น ซึ่งไม่เหมาะสมต่อการบริโภค
- ▶ สังเกตวันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์



“

เลือกซื้อ ไช้สด

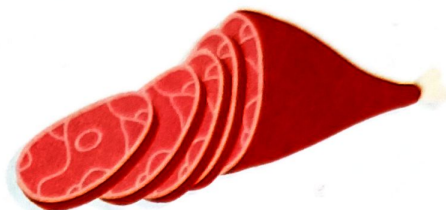
อย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

”

- ▶ เปลือกไข่มีสีนวล สะอาด ผิวเรียบ แข็ง เปลือกต้องไม่บางหรือนิ่ม ไม่มีรอยแตกหรือรอยบุบ ควรเลือกซื้อไข่ที่บรรจุในภาชนะหรือถาดที่สะอาด ต้องไม่มีมูลสัตว์ติดมาหรือเปื้อนที่เปลือกไข่
- ▶ ดูเปลือกไข่ ไข่ไก่ที่สดจะมีผิวคล้ายแป้งฉาบติดอยู่ จับดูแล้วเนียนมือ หากเปลือกไข่ลื่นมันแสดงว่าเป็นไข่เก่า
- ▶ สังเกตวันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์



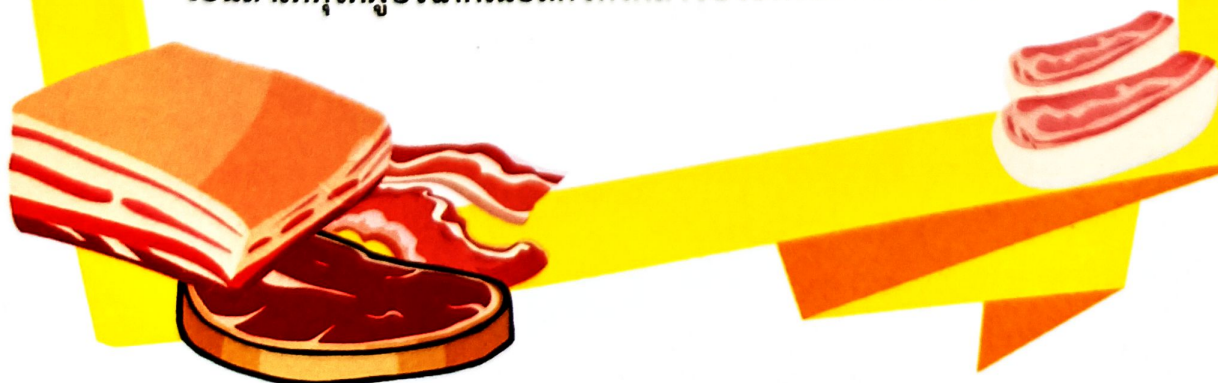
การเก็บรักษา สินค้าปศุสัตว์ในแต่ละประเภท



- ▶ เก็บตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ เก็บได้นานตามวันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์
- ▶ เก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิต่ำกว่า 4°C สามารถเก็บได้ไม่เกิน 7 วัน
- ▶ เก็บไว้ในช่องแช่แข็งที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า -18°C สามารถเก็บได้นานถึง 12-18 เดือน

เกร็ดความรู้

หากเก็บเนื้อสัตว์ในที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 10°C จะทำให้เชื้อจุลินทรีย์บางชนิด
เพิ่มจำนวนได้รวดเร็วและอาจก่อสารพิษในอาหารได้ สารพิษบางชนิด
แม้ว่าเนื้อสัตว์ไปปรุงสุกก็ไม่สลายโดยความร้อนที่ปรุงอาหารตามปกติ
เป็นสาเหตุให้ผู้บริโภคเนื้อสัตว์ดังกล่าวป่วยหรืออาจทำให้เสียชีวิตได้



การเก็บรักษา สินค้าปศุสัตว์ในแต่ละประเภท

นม

อายุในการเก็บรักษา
ตามวันหมดอายุ
บนบรรจุภัณฑ์



นมพาสเจอร์ไรส์

เก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 2 - 5°C



นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม
พาสเจอร์ไรส์

เก็บในตู้เย็นอุณหภูมิ

10 - 12°C

เกร็ดความรู้

หากเปิดภาชนะบรรจุนมแล้วควรบริโภคให้หมดทันที
แต่หากบริโภคไม่หมดต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเสมอ
ไม่ว่าจะเป็นนมพาสเจอร์ไรส์ สเตอริไลส์
หรือนม ยู เอช ที และถ้านมถูกบรรจุ
อยู่ในภาชนะโลหะ นำนมอาจทำปฏิกิริยา
กับภาชนะได้ จึงควรถ่ายนมใส่ภาชนะที่สะอาด
มีฝาปิดมิดชิดก่อนนำเข้าตู้เย็น



นมสเตอริไลส์
(กระป๋อง)

เก็บไว้ที่อุณหภูมิปกติ
และไม่ควรให้โดนแสงแดด
โดยตรง



โยเกิร์ต

เก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิ
2 - 5°C

นม/นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม ยู เอช ที



เก็บไว้ที่อุณหภูมิปกติ
ไม่ควรให้ถูกแสงแดดโดยตรง
และไม่ควรเก็บซ้อนกันหลายชั้นเกินไป

การเก็บรักษา สินค้าปศุสัตว์ในแต่ละประเภท

ไข่



หากเก็บไว้ในอุณหภูมิปกติ
สามารถเก็บได้ประมาณ 7 วัน

อายุในการเก็บรักษา

ตามวันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์



เก็บไว้ในตู้เย็น

หากเก็บไว้ในตู้เย็น
สามารถเก็บได้ประมาณ 14 วัน
ควรเก็บไว้ในตู้เย็น อุณหภูมิ
2 - 5°C แต่ไม่ควรแช่แข็ง



ไม่ควรล้างไข่

เพราะจะทำให้
เชื้อโรคมักมีโอกาส
ผ่านเข้าไปได้มากขึ้น

หากต้องการทำความสะอาด

ไข่ที่มีความสกปรกมาก

อาจใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาด ๆ เช็ดให้แห้ง

โดยทาน้ำมันพืชเคลือบบนเปลือกไข่

การวางไข่

ให้อาต่านแหลมลง
ด้านป้านขึ้น



ในกรณีไข่แตก

ควรตอกไข่ใส่ภาชนะไว้
ปิดฝาให้สนิทเก็บไว้ในตู้เย็น
จะเก็บไว้ได้ประมาณ
2 - 3 วัน

การเก็บรักษาสินค้าปศุสัตว์ แต่ละประเภทในตู้เย็นให้นานและสดใหม่

ช่องแช่แข็ง
($<-18^{\circ}\text{C}$) เช่น เนื้อสัตว์แช่แข็ง



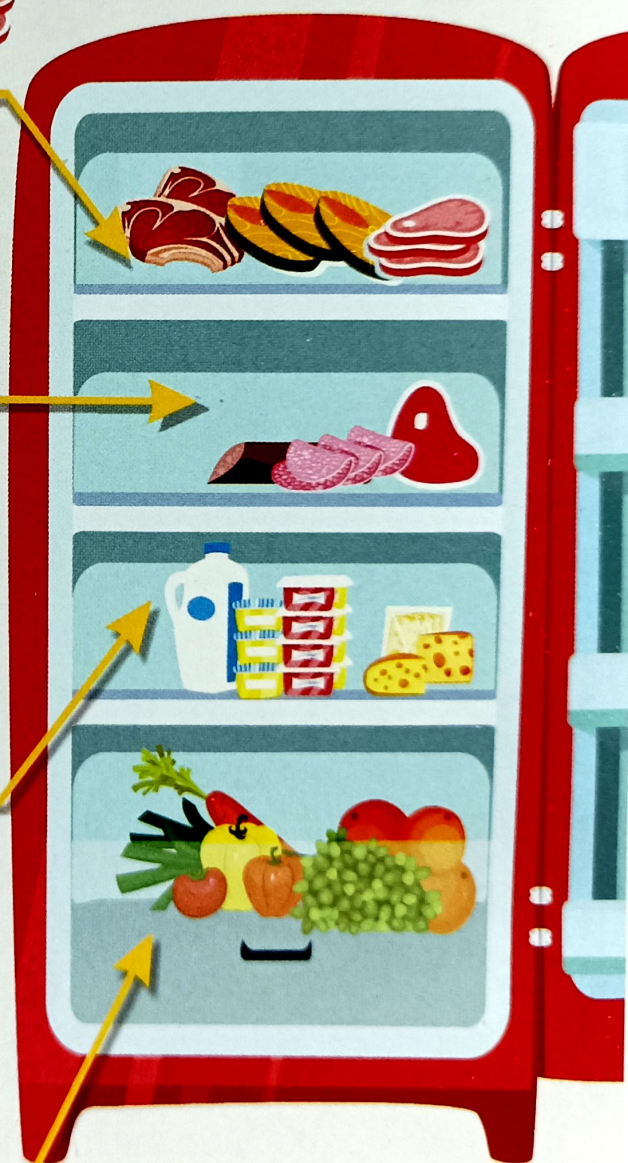
ชั้นรองจากช่องแช่แข็ง
($0-5^{\circ}\text{C}$) เช่น เนื้อสัตว์



ชั้นล่าง
($5-7^{\circ}\text{C}$) เช่น นม



ลิ้นชักชั้นล่าง
เช่น พริก ฝรั่ง



ตราสัญลักษณ์ ในการเลือกซื้อสินค้าปศุสัตว์ปลอดภัย



เนื้อม้ามัย

เนื้อสุกร เนื้อสัตว์ปีก เนื้อโค รวมทั้งเครื่องใน
ที่อยู่ในสถานะแช่เย็นหรือแช่แข็ง เป็นผลิตภัณฑ์
ที่ผ่านขั้นตอนที่ได้มาตรฐาน สามารถตรวจสอบ
ย้อนกลับได้

ไข่นามัย

ไข่ไก่และไข่เป็ดที่ปลอดสารตกค้าง เป็นผลิตภัณฑ์
ที่ผ่านขั้นตอนที่ได้มาตรฐานสามารถตรวจสอบ
ย้อนกลับได้



ปศุสัตว์ OK

สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์และไข่สด
ที่มาจากแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐาน
สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้



ปศุสัตว์อินทรีย์

ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการเลี้ยงภายใต้
หลักธรรมชาติ โดยปราศจากวัตถุ
สังเคราะห์หรือสารเคมีสังเคราะห์



