

# ตอนที่ 1 อาหารกับความปลอดภัย

1

อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา  
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

# กรอบเนื้อหา

- ความหมายและความสำคัญของอาหาร
- ความปลอดภัยในงานอาหาร
- การจัดครัวและความปลอดภัยในการทำงาน
- สุขอนามัยส่วนบุคคลสำหรับผู้ปฏิบัติงานอาหาร

## ความหมายและความสำคัญของอาหาร

- อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารอาหารครบถ้วน ในปริมาณที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต ร่างกายสามารถนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ในการสร้างพลังงาน ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเพื่อการดำรงชีวิต
- ส่วนความหมายของอาหารในทางโภชนาการ หมายถึง สิ่งที่ได้รับเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยวิธีการใด เช่น การกิน ดื่มน้ำ และรับเข้าสู่ร่างกายโดยช่องทางอื่น เช่น อาหารสายยาง ฉีด โดยต้องก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และที่สำคัญจะต้องไม่ก่อให้เกิดโทษทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

# ความหมายของอาหารตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522

ตามมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, 2554) หมายถึง

- ▶ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดๆ หรือในรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษทางกฎหมายว่าด้วยการนั้น แล้วแต่กรณี
- ▶ วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

# วัตถุดิบอาหาร

- ▶ วัตถุดิบอาหาร หมายถึง สิ่งทีเตรียมไว้เพื่อประกอบเป็นอาหารหรือผลิตภัณฑ์ ส่วนใหญ่ได้มาจากพืชจากสัตว์ และแร่ธาตุ
- ▶ ประเทศไทยจัดกลุ่มอาหารตามหลักโภชนาการเป็นหมวดหมู่ตามอาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่
  - หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วต่างๆ และงา
  - หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล
  - หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ
  - หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ
  - หมู่ที่ 5 ไขมันต่างๆ

# อาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไช้ นม ถั่วต่างๆ และงา

- อาหารกลุ่ม ได้แก่ เนื้อสัตว์ ถั่วเหลือง ไช้ นม
- ให้สารอาหารหลักคือ โปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ (complete protein) จำเป็นสำหรับ กล้ามเนื้อ กระดูก และภูมิคุ้มกันโรค โปรตีนเป็น โครงสร้างที่สำคัญของร่างกาย ถ้าขาดอาหารหมู่นี้จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ทрудโทรมและเกิดโรคต่างๆ
- นอกจากนี้อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ยังมีกรดไขมันและคอเลสเตอรอล
- ถั่วเมล็ดแห้งอื่นๆ เช่น ถั่วเขียว ให้โปรตีนคุณภาพกึ่งสมบูรณ์ (partially incomplete protein) ในถั่วเขียวมีกรดแอมิโนเมทริโอนิน (methionin) ในปริมาณน้อยจึงทำให้เป็นโปรตีนกึ่งสมบูรณ์

## อาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล

- อาหารในกลุ่มนี้ประกอบด้วย ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมหิน ขนம்ப้าง เส้น กวยเตี๋ยว เผือก มัน และแป้งชนิดต่างๆ
- อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย นอกจากนี้ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือจะมีเส้นใยอาหารซึ่งมีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ดี ช่วยเพิ่มน้ำ และปริมาณออกจาระ ทำให้การทำงานของระบบขับถ่ายดีขึ้น

## อาหารหลักหมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ

- ▶ ได้แก่ ผักตามฤดูกาลและผักเศรษฐกิจ สามารถรับประทานได้ทั้งสดและสุก
- ▶ ผักและผลไม้มีใยอาหารที่ทำหน้าที่ช่วยในการขับถ่าย สำหรับผู้ที่ไม่รับประทานผักและผลไม้เลยจะทำให้ท้องผูก
- ▶ เส้นใยอาหารในผักและผลไม้ 2 ชนิด ได้แก่ เส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ ช่วยเกี่ยวกับระบบขับถ่ายและช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ส่วนเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด



## หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

- ➡ ใ้แก่ ผลไม้ตามฤดูกาลและผลไม้ตลอดปี ส่วนใหญ่รับประทานสด
- ➡ ผลไม้ให้คุณค่าทางโภชนาการ ใกล้เคียงกับผัก เป็นแหล่งของเส้นใยอาหาร
- ➡ ผักและผลไม้ มีสีสั้่นที่นั้รับประทาน มีวิตามิน และแร่ธาตุซึ่งเป็นส่วนประกอบของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
- ➡ ถ้าขาดจะทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์ เช่น เป็นโรคตาฟาง โรคเลือดออกตามไรฟัน เป็นต้น

## อาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันต่างๆ

- ➡ ไขมันได้แก่ น้ำมันจากพืชและไขมันจากสัตว์
- ➡ อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารไขมันเป็นหลัก ให้พลังงานแก่ร่างกาย สามารถนำมาใช้เมื่อจำเป็นต่อออกอาหาร ช่วยในการทำละลายวิตามินที่ละลายได้ในไขมันและน้ำมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และเค

## การเตรียมและการประกอบอาหาร

- การเตรียมและการประกอบอาหาร คือ การทำให้วัตถุดิบอาหารพร้อมสำหรับการบริโภค (Mizer *et. al.*, 2000) ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 2 ขั้นตอน คือ การเตรียมและการประกอบอาหาร โดยขั้นตอนการเตรียมอาหารประกอบด้วยขั้นตอนพื้นฐาน ได้แก่ 1) การชั่งตวง 2) การล้าง ปอก 3) การหั่น ตัด สับ บด 4) การผสม และ 5) อื่นๆ ส่วนขั้นตอนประกอบอาหารเป็นการทำให้อาหารสุกโดยวิธีการต่างๆ เช่น ลวก ปิ้ง ย่าง เผา นึ่ง ทอด ผัด ฯลฯ

## วัตถุประสงค์ของการประกอบอาหาร

- เพื่อให้อาหารปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์และหนอนพยาธิ สะอาด ถูกสุขลักษณะ และไม่เป็นพิษภัยกับผู้บริโภค
- ทำให้อาหารพร้อมสำหรับการรับประทาน คือ มีสี กลิ่น และรสชาติที่ดี
- ช่วยรักษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารนั้นให้เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค
- เพื่อให้ร่างกายสามารถใช้ประโยชน์จากอาหารที่รับประทานเข้าไปได้อย่างเต็มที่

# หลักพิจารณาในการประกอบอาหาร

1. สงวนคุณค่า
2. สุกเสมอ
3. สะอาดปลอดภัย

(บัญญัติ, 2546)

# ความต้องการของผู้บริโภค

1. ความน่ารับประทาน
2. ความสะอาด ปลอดภัย ปราศจากพิษและสารปรุงแต่งสี กลิ่น รส
3. คุณค่าทางโภชนาการ
4. รสชาติและลักษณะของอาหารถูกต้องตามชนิดของอาหาร
5. อร่อย และราคาเหมาะสม

(ศรีสมร, 2546)

# คุณภาพของอาหาร

## 1. คุณภาพภายนอก

ประเมินโดยใช้ประสาทสัมผัส เช่น

การดูสี

ดมกลิ่น

เนื้อสัมผัส

## 2. คุณภาพภายใน พิจารณาจาก

คุณค่าทางโภชนาการ

รูปร่างลักษณะ

เนื้อสัมผัส

ปริมาณของอาหาร

# ความปลอดภัยทางอาหาร (food safety)

- ความปลอดภัยทางอาหาร (food safety) หมายถึง การจัดการให้วัตถุดิบอาหารที่นำมาบริโภค มีความปลอดภัย ไม่มีลักษณะเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ ตามกฎหมายว่าด้วยอาหาร และตามกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้บริโภคปลอดภัยจากอันตราย

(พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนานนท์, ม.ป.ป.)



# ความปลอดภัยทางอาหาร (food safety)

- อันตรายทางชีวภาพ (biological hazard)
- อันตรายทางเคมี (chemical hazard)
- อันตรายทางกายภาพ (physical hazard)

## อันตรายทางชีวภาพ (biological hazard)

- ▶ อันตรายทางชีวภาพ (biological hazard) หมายถึง อันตรายในอาหาร (food hazard) ที่เกิดจากสิ่งมีชีวิตที่เป็นจุลินทรีย์ก่อโรค (pathogen) ก่อให้เกิดโรคที่มีอาหารเป็นสื่อ (foodborne disease)

# อันตรายทางเคมี (chemical hazard)

➔ อันตรายทางเคมี หมายถึง อันตรายที่เกิดจากสารเคมี ที่มีอยู่ในธรรมชาติในวัตถุดิบที่ใช้แปรรูปอาหาร หรือเกิดการปนเปื้อน (contamination) ในระหว่างการผลิตวัตถุดิบ การแปรรูปอาหาร การบรรจุ และการเก็บรักษา ก่อนที่จะถึงมือผู้บริโภค แบ่งเป็น

- 1) สารเคมีที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ
- 2) สารเคมีที่เติมลงในอาหาร โดยเจตนา
- 3) สารเคมีที่ปนเปื้อนมากับวัตถุดิบ โดยไม่เจตนา
- 4) สารเคมีที่ใช้ในโรงงาน
- 5) สารเคมีจากวัสดุหรือภาชนะที่สัมผัสอาหาร

# 1) สารเคมีที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ

- ➔ สารเคมีที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ หมายถึง สารเคมีที่ถูกสังเคราะห์โดยพืช สัตว์ หรือ จุลินทรีย์บางชนิด อาจพบอยู่ในพืชหรือสัตว์ก่อนการเก็บเกี่ยว หรือสร้างขึ้นหลังการเก็บเกี่ยว เป็นสารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ด้วยกระบวนการทางชีวภาพของสิ่งมีชีวิต สารที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นอันตรายทางเคมี ได้แก่ สารพิษจากเชื้อรา (mycotoxin) สารพิษจากพืช เห็ดที่เป็นพิษ (toxicity of mushrooms) แอลคา-ลอยด์ในพืช (plant alkaloids) สารประกอบฟีนอล (phenol compounds) กรดแอมิโนที่มีพิษ (toxic amino acids) สารประกอบไซยาไนด์ในพืช (cyanogenic compounds) สารที่ทำลายคุณค่าทางโภชนาการ (nutritional effect compounds)

## 2) สารเคมีที่เติมลงในอาหารโดยเจตนา

- หมายถึง สารเคมีที่ใช้เป็นวัตถุเจือปนอาหาร (food additive) ซึ่งเจตนาเติมลงไป ในอาหารเพื่อประโยชน์ทางเทคโนโลยีการผลิต การบรรจุ การเก็บรักษา หรือ การขนส่ง ซึ่งมีผลต่อคุณภาพ หรือมาตรฐาน หรือ ลักษณะของอาหาร รวมถึง วัตถุที่มีได้ใช้วัตถุเจือปนในอาหาร แต่ใช้รวมอยู่กับอาหารเพื่อประโยชน์ดังกล่าว เช่น สารกันเสีย (preservative) สารกันหืน (antioxidant)

### 3) สารเคมีที่ปนเปื้อนมากับวัตถุพิษโดยไม่เจตนา

- ▶ เช่น สารเคมีตกค้างเนื่องจากการใช้ในการเกษตร สารพิษตกค้างที่ปนเปื้อนจากสาเหตุที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ สารพิษที่อยู่ในสิ่งแวดล้อม เช่น โลหะหนัก (heavy metal) ได้แก่ สารปรอท (mercury) ตะกั่ว (lead) แคดเมียม (cadmium) สารหนู (arsenic) สารกัมมันตรังสี เป็นต้น

## 4) สารเคมีที่ใช้ในโรงงาน

- ▶ สารเคมีเพื่อวัตถุประสงค์ต่างๆ อาจปนเปื้อนและเป็นอันตรายทางเคมี ได้แก่ สารหล่อลื่น (lubricant) สารเคมีที่ใช้ทำความสะอาด (cleaning agent) สารฆ่าเชื้อ (disinfectant) สีที่ใช้ทาเครื่องจักรแปรรูปอาหาร สารเคมีในบรรจุภัณฑ์ เช่น สารเคลือบกระป๋อง (laquer) สารฆ่าแมลง ยาเบื่อหนู เป็นต้น

## 5) สารเคมีจากวัสดุหรือภาชนะที่สัมผัสอาหาร

- สารเคมีที่อาจแพร่จากวัสดุหรือภาชนะที่ใช้สัมผัสอาหาร ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค หรือสารที่ทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารมีรสชาติ หรือกลิ่นที่เปลี่ยนไปลงสู่ผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น สารที่อาจหลุดลอกออกมาจากบรรจุภัณฑ์ เช่น กระจ่าง ขวดแก้ว retort pouch เป็นต้น



## อันตรายทางกายภาพ (physical hazard)

เกิดจากสิ่งแปลกปลอม ซึ่งอาจปนเปื้อนมากับอาหาร และเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ได้แก่

- ▶ ปนมากับวัตถุดิบในระหว่างผลิต เช่น เศษโลหะ แก้ว เศษไม้ แมลง หิน เป็นต้น
- ▶ ข้อบกพร่องในการปฏิบัติของพนักงาน เช่น ส่วนประกอบอาหาร ผม ขนจากสัตว์ เสื้อผ้าพนักงาน สัตว์กัดแทะ เครื่องประดับ กระจก เศษบุหรี พาสเตอร์ปิดแผล เข็มฉีดยาติดค้างจากการฉีดยา เป็นต้น
- ▶ การสุขาภิบาลที่บกพร่อง หนูและสิ่งขับถ่าย ส่วนประกอบอาหาร หมากฝรั่ง กระดาษห่อ สิ่งสกปรกบนเพดาน ราและคราบเชื้อรา การควบคุมสัตว์ น้ำมันหล่อลื่น จากการซ่อมบำรุงรักษาเครื่องมือ เครื่องจักร เป็นต้น

## การจัดครัวและความปลอดภัยในการทำงาน

➤ ห้องครัว เป็นห้องที่มีความสำคัญในการประกอบอาหารทั้งในขั้นตอนการเตรียมและการปรุง ในการจัดพื้นที่สำหรับห้องครัวนั้นควรมีการจัดแบ่งพื้นที่สำหรับทำงานแยกเป็นส่วนๆ ดังนี้

- 1) พื้นที่สำหรับการล้างและทำความสะอาด
- 2) พื้นที่สำหรับเตรียมวัตถุดิบอาหาร
- 3) พื้นที่สำหรับจัดเก็บวัตถุดิบอาหาร
- 4) พื้นที่สำหรับการหุงต้ม

# 1) พื้นที่สำหรับการล้างและทำความสะอาด

เป็นจุดแรกในการทำความสะอาดวัตถุดิบอาหารและภาชนะ ควรแยกจากหน่วยเตรียม

- ▶ ที่ล้างภาชนะต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร พื้นผิวเรียบ ไม่ลื่น ไม่แตกร้าว
- ▶ ผนังและเพดานทาสีอ่อน จัดวางวัสดุอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ ทำความสะอาดได้ทั่วถึง
- ▶ ก่อนล้างภาชนะต้องขัดถูคราบสกปรกออก ล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ 1 ครั้ง จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล โดยเปิดก๊อกให้น้ำไหลผ่านแล้วคว่ำให้แห้ง
- ▶ การล้างวัตถุดิบอาหารสด ควรแยกประเภท เช่น ผัก เนื้อสัตว์ ควรแยกล้างที่ละชนิดเพื่อป้องกันการปนเปื้อนข้าม และแยกอ่างล้างเนื้อสัตว์และผักผลไม้

## 2) พื้นสำหรับเตรียมวัตถุดิบอาหาร

- ต้องเตรียมและปรุงอาหารบน โต๊ะที่มีความสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร พื้นโต๊ะทำจากวัสดุผิวเรียบ ทำความสะอาดได้ง่าย เช่น สเตนเลส โฟเมก้า เป็นต้น
- เียงและมิด ต้องมีสภาพดี ไม่แตกร้าว ไม่เป็นร่อง สะอาด ไม่มีรา ไม่มีคราบไขมันหรือคราบสกปรกฝังแน่น
- เียงและมิดจะต้องแยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์ดิบ เนื้อสัตว์สุก ผัก ผลไม้ โดยไม่ใช้ปะปนกัน เพราะถ้าใช้ปนกันจะทำให้มีการปนเปื้อนของเชื้อโรคจากอาหารดิบไปสู่อาหารสุก



โต๊ะที่มีความสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

### 3) พื้นที่สำหรับจัดเก็บวัตถุดิบอาหาร

การเก็บอาหารต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกัน โดยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ดิบต้องเก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส และควรจะมีการแยกเก็บอาหารประเภทต่างๆ ดังนี้

- ➡ ผักสดก่อนล้างทำความสะอาด/ผักสดหลังจากล้างทำความสะอาดแล้ว
- ➡ ผลไม้สดก่อนล้าง / ผลไม้สดหลังจากล้างทำความสะอาดแล้ว
- ➡ เนื้อสัตว์สดที่ไม่ใช่อาหารทะเล / เนื้อสัตว์สดประเภทอาหารทะเล
- ➡ อาหารที่พร้อมบริโภค

## 4) พื้นที่สำหรับการหุงต้ม

- บริเวณที่ปรุงควรมีพัดลมดูดอากาศหรือปล่องระบายควันช่วยระบายอากาศ และต้องไม่รบกวนบริเวณใกล้เคียงด้วย
- พื้นผิวควรทำจากวัสดุผิวเรียบ ทำความสะอาดง่าย เช่น สแตนเลส อะลูมิเนียม โฟเมก้า กระเบื้องเคลือบ อยู่ในสภาพดี ไม่ชำรุด และต้องรักษาความสะอาดอยู่เสมอ
- ไม่เตรียมหรือปรุงอาหารบนพื้น หรือวางอาหารบริเวณหน้าหรือในห้องน้ำ ห้องสุขา และต้องเตรียมปรุงอาหารบน โต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- สถานที่เตรียม ปรุง ประกอบอาหาร ต้องสะอาดเป็นระเบียบ และจัดเป็นสัดส่วน ให้สะอาดเป็นระเบียบอยู่เสมอ

## หลักการจัดครัว

- 1) ขนาดพื้นที่เหมาะสมต่อการใช้งาน
- 2) ทำความสะอาดง่าย
- 3) มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- 4) มีแสงสว่างเพียงพอ
- 5) มีอ่างล้าง มีโต๊ะเตรียมอาหาร
- 6) มีตู้เย็นสำหรับเก็บอาหารและวัตถุดิบอย่างเพียงพอ



# พื้นที่ครัว



## สุขอนามัยส่วนบุคคลสำหรับผู้ปฏิบัติงานอาหาร

- ▶ สุขลักษณะของผู้ประกอบอาหารนับว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะอาหารเป็นทางติดต่อของโรคที่สำคัญที่สุด โดยการรับประทานเข้าไป ถ้าผู้ประกอบอาหารทำไม่สะอาด เครื่องมือเครื่องใช้ไม่สะอาด เชื้อโรคก็อาจปนไปกับอาหาร อันจะนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ
- ▶ ในด้านส่วนตัวผู้ประกอบอาหาร ถ้าร่างกายไม่สะอาดหรือเป็นโรคติดต่อ อาหารที่ทำอาจเป็นพาหะทำให้ผู้บริโภค ติดโรคนั้นได้

# ข้อควรปฏิบัติของผู้ประกอบอาหาร

➔ ผู้ประกอบอาหารคือผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารหรือรับผิดชอบต่ออาหาร ควรปฏิบัติดังนี้ (สุนิมาศ, 2553)

- 1) ต้องไม่เป็นโรคติดต่อ ร่างกายต้องสะอาด และที่สำคัญคือ ล้างมือด้วยสบู่ก่อนประกอบอาหารทุกครั้ง ตัดเล็บให้สั้นและรักษาความสะอาด เมื่อประกอบอาหารไม่ควรใส่เครื่องประดับ เช่น สร้อยข้อมือ นาฬิกา แหวน ฯลฯ เป็นต้น งดสูบบุหรี่และไม่ถ่มน้ำลายลงบนพื้นในสถานที่ประกอบอาหาร

## ข้อควรปฏิบัติของผู้ประกอบอาหาร (ต่อ)

2) เครื่องแต่งกายต้องสะอาด ควรมี  
ผ้ากันเปื้อน ผ้าเช็ดมือ สวมหมวก  
คลุมผมทุกครั้ง เพื่อไม่ให้เส้นผม  
ร่วงลงไปในอาหาร และถ้าเป็น  
ผู้ชายให้โกนหนวดเคราเสมอ



## ข้อควรปฏิบัติของผู้ประกอบอาหาร (ต่อ)

2) เครื่องแต่งกายต้องสะอาด ควรมีผ้ากันเปื้อน ผ้าเช็ดมือ สวมหมวกคลุมผม ทุกครั้ง เพื่อไม่ให้เส้นผมร่วงลงไปในอาหาร และถ้าเป็นผู้ชายให้โกนหนวดเคราเสมอ

3) ควรปิดปากอยู่เสมอ ระวังอย่า ไอ จาม พุด หรือหัวเราะขณะประกอบอาหาร เพราะน้ำลายอาจกระเด็นลงในอาหารทำให้เชื้อโรคแพร่หลายได้

## ข้อควรปฏิบัติของผู้ประกอบอาหาร (ต่อ)

- 4) ควรเตรียมความพร้อมขณะประกอบอาหารอยู่หน้าเตา เช่น ช้อนสำหรับชิมอาหาร ผ้าจับของร้อน ผ้าเช็ดมือ ขณะชิมให้ใช้ทัพพีหรือตะหลิวตักอาหารจากหม้อหรือ กระทะ เทใส่ช้อนสำหรับชิม แล้วชิมจากช้อนชิมของตนเอง
- 5) เมื่อหั่นหรือสับเนื้อสัตว์เสร็จแล้ว ให้ใช้ทัพพีตักอาหารออกจากเขียง ห้ามใช้มีดขูดเขียงเด็ดขาดเพื่อไม่ให้เศษอาหารที่ติดเขียงติดไปกับเนื้อสัตว์

## ข้อควรปฏิบัติของผู้ประกอบอาหาร (ต่อ)

- 6) ควรล้างมือและเช็ดมือก่อนจับต้องอาหาร การหั่นเนื้อหรือปอกเปลือกอาหาร ควรมีภาชนะรองรับแล้วนำไปทิ้ง และควรทำไปเก็บไป อย่าปล่อยให้สกปรก
- 7) ขณะประกอบอาหาร ถ้าใช้มือเกาหรือจับต้องตามร่างกาย ต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง และเมื่อออกจากห้องน้ำ ห้องส้วม ต้องล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดก่อนจับต้องอาหาร

## ข้อควรปฏิบัติของผู้ประกอบอาหาร (ต่อ)

- 8) ควรสวมถุงมือเมื่อจะผสมอาหาร จับชิ้นอาหาร หรือจัดอาหารลงภาชนะ
- 9) ถุงมือที่มีรอยฉีกขาดควรทิ้ง เพราะอาจเกิดอันตรายในขณะทำงาน และหากใช้ถุงมือจับเนื้อสัตว์หรือสัตว์ปีกดิบควรทิ้งทันทีที่เสร็จงานแล้ว
- 10) การจับต้องภาชนะใส่อาหาร ไม่ควรจับบริเวณขอบแก้วหรือบริเวณที่ริมฝีปากสัมผัสแก้ว ควรจับบริเวณก้านหรือขา หรือส่วนล่างสุดของแก้ว



## ข้อควรปฏิบัติของผู้ประกอบอาหาร (ต่อ)

- 11) การยกงานให้ใช้ฝ่ามือรองก้นงาน และนิ้วหัวแม่มือประกบขอบงาน ถ้าเป็นถ้วยกาแฟควรจะยก โดยการจับที่หูจับของถ้วยกาแฟ และช้อน ส้อมและมีด ควรจะจับเฉพาะส่วนที่เป็นด้ามเท่านั้น
- 12) ขนย้ายถังขยะออกจากครัวเมื่อเตรียมอาหารเสร็จ เพื่อเททิ้งและล้างถังขยะเสมอ ไม่อนุญาตให้นำสัตว์เลี้ยงเข้ามาในบริเวณที่ประกอบอาหารหรือบริการอาหาร

## ข้อควรปฏิบัติของผู้ประกอบอาหาร (ต่อ)

13) หมั่นทำความสะอาดเครื่องมือเครื่องใช้เพื่อกำจัดสถานที่แพร่พันธุ์ของแมลงและหนู ควรแจ้งบริษัทที่รับดำเนินการ ในการกำจัดแมลงที่ได้รับอนุญาตและได้รับรองจากรัฐบาลให้เข้ามาดำเนินการในด้านนี้ ควรปรึกษากับบริษัทในการใช้ยาฆ่าแมลงและสารเคมีในการกำจัดแมลง ในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับอาหารและควรเก็บสารพิษและสารเคมี แยกจากสถานที่เก็บอาหาร หรือเครื่องมือต่างๆ

## ข้อควรปฏิบัติของผู้ประกอบอาหาร (ต่อ)

- 14) ควรมีการอบรมให้อ่านฉลากของสารเคมีและสารกำจัดแมลงที่ใช้ในสถานที่ทำงานเสมอ และไม่ควรใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ และเครื่องใช้เกี่ยวกับอาหารถูกสารพิษเหล่านั้น
- 15) ภาชนะและเครื่องมือที่ใช้บริการอาหารแก่ลูกค้าทุกชนิด ก่อนนำมาใช้ใหม่ควรทำความสะอาดด้วยการต้มในน้ำเดือดนาน 20 นาที และตากให้แห้ง เพราะอาจมีเชื้อโรคติดมาจากลูกค้าเหล่านั้นได้

# การแต่งกายของผู้ประกอบอาหาร

- ชุดกาวน์หรือผ้ากันเปื้อน
- หมวกผ้า
- เน้นคลุมผม
- รองเท้ายาง



# สรุปเนื้อหา

- ▶ วัตถุประสงค์ของการประกอบอาหารก็เพื่อให้อาหารสะอาด ปลอดภัยจาก เชื้อจุลินทรีย์และหนอนพยาธิ ถูกสุขลักษณะ และไม่เป็นพิษภัยกับผู้บริโภค ดังนั้น ผู้ประกอบอาหารจึงต้องมีความรับผิดชอบต่ออาหารนั้น เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับ ประทานอาหารที่สะอาดและปลอดภัย โดยผู้ประกอบอาหาร ต้องไม่เป็นโรคติดต่อ แต่งกายต้องสะอาด และที่สำคัญคือ ล้างมือด้วยสบู่ก่อนประกอบอาหารทุกครั้ง ตัด เล็บให้สั้นและรักษาความสะอาดของร่างกาย ตลอดจนห้องครัว และเครื่องมือ อุปกรณ์ต่างๆ ให้อยู่ในสภาพดี

## เอกสารอ้างอิง

- ▶ พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนานนท์. ม.ป.ป. “Food safety/ความปลอดภัยทางอาหาร”. [สืบค้นข้อมูลออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0334/food-safety-ความปลอดภัยทางอาหาร>, 30 มีนาคม 2559.
- ▶ ราชบัณฑิตยสถาน. 2554. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. [สืบค้นข้อมูลออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.royin.go.th/dictionary/>, 30 มีนาคม 2559.
- ▶ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. 2554. พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 พร้อมกฎกระทรวง และประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับปรับปรุงปี 2554). [สืบค้นข้อมูลออนไลน์] แหล่งที่มา : [http://taxclinic.mof.go.th/pdf/037C0F62\\_CB0C\\_E8FC\\_560C\\_CB59D45039CE.pdf](http://taxclinic.mof.go.th/pdf/037C0F62_CB0C_E8FC_560C_CB59D45039CE.pdf), 30 มีนาคม 2559.
- ▶ สุนีมาศ โนรี. 2553. หลักการประกอบอาหารทั่วไป. [สืบค้นข้อมูลออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.human.cmu.ac.th/home/research/research/data/food.pdf>, 30 มีนาคม 2559.

## จบการนำเสนอ