

การสุขาภิบาลอาหาร (Food Sanitation)

การสุขาภิบาลอาหาร ก็คือการป้องกันไม่ให้อาหารเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วยแก่ผู้บริโภค หรือการทำให้อาหารปลอดภัย และให้ประโยชน์แก่ผู้บริโภคแต่เพียงอย่างเดียว ในประเทศไทย การศึกษาเรื่องการสุขาภิบาลอาหารมีความสำคัญมาก เพราะอยู่ในเขตที่มีอากาศร้อน และในอากาศมีความชื้นสูง ซึ่งลักษณะเช่นนี้เป็นการส่งเสริมให้เชื้อโรคหรือแบคทีเรียและพยาธิเจริญได้ดี ประกอบกับการศึกษาของประชาชนโดยทั่วไปมีการศึกษาอยู่ในระดับต่ำ ประชาชนชอบกินจุบจิบ และกินของดิบ ๆ สุก ๆ ซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคทางเดินอาหารแก่ประชาชนมาก และอัตราการตายของประชาชนเกี่ยวกับโรคทางเดินอาหารสูงมาก ประกอบกับผู้ประกอบอาหารในทางการค้าและในครอบครัวขาดความรู้ ความเข้าใจในการประกอบอาหารด้วยอย่างไรก็ตาม แม้รัฐจะมีกฎหมายและเทศบัญญัติเกี่ยวกับเรื่องนี้แต่ก็ไม่มี การควบคุมเข้มงวดกันอย่างจริงจัง ทั้งประชาชนก็ไม่ใคร่จะให้ความร่วมมือ ฉะนั้น เพื่อแก้ไขและเปลี่ยนแปลงทัศนคติในทาง ด้านนี้ของประชาชน จึงจำเป็นต้องให้ประชาชนได้เรียนรู้และเข้าใจในการสุขาภิบาลอาหาร เมื่อเกิดการระบาดของโรคทางเดินอาหารขึ้น ก็จะได้มีความสามารถควบคุมให้สงบได้ในเวลาอันสั้น

เนื่องจากขอบเขตของการสุขาภิบาลอาหารนี้กว้างมาก จึงแบ่งพิจารณาออกเป็นหัวข้อ ดังนี้

1. การสุขาภิบาลของสถานที่ปรุงและจำหน่ายอาหาร

สถานที่ปรุงและจำหน่ายอาหารควรสะอาดและถูกต้องตามหลักการสุขาภิบาล เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค การสุขาภิบาลของสถานที่ปรุงจำหน่ายอาหาร อาจพิจารณาได้ดังนี้

1.1 โครงสร้างและตัวอาคาร ซึ่งจะต้องพิจารณาตั้งแต่จะต้องทำพื้นอาคารด้วยวัสดุเรียบไม่ดูดซึมน้ำ ทำความสะอาดง่าย ฝาผนังและเพดานควรจะเป็นแบบที่มีพื้นผิวเรียบเพื่อสะดวกแก่การทำความสะอาด และถ้าทาสีควรเป็นสีอ่อน ประตูหน้าต่างควรจะเป็นแบบที่กันแมลงได้ ภายในอาคารควรมีแสงสว่างให้เพียงพอโดยเฉพาะห้องเตรียมอาหาร ทุกห้องควรมีการระบายอากาศให้เพียงพอ ในโรงครัวควรมีพัดลมหรือปล่องควันสำหรับดูดเอาอากาศเสียออก

สำหรับห้องส้วมจะต้องสะอาดและตั้งอยู่ในที่เหมาะสม สะดวกต่อการใช้ และเพียงพอกับจำนวนคนที่มาใช้บริการ และที่สำคัญควรแยกห้องส้วมสำหรับเพศหญิงและชายไว้ด้วย

เพื่อความเหมาะสมในการใช้ห้องร่วมกับจำนวนผู้ใช้ ให้ถือหลักดังนี้

จำนวนผู้ใช้สูงสุด

จำนวนร่วมต่ำสุด

1-9

1

10-29

2

25-49

3

50-75

4

75-100

5

มากกว่า 100

เพิ่มขึ้น 1 ที่ต่อผู้ใช้ 30 คน

นอกจากนี้จะต้องจัดให้มีอ่างล้างมือ สบู่ กระดาษเช็ดมือ ไว้ในห้องส้วมอย่างเพียงพอด้วย

สำหรับน้ำดื่ม น้ำใช้ ทุกห้องที่มีการเตรียม ปิ้ง อาหารและล้างภาชนะต่าง ๆ จะต้องมีน้ำสะอาดปลอดภัย ตามมาตรฐานน้ำดื่มอย่างเพียงพอ

1.2 การทำความสะอาดภาชนะเครื่องใช้ที่ใช้ในการเตรียม ปิ้ง และจำหน่ายอาหาร ความสะอาดของภาชนะเครื่องใช้ที่ใช้สำหรับเตรียม ปิ้ง และจำหน่ายอาหารมีความสำคัญต่อการกระจายของโรคอันเนื่องมาจากอาหารเป็นสื่อ ถ้าภาชนะที่ใช้ในการเตรียม ปิ้ง และจำหน่ายอาหารไม่สะอาดโอกาสที่ผู้บริโภครจะได้รับเชื้อจากอาหารนั้น ๆ ก็มีมากขึ้น ในบ้านเราส่วนมากแล้ว การทำความสะอาดภาชนะด้วยมือทำกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งการทำความสะอาดที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาจทำได้ดังนี้

1.2.1 กวาดและล้าง (Scrap and Flash) เอาเศษอาหารออก อาจจะใช้แปรงช่วยก็ได้

1.2.2 ล้างภาชนะ (Rinse) ล้างกับน้ำร้อน 110-120 องศาฟาเรนไฮด์ถึงผลซักฟอก

1.2.3 ล้างภาชนะเอาผงซักฟอกและสิ่งสกปรกออก (Wash) อาจใช้น้ำร้อนฟนลงไปได้

1.2.4 ฆ่าเชื้อโรค (Sanitizing) แช่ภาชนะในอ่างที่มีอุณหภูมิ 180 องศาฟาเรนไฮด์ 2 นาที อาจผสมยาฆ่าเชื้อโรคลงไปด้วย

1.2.5 ตากแห้ง (Air dry) หลังฆ่าเชื้อโรคแล้วให้ทิ้งไว้ให้แห้ง ไม่ควรใช้ผ้าเช็ด

1.3 การเก็บและป้องกันการติดเชื้อของอาหารภายในภัตตาคาร หรือสถานที่ที่จำหน่ายอาหาร อาหารสดถ้าเก็บไว้ในอุณหภูมิธรรมดาจะทำให้การติดเชื้อของอาหารมีมากขึ้น ซึ่งอาจ

ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ และจะทำให้คุณภาพของอาหารเสื่อมเร็วขึ้น จึงต้องเก็บให้ดีโดยที่ที่เก็บอาหารจะต้องมีอุณหภูมิต่ำกว่า 50 องศาฟาเรนไฮด์ ส่วนอาหารปรุงแล้ว ควรเก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิ 80 องศาฟาเรนไฮด์

1.4 การให้คำแนะนำกับผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับอาหาร การให้คำแนะนำผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการปรุง เตรียม เสิร์ฟ และจำหน่ายอาหาร บุคคลพวกนี้จะต้องรู้ถึงสุขวิทยาส่วนบุคคล และมีสุขนิสัยที่ดีในการจับต้องอาหาร โดยยึดหลักปฏิบัติดังนี้

1.4.1 ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังจากใช้ส้วม

1.4.2 ต้องรักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ เช่น มือ ผม เสื้อผ้าที่สวมใส่ ขณะปรุงอาหารต้องสะอาด

1.4.3 ไม่ใช้มือจับภาชนะส่วนที่จะสัมผัสกับอาหาร

1.4.4 ไม่ใช้มือจับต้องอาหาร ควรใช้ภาชนะอย่างอื่นแทน

1.4.5 เวลาไอหรือจามควรใช้ผ้าปิดปาก

1.4.6 เมื่อเจ็บป่วย ควรหยุดงานรักษาให้หาย

1.4.7 ผู้มีหน้าที่เกี่ยวกับการปรุง เตรียม เสิร์ฟ และจำหน่ายอาหารทุกคนควรตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง

2. การสุขาภิบาลอาหารกระป๋อง (Canned Foods Sanitation)

อาหารกระป๋องเป็นที่นิยมบริโภคของประชาชนทั่วไป และสามารถนำเชื้อโรคมาสู่คนได้ถ้ากรรมวิธีในการผลิตไม่สะอาดและถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล อาหารกระป๋องที่เสียและเสื่อมคุณภาพทำให้ผู้บริโภคเป็นโรคอาหารเป็นพิษได้ เราสามารถตรวจดูว่าอาหารกระป๋องนั้น ๆ เสื่อมคุณภาพหรือไม่ได้ดังนี้

2.1 การร่วซึม ถ้ากระป๋องมีรอยแตก หรือแยกไม่ควรรับประทาน

2.2 บวม เราอาจจะพบอาหารกระป๋องซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากแก๊ซ จากจุลินทรีย์บางชนิดที่เจริญอยู่ในอาหาร อันเนื่องมาจากการฆ่าเชื้อโรคไม่ดี ฉะนั้น ควรทำลายอาหารชนิดนี้เสีย

2.3 การโป่ง บวมข้างเดียวของกระป๋อง อาจจะเนื่องมาจากการบรรจุอาหารมากเกินไป หรืออาจเกิดจากปฏิกิริยาของอาหารกับภาชนะที่บรรจุ

2.4 อาหารกระป๋องที่มีรสเปรี้ยว เนื่องจากเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดที่ทำให้เกิดกรด แต่ไม่เกิดแก๊ซซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการปรุงไม่ดี

2.5 การเก็บอาหารกระป๋องขณะที่ยังร้อนอยู่ ทำให้ความร้อนอยู่ในอาหารหลายวัน ทำให้เกิดการย่อยของอาหาร ทำให้รสและสีของอาหารเปลี่ยนไป

3. การสุขาภิบาลอาหารทะเล

อาหารทะเลได้แก่อาหารจำพวก ปลา ปู กุ้ง และหอย ประชาชนส่วนใหญ่ได้อาหารโปรตีนจากอาหารจำพวกนี้ อาหารทะเลบางชนิดสามารถทำให้เกิดโรค ซึ่งมีสาเหตุมาจากน้ำ เช่น หอยแมลงภู่ หอยนางรม ทำให้เกิดโรคไข้ไทฟอยด์ อหิวาตกโรค บิด โรคระบบทางเดินอาหารอื่น ๆ ทั้งนี้ เนื่องมาจากแหล่งที่มาของอาหารดังกล่าวมาจากแหล่งน้ำโสโครก จึงต้องมีการควบคุมเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค

การสุขาภิบาลอาหารทะเลจึงพิจารณาจากแหล่งน้ำที่จับสัตว์น้ำนั้นขึ้นมามีบริโภค ถ้าสัตว์น้ำนั้นได้มาจากแหล่งน้ำไม่ลึกมากนัก สัตว์น้ำเหล่านั้นอาจจะได้รับเชื้อโรค หรือสิ่งสกปรกเข้าไป เช่น สารปรอท ทำให้ผู้บริโภคอาจได้รับอันตรายถึงชีวิตได้ นอกจากนี้ในการขนส่งสัตว์ทะเลออกสู่ตลาดควรมีการควบคุมให้ถูกหลักสุขาภิบาล

4. การสุขาภิบาลอาหารจำพวกเนื้อสัตว์

อาหารเนื้อสัตว์ มีคุณค่าทางโภชนาการมาก เพราะเนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนสูง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย เนื้อสัตว์สามารถนำโรคบางชนิดมาสู่คน เช่น พยาธิตัวตืด วัณโรค ฯลฯ ดังนั้น จึงต้องมีการสุขาภิบาลอาหารเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค การสุขาภิบาลอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ อาจทำได้ดังนี้

4.1 การตรวจสัตว์ก่อนฆ่า โดยทั่วไปสัตว์ก่อนที่จะเข้าโรงงานฆ่าสัตว์ ก่อนฆ่าจะต้องมีสัตวแพทย์ตรวจสุขภาพทั่ว ๆ ไปของสัตว์ก่อน ถ้าพบสัตว์เป็นโรค สัตวแพทย์จะไม่ยอมให้ฆ่าสัตว์นั้น หรืออาจรอนให้มีการรักษาให้หายก่อน

4.2 การตรวจซากสัตว์หลังจากการฆ่าแล้ว หลังจากการฆ่าแล้วถ้ามีการตรวจซากสัตว์จะเป็นการทำให้แน่ใจว่าเนื้อสัตว์ไม่มีโรคที่จะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค แต่ถ้าตรวจพบโรค เช่น ทีบี หรือ พยาธิตัวตืด หรือเม็ดสาอู ก็จะไม่ให้นำสัตว์นั้นมาจำหน่าย โดยจัดการทำลายเสีย

4.3 การสุขาภิบาลโรงฆ่าสัตว์ โรงฆ่าสัตว์ต้องมั่นคงแข็งแรง มีความสะอาดถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล เช่น ต้องมีทางระบายน้ำโสโครก ที่กำจัดสิ่งปฏิกูล น้ำ แสงสว่าง ห้องน้ำ ห้องส้วม มีอย่างเพียงพอและสะอาด นอกจากนี้ จะต้องมี

- ที่กักสัตว์ก่อนฆ่า
- ห้องสำหรับฆ่าสัตว์

- ห้องสำหรับกำจัดเอาเลือด หนึ่ง และเครื่องในออก
- ห้องตรวจสัตว์ที่ฆ่าแล้ว
- ห้องเย็นสำหรับเก็บสัตว์ที่ฆ่าแล้ว เพื่อรอการส่งไปจำหน่าย

4.4 การขนส่งเนื้อสัตว์เพื่อส่งไปจำหน่ายยังตลาด ในระหว่างการขนส่งเนื้อสัตว์ไปสู่ตลาด จะต้องทำด้วยความระมัดระวัง โดยพิจารณาถึงภาชนะที่ใส่ รถบรรทุกเพื่อป้องกันพาหะนำโรคและฝุ่นละออง นอกจากนี้ เมื่อถึงตลาดแล้วที่ตั้งในตลาดก็ควรสะอาด ปลอดภัยจากเชื้อโรคด้วย

5. การสุขาภิบาลอาหารจำพวกน้ำนม

น้ำนมจัดเป็นอาหารเสริมที่สำคัญที่ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายสูงมาก คือสารอาหารพวกโปรตีน ไขมัน แร่ และวิตามิน ตลอดจนแร่ธาตุต่าง ๆ ด้วย ดังนั้น น้ำนมจึงเป็นอาหารที่พวกเชื้อจุลินทรีย์ต่าง ๆ ชอบ น้ำนมจึงเป็นสื่อของโรค โรคที่เป็นกันมากในน้ำนมคือ ทิปี ไทฟอยด์ ฯลฯ การป้องกันโรคพวกนี้จะต้องมีการสุขาภิบาลน้ำนมโดยยึดหลักดังนี้

- 5.1 รักษาสุขภาพและความสมบูรณ์ของแม่โคเสมอ
- 5.2 ดูแลความสะอาด และสุขภาพพลานามัยของคณงาน
- 5.3 ตรวจความสะอาดของโรงรีดนม และสิ่งแวดล้อม บริเวณโรงรีดนม
- 5.4 ตรวจห้องหรือโรงเก็บนม ให้ถูกหลักสุขาภิบาล
- 5.5 ภาชนะที่ใช้ควรมีการทำ ความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค ตามระยะเวลา
- 5.6 การทำความเย็น การจับต้อง และการขนส่งนม ต้องให้ถูกตามหลักสุขาภิบาล
- 5.7 กรรมวิธีในการพาสเจอร์ไรส์น้ำนม ต้องถูกต้อง