



ประชาสัมพันธ์เตือนภัย ด้านการบริโภคอาหาร ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม

1.การเลือกใช้น้ำมันประกอบอาหาร

การเลือกใช้น้ำมันประกอบอาหาร

เกร็ดความรู้

ใน 1 วัน ควรบริโภคน้ำมัน น้อยกว่า 20 กรัม หรือ 5 ช้อนชา

การทนต่อความร้อนของน้ำมัน แต่ละชนิดต่างกันการใช้ใช้น้ำมัน ผิดประเภทและน้ำมันทอดซ้ำ ทำให้เกิดสารโพลาร์

ทอด
น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการทอด คือ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดทานตะวัน

ผัด
น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการผัด คือ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดทานตะวัน

สลัด
น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับสลัด คือ น้ำมันมะกอกเนื่องจากเป็นน้ำมันพืชที่ไม่แข็งตัวในอุณหภูมิห้อง

สารโพลาร์ = สารก่อมะเร็ง และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด

สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

2.การเลือกซื้อผักผลไม้อย่างปลอดภัย สู้ภัย โควิด-19

เลือกซื้อผักผลไม้อย่างปลอดภัย สู้ภัยโควิด-19

ผักผลไม้-สมุนไพร 3 กลุ่ม

- กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน**
 อาทิ พืชตระกูลถั่วหรือถั่วเหลือง เห็ด เห็ดหลินจือ และเห็ดหลินขาว
- กลุ่มที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง**
 อาทิ ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดคะน้า ผักชีฝรั่ง มะนาว มะขาม ฝรั่ง และมะขามป้อม
- กลุ่มที่มีสารสำคัญ มีศักยภาพในการป้องกัน การติดเชื้อโควิด-19**
 อาทิ ส้ม มะนาว มะกรูด สับปะรด พริกไทยหรือพริกไทยดำ หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม แอปเปิล ใบกะเพรา และใบโหระพา

ที่กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกแนะนำ

วิธีเลือกผักผลไม้-สมุนไพรอย่างปลอดภัย

ผักผลไม้-สมุนไพร แห้ง

- ควรเลือกร้านค้าที่มีการจำหน่ายสินค้าออกตลอด เพื่อป้องกันสมุนไพรที่เก่าหรือปนเปื้อนเชื้อโรค
- ควรเลือกสมุนไพรไทยที่ขึ้นทะเบียนแล้ว หรือมีใบรับรองคุณภาพมาตรฐาน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนโลหะหนัก
- บรรจุภัณฑ์ต้องไม่ชำรุดหรือมีรอยร้าว และไม่มีการเปิดฝักห่อ เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพและคุณภาพของสมุนไพรลดลง
- สังเกตวันเดือนปีผลิต และวันหมดอายุของสินค้า

ผักผลไม้-สมุนไพร สด

- ล้างผัก-สมุนไพรทุกครั้งก่อนรับประทาน เพื่อลดการปนเปื้อนของสารเคมีทางการเกษตร
- เลือกซื้อผัก-สมุนไพรสดจากแหล่งผลิตโดยตรง หรือจากเกษตรกร ACT หรือ มก. ของสำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์

เมนูอาหารไทยแนะนำ

- แกงเลียง
- ยำเห็ด
- ต้มยำ
- ต้มโคล้ง
- ใบเหลียงผัดไข่
- น้ำคั้นผลไม้

สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอ.)

3.อาหารปลอดภัยวิถีใหม่ ในยุค New Normal



4.การรับประทานอาหารทะเลให้ปลอดภัยจากโควิด-19



งานบริการสาธารณสุข สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม