Nfitr 984 มันมากับอาหาร/ หน้า 7 ไทยรัฐ 7 ธ.ค. 2561

เลือกของขวัญปีใหม่ที่ปลอดภัยให้แก่ผู้รับ

อีก 3 สัปดาห์ ก็จะสิ้นสุดปี 2561 และเข้าสู่ศักราชใหม่กันอีกครั้ง
ช่วงนี้หลายคนจะเห็นว่าตามห้างสรรพสินค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต และร้านค้าต่างๆ ต่างวางโชว์
กระเช้าของขวัญปีใหม่ เพื่อให้ลูกค้าซื้อหาไปเป็นของขวัญให้แก่คนที่รักและเคารพในช่วงเทศกาลปีใหม่
ปีนี้คอลัมน์ “มันมากับอาหาร” ขอนำเสนอข้อมูลการเลือกซื้ออาหารเป็นของขวัญปีใหม่
เพื่อให้คนไทยได้ส่งมอบของขวัญที่มีคุณค่า มีประโยชน์ ปลอดภัย เป็นการแสดงความใส่ใจ
และปรารถนาดีที่มีให้แก่ผู้รับกันอีกครั้ง หลายท่านอาจเลือกสินค้าผัก ผลไม้สด
มาจัดเป็นกระเช้าของขวัญปีใหม่เพื่อส่งมอบสิ่งที่ดีต่อสุขภาพให้แก่ผู้รับ ถ้าเลือกของสดขอแนะว่า
เลือกผัก ผลไม้ที่อยู่ในสภาพสดใหม่ สะอาด ไม่มีเศษดินหรือสิ่งสกปรกเกาะเป็นคราบติดอยู่
ฉลากควรมีเครื่องหมาย Q mark เพื่อการรันตีถึงความปลอดภัย
แต่หากใครจะเลือกสินค้าอาหารสำเร็จรูปมาจัดกระเช้าเอง ขอแนะให้เลือกสินค้าที่มีชื่อ หรือประเภท
หรือชนิดของอาหาร ฉลากระบุวันเดือนปีที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน
ควรเลือกสินค้าที่มีวันหมดอายุไม่น้อยกว่า 6 เดือน
ส่วนอาหารกระป๋อง ควรดูลักษณะกระป๋องต้องไม่บุบบี้ โป่งพอง หรือมีรอยรั่ว ดูตะเข็บหรือรอยต่อ
ต้องเรียบร้อยและแน่นหนา และกระป๋องไม่เป็นสนิม
อาหารแห้งต้องไม่มีกลิ่นอับชื้น กลิ่นเหม็นหืน ภาชนะบรรจุ หรือหีบห่อต้องไม่ฉีกขาด หรือมีรอยรั่ว
ที่เชื้อโรคอาจปนเปื้อนเข้าไปในตัวอาหารได้
หากจะซื้อกระเช้า ตระกร้า กล่อง หรือถุง ที่จัดเป็นของขวัญไว้สำเร็จแล้ว ขอแนะให้
เลือกกระเช้า ตระกร้า กล่อง หรือถุงที่มีลักษณะห่อหุ้มอยู่ในสภาพดี
ที่สำคัญ! ต้องมีการแสดงฉลากรวมที่แสดงรายการสินค้าอาหารที่จัดรวมในภาชนะ และข้อความ
ต้องแสดงรายละเอียด ได้แก่ ชื่อ หรือประเภท หรือชนิดของอาหาร วันเดือนปีที่หมดอายุ
หรือควรบริโภคก่อนของอาหารแต่ละชนิดที่บรรจุในกระเช้า ที่เป็นภาษาไทย เห็นได้ชัดและอ่านง่าย
เพื่อให้ผู้รับตรวจสอบรายการสินค้าอาหารและวันหมดอายุได้
หรือหากใครต้องการให้อาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นของขวัญปีใหม่ ขอแนะให้เลือกซื้อสินค้าอาหาร
ที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)”
เพราะหากมีสัญลักษณ์นี้ติดอยู่แสดงว่าสินค้าอาหารนั้นมีปริมาณ น้ำตาล ไขมัน โซเดียม
อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน
โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไตวายเรื้อรัง หัวใจและหลอดเลือดได้
เพียงแค่ใส่ใจและพิถีพิถันกับการเลือกของขวัญตามที่แนะนำข้างต้น ก็สบายใจได้ว่า
ปีใหม่นี้ เราได้หยิบยื่นคุณค่า คุณภาพ และความปลอดภัยให้แก่ผู้รับอย่างแท้จริง

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 02 422 8688 หรือ http://www.nfi.or.th/foodsafety/