

### 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 ไม่แข็งหรือกรอบจนเกินไป ไม่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก เชื้อรา หรือสีผิดจากธรรมชาติ ไม่มีเศษดินหรือสิ่งสกปรกเกาะหรือคราบสีขาวของสารฆ่าแมลงตกค้างอยู่นอกจากนี้ ควรเลือกผักที่มีรอยกััดแทะของหนอนหรือแมลงอยู่บ้าง 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 แช่น้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดา) (โซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนชา หรือ 5 กรัม ต่อน้ำ 4 ลิตร) แช่ให้ท่วมผักและผลไม้ นาน 15 นาที ล้างน้ำสะอาด

วิธีที่ 3 แช่น้ำผสมเกลือ โดยแช่น้ำสารละลายโซเดียมคลอไรด์ (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