

เลือกอาหารปลอดภัยเป็นของขวัญปีใหม่

เทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ ใครที่มองหาของขวัญของฝากให้ญาติสนิท มิตรสหาย อาหาร นับเป็นทางเลือกแรกๆ ที่ทุกคนนึกถึง และต่างสรรหาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รสชาติอร่อยและสวยงามจัดใส่กระเช้าเป็นของขวัญให้แก่ผู้รับ ส่วนใหญ่ก็จะเลือกซื้อกันตามรสนิยม รสชาติและรูปลักษณะความสวยงามของอาหารตามที่ชอบ วันนี้คอลัมน์มั่นมากับอาหาร ขอแนะวิธีเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัยเป็นของขวัญปีใหม่กันอีกครั้ง หากซื้อกระเช้าที่จัดไว้แล้ว ควรเลือกที่มีลักษณะห่อหุ้มในสภาพดี แสดงฉลากรวมที่แสดงรายการอาหารที่จัดลงในกระเช้า ตะกร้า กล่อง ถุง มีรายละเอียดครบถ้วน ทั้งชื่อ ประเภท ชนิดอาหาร วันเดือนปีหมดอายุ หรือควรบริโภคก่อนของอาหารแต่ละรายการ ส่วนกระเช้าผักผลไม้ เลือกที่สดใหม่ เป็นผลไม้ตามฤดูกาล ไม่ช้ำ ไม่เน่า มีฉลากแสดงวัน เดือน ปีที่บรรจุลงกระเช้า และขายมาแล้วไม่เกิน 3 วัน วิธีเลือกซื้อนี้ สอดคล้องตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารจัดรวม ในภาชนะ ที่กำหนดให้อาหารที่จัดอยู่ในภาชนะเดียวกัน เช่น กระเช้า ตะกร้า กล่อง ถุง ที่ห่อหุ้มเพื่อจำหน่ายต้องแสดงฉลากของอาหารที่เห็นได้ชัดเจน อ่านง่าย มีข้อความชื่อ ประเภท ชนิดของอาหาร หากซื้ออาหารมาจัดกระเช้าเอง หาแหล่งร้านค้าที่ไว้ใจได้เพื่อให้ได้อาหารมีคุณภาพ ปลอดภัย และต้องเลือกที่ฉลากมีข้อมูลครบถ้วน เช่น เลข อย. ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต ผู้นำเข้า ส่วนประกอบ วัน เดือน ปีหมดอายุ ที่สำคัญต้องเลือกอาหารที่มีวันหมดอายุไม่น้อยกว่า 6 เดือน อาหารแห้งและอาหารสำเร็จรูป ต้องไม่มีกลิ่นอับชื้น กลิ่นเหม็นหืน ภาชนะบรรจุ หรือหีบห่อต้องไม่ฉีกขาด หรือมีรอยร้าว ให้เชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไปได้ ยุคนี้ ความปลอดภัยของอาหารไม่ได้จำกัดอยู่แค่ที่ปลอดภัยจากสารตกค้าง สารปนเปื้อน เชื้อก่อโรค เท่านั้น แต่อาหารต้องปลอดภัยจากส่วนประกอบที่เป็นสาเหตุของโรคยอดฮิตต่างๆ ด้วย เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันสูง ภาวะไตวายเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฉะนั้น เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งกว่า ขอแนะว่าควรเลือกซื้ออาหารที่มีน้ำตาลต่ำหรือหวานน้อย ไขมันต่ำ โซเดียมต่ำ อาหารที่ไม่มีไขมันทรานส์ อาหารที่มีกากใยสูง เป็นของขวัญ ของฝากให้แก่ผู้รับ เพื่อปีใหม่นี้ผู้รับของขวัญทุกท่าน จะได้มีสุขภาพดีกันถ้วนหน้า ///