

อย. แนะนำกินเจและผักผลไม้อย่างปลอดภัย ในช่วงเทศกาลกินเจ

อย. ร่วมส่งเสริมเทศกาลกินเจ งดเนื้อสัตว์ เสริมบุญบารมี แนะนำผู้บริโภคเลือกซื้ออาหารเจ โดยดูข้อมูลบนฉลาก และผักผลไม้ในสภาพสดใหม่ ควรล้างให้สะอาดก่อนนำไปรับประทาน

เภสัชกรเลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารเจและผักผลไม้อย่างปลอดภัยในช่วงเทศกาลกินเจ กรณีเป็นอาหารเจสำเร็จรูป ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากแสดงชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต หรือชื่อและที่ตั้งผู้นำเข้าและประเทศผู้ผลิต น้ำหนักสุทธิ ส่วนประกอบที่สำคัญ วันเดือนและปีที่ผลิต และวันเดือนและปีที่ควรบริโภคก่อน หรือหมดอายุ เป็นต้น สำหรับการเลือกซื้อผักต้องเลือก ผักที่สด ใหม่ สะอาด ไม่แข็งหรือกรอบจนกินไป ไม่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก เชื้อรา หรือสีผิดจากธรรมชาติ ไม่มีเศษดินหรือสิ่งสกปรกเกาะ หรือคราบสีขาวของสารฆ่าแมลงตกค้างอยู่นอกจากนี้ ควรเลือกผักที่มีรอยกัตตะของหนอนหรือแมลงอยู่บ้าง ส่วนการเลือกซื้อผลไม้ นั้น ต้องดูที่ผิวสดใหม่ ชั่วหรือก้านยังเขียวและแข็ง เปลือกไม่ดำหรือดำ “และควรเลือกบริโภคผักผลไม้ตามฤดูกาล” ที่สำคัญเพื่อลดสารพิษตกค้างจากยาฆ่าแมลง ก่อนนำไปรับประทานหรือปรุงอาหารควรล้างให้สะอาด โดย อย. แนะนำ 3 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 การล้างน้ำธรรมดา โดยแช่น้ำ 5 - 20 นาที (เขย่า/ลูบเบา ๆ) แล้วล้างผ่านน้ำสะอาดไหลซ้ำอีกครั้งหนึ่งไม่น้อยกว่า 30 วินาที ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการล้างผักและผลไม้จำนวนน้อย

วิธีที่ 2 แช่ในน้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดา) (โซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนชา หรือ 5 กรัม ต่อน้ำ 4 ลิตร) แช่ให้ท่วมผักและผลไม้ นาน 15 นาที ล้างน้ำสะอาด

วิธีที่ 3 แช่ในน้ำผสมเกลือ โดยแช่ในสารละลายโซเดียมคลอไรด์ (เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ หรือ 18 กรัม ต่อน้ำ 2 ลิตร) แช่ให้ท่วมผักและผลไม้ นาน 15 นาที

รองเลขาธิการฯ กล่าวต่อไปว่า ในช่วงเทศกาลกินเจ อย. มีมาตรการเฝ้าระวังคุ้มครองผู้บริโภคอย่างผลิตภัณฑ์อาหารเจ ณ สถานที่จำหน่าย เช่น ตลาด หรือห้างสรรพสินค้า เพื่อตรวจวิเคราะห์หัตถ์เอ็นเอจำเพาะของเนื้อสัตว์อย่างต่อเนื่อง และเฝ้าระวังสารพิษตกค้างในผักและผลไม้สด ทั้งนี้ ผู้กระทำความผิดกรณีตรวจพบดีเอ็นเอจากสัตว์ มีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 - 100,000 บาท กรณีตรวจพบสารพิษตกค้างเกินปริมาณที่กำหนด มีปรับไม่เกิน 50,000 บาท และกรณีตรวจพบสารที่ห้ามใช้ทางการเกษตร มีโทษจำคุก 6 เดือนถึง 2 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 - 20,000 บาท

หากผู้บริโภคพบเห็นผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผิดกฎหมายสามารถร้องเรียนมาได้ที่ สายด่วน อย. โทร. 1556 หรือ E-mail: 1556@fda.moph.go.th หรือ ตู้ปณ. 1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11004 หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

วันที่เผยแพร่ข่าว 1 ตุลาคม 2567 ข่าวแจก 1 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

