

บทที่ 9

การสุขาภิบาลอาหาร

การสุขาภิบาลอาหาร (Food Sanitation) คือการป้องกันไม่ให้อาหารเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วยแก่ผู้บริโภค หรืออีกนัยหนึ่งก็คือการทำให้อาหารปลอดภัย และให้ประโยชน์แก่ผู้บริโภคแต่อย่างเดียว ไม่ก่อให้เกิดโทษหรืออันตรายแม้แต่น้อย

ความจำเป็นของการสุขาภิบาลอาหาร

ในประเทศไทยการสุขาภิบาลอาหารมีความจำเป็นและสำคัญเป็นพิเศษ เพราะอยู่ในเขตร้อน ดินฟ้าอากาศช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและปรสิต พร้อมกันนั้นการศึกษาของประชาชนทั่วไปก็อยู่ในระดับต่ำ ประกอบกับนิสัยที่ชอบกินจุบกินจิบ และกินของดิบ ๆ สุก ๆ ของประชาชน ซึ่งเป็นผลให้มีโรคของทางเดินอาหาร ซึ่งเกิดจากการขาดสุขาภิบาลอาหารอย่างแพร่หลายทั่วประเทศ

หลักสุขาภิบาลอาหาร ประกอบด้วย

1. ความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร
2. อนามัยของผู้ประกอบอาหารและเสิร์ฟอาหาร
3. อนามัยของการประกอบอาหารและการเสิร์ฟอาหาร
4. ความสะอาดและความปลอดภัยของน้ำ
5. การเก็บรักษาอาหาร
6. การล้างและเก็บภาชนะเครื่องใช้ในการปรุงอาหาร
7. การกำจัดเศษอาหาร น้ำทิ้ง และอื่น ๆ
8. การสุขาภิบาลสถานที่ประกอบอาหาร

ความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร อาหารจะสะอาดและปลอดภัยมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ

1. แหล่งผลิตอาหาร อาหารที่สะอาดย่อมได้จากแหล่งผลิตที่สะอาดและวิธีการผลิตที่สะอาด เช่น เนื้อสัตว์จากโรงฆ่าสัตว์ที่สะอาด ด้วยวิธีการที่สะอาด และสัตว์

เหล่านั้นไม่เป็นโรคหรือผักที่ไม่ได้รดด้วยน้ำไฮโดรคอก และล้างจนสะอาด
ปราศจากสิ่งสกปรกและยาฆ่าแมลงที่ใช้พ่นผักเหล่านั้น

2. การขนส่ง อาหารได้รับความสกปรกหรือเชื้อโรคได้ในระหว่างการขนส่งจาก
แหล่งผลิตมาสู่ครัวของผู้บริโภคในขณะที่ขนส่งอาหารควรอยู่ในภาชนะที่
สะอาดและปกปิดมิดชิดมิให้แมลงวันตอม หรือได้รับฝุ่นละอองเมื่อมาถึงบ้าน
แล้วก็ต้องเก็บไว้ในที่สะอาดเช่นเดียวกัน
3. ลักษณะของอาหาร อาหารที่ดีควรอยู่ในลักษณะที่สด เช่น เนื้อ มีสีแดงและกลิ่น
คาวคืออยู่ ปลา ตาใส เหงือกสีแดงสด เกล็ดเรียบเป็นระเบียบ ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า
หรือผักที่ยังสดไม่เหี่ยวหรือช้ำ ถ้าเป็นอาหารกระป๋อง กระป๋องต้องไม่บวม
ตะเข็บแตก หรือเป็นสนิม

อนามัยของผู้ประกอบอาหารและผู้เสิร์ฟอาหาร

1. สุขภาพ การที่ผู้ประกอบการอาหารหรือผู้เสิร์ฟอาหารที่มีสุขภาพดี ร่างกาย แข็ง
แรง ไม่เจ็บป่วยก็จะเป็นข้อประกันความปลอดภัยของอาหารได้ข้อหนึ่ง ถ้า ผู้
ประกอบอาหารหรือผู้เสิร์ฟอาหารเป็นโรคติดต่อ เช่น โรคผิวหนัง พวกหิด
กลาก เกาต์ ฯลฯ โรคท้องร่วง หัวัด เป็นต้น ก็จะถ่ายทอดเชื้อโรคสู่ผู้บริโภค
อาหารได้ ดังนั้นผู้ปวยดังกล่าว จึงควรคงปรุงและขายอาหารทันที จนกว่าจะ
รักษาให้หายขาด ที่ถูกแล้วผู้ปรุงและผู้เสิร์ฟอาหารต้องได้รับการตรวจร่างกาย
เป็นประจำอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
2. อาบน้ำทุกวัน ควรอาบน้ำใช้สบู่ถูตัวอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือก่อนจะเริ่ม
ปฏิบัติงานและหลังจากปฏิบัติงานแล้วทุกครั้ง เพื่อให้ร่างกายสะอาดปราศจาก
โรคติดต่อทางผิวหนังอยู่เสมอ นอกจากนี้การอาบน้ำยังทำให้จิตใจแจ่มใส ร่าเริง
กระตุ้นให้โลหิตหมุนเวียนดีขึ้น
3. ความสะอาดของมือและเล็บ มือเป็นอวัยวะที่จับต้องสิ่งต่างๆ จิปาถะ เช่น หยิบ
ยก จับ ถือ หิ้ว เช็ด ถู แกะ เกา การใช้ห้องน้ำห้องส้วม การปิดปากเวลาไอ
หรือจาม ล้วนแล้วแต่ทำให้มือสกปรกมีเชื้อโรคทั้งนั้น จึงควรล้างฟอกสบู่แล้ว
เช็ดด้วยกระดาษหรือผ้าสะอาดทุกครั้ง หลังจากจับต้องสิ่งสกปรก หรือออกจาก
ห้องน้ำห้องส้วม จึงจะจับต้องอาหาร ถ้ามีบาดแผลที่มือหรือนิ้ว ต้องรักษาและ
ปิดพลาสติกให้เรียบร้อย

ส่วนเล็บ เป็นที่รวมของสิ่งสกปรกก็ต้องตัดให้สั้นและล้างรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ ผู้หญิงนอกจากไม่ควรไว้เล็บยาวแล้ว ยังไม่ควรทาเล็บสีฉูดฉาดอีกด้วย เพราะทำให้สังเกตสิ่งสกปรกที่ติดเล็บได้ยาก

ฉะนั้นแม้ผู้ประกอบอาหารและผู้เสิร์ฟอาหารจะมีสุขภาพดี แต่ถ้ามือและเล็บสกปรก ก็แพร่เชื้อโรคได้ ฉะนั้นผู้ที่จับต้องอาหารต้องตัดเล็บให้สั้นและล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนจับอาหารทุกครั้ง

4. เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ในขณะที่ประกอบอาหารควรใช้เสื้อผ้าสำหรับงานนี้โดยเฉพาะเพื่อความเรียบร้อย รักษาให้สะอาดอยู่เสมอ และไม่ให้เป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค เช่น เสื้อมีแขน กางเกง กระโปรง ผ้ากันเปื้อนสีขาว ถูงเท้า รองเท้าหุ้มส้น และหมวก เป็นต้น เสื้อผ้าที่ใช้ในการนี้ควรมีสีอ่อน เมื่อเปื้อนจะเห็นได้ง่าย และให้ใช้ผ้าที่ทำความสะอาดได้ง่าย ส่วนคนเสิร์ฟก็ควรแต่งให้สะอาดเช่นเดียวกัน รองเท้าที่ใช้ควรเป็นชนิดหุ้มส้นและพื้นยาง

5. “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” ด้วยตัวอักษรสีน้ำเงิน หรือ “น้ำแข็งใช้รับประทานไม่ได้” ด้วยตัวอักษรสีแดง แล้วแต่กรณี

เมื่อเก็บน้ำแข็งสำหรับรับประทานไว้ในภาชนะที่สะอาดปกปิดมิดชิดแล้ว ในการเอาน้ำแข็งมาใช้ควรตัดด้วยช้อนด้ามยาว หรือใช้ที่จับน้ำแข็งเป็นการเฉพาะอย่าใช้มือ แก้วน้ำหรือภาชนะอื่นที่ไม่ได้จัดไว้เฉพาะ และห้ามเอา เนื้อ ปลา อาหาร ผัก ผลไม้ หรือสิ่งอื่นใดหมกไว้ในน้ำแข็งสำหรับรับประทานเด็ดขาด เพราะจะทำให้สกปรก

การเก็บรักษาอาหาร

1. อาหารสดที่เสียบง่าย เช่น เนื้อ ปลา กุ้ง ปู หอย ควรล้างให้สะอาดแล้วใส่ถุงพลาสติก นำไปเก็บในตู้เย็นที่สะอาด มีอุณหภูมิ 45 F หรือเก็บในตู้แช่แข็งก็ได้
2. อาหารที่เตรียมไว้ก่อนปรุง ควรเก็บไว้ในตู้เย็นทันที ไม่ควรเก็บไว้บนพื้น หรือวางใกล้สิ่งสกปรก เช่น หน้าห้องน้ำ ห้องส้วม
3. ผักและผลไม้สด เมื่อเลือกและล้างสะอาดดีแล้ว ควรเก็บในภาชนะที่สะอาด วางไว้บนโต๊ะที่สูงประมาณ 75 ซม. ที่ไม่มีลมโกรก หรือใส่ถุงพลาสติกเก็บไว้ในตู้เย็นก็จะยิ่งดี

4. อาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว ควรเก็บในที่มิดชิด เช่น ในภาชนะที่มีฝาปิด มีฝาซีลรอบ เก็บในตู้ลวดตาข่าย หรือตู้กระจกที่สะอาด เพื่อป้องกันฝุ่นละอองและแมลงวัน ตอม
5. อาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ควรรีบกินทันที ไม่ควรเก็บไว้นาน ถ้าต้องการเก็บก็ควร ตั้งไฟให้เดือดก่อน ถ้าเป็นชนิดที่อุ่นไม่ได้ ต้องหาวิธีเก็บไม่ให้บูดเสีย เช่น เก็บ ในตู้เย็นหรือปรุงแต่พอกินมือหนึ่ง อย่าให้เหลือ

การล้างและเก็บภาชนะเครื่องใช้ในการปรุงอาหาร

ก. การล้าง

1. อุปกรณ์ในการล้าง มี

1. อ่างสำหรับใส่น้ำล้างภาชนะ 3 ใบ หรืออ่าง 3 ตอน (Three Compartment Sink) ทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นสนิม วางสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 ซม.
2. ถังใส่เศษอาหาร แยกถังขยะแห้งและถังขยะเปียก
3. โตะสำหรับวางภาชนะที่จะนำมาล้าง
4. ที่คว่ำจาน ถ้วย ชาม ซ้อนส้อม แก้วน้ำ ตะเกียบ ฯลฯ
5. ผงซักฟอกหรือสบู่
6. น้ำร้อน ผงคลอรีนหรือน้ำยาคลอรีน (CLOROX)
7. ฟองน้ำหรือเศษผ้าที่สะอาด
8. น้ำสะอาด

2. วิธีล้าง

ก่อนลงมือล้าง ต้องแยกภาชนะออกเป็นพวก ๆ โดยเฉพาะแก้วน้ำและถ้วยของหวานไม่ควรล้างปนกับภาชนะใส่ของคาว ถ้าจำเป็นต้องรวมกัน ต้องล้างภาชนะพวกแก้วน้ำและถ้วยของหวานก่อน

การล้างภาชนะอุปกรณ์มี 2 วิธี คือ

1. ล้างด้วยมือ (Hand Dishwashing)

ขั้นที่ 1 Scraping กวาดเศษอาหารที่ติดภาชนะใส่ถังขยะที่เตรียมไว้ให้หมดก่อน ก่อนจะล้างไม่ควรปล่อยให้เศษอาหารแห้งติดภาชนะ จะทำให้ล้างยาก

ล้างขยะควรแยกเป็น 2 ถัง คือถังใส่เศษอาหาร อีกถังหนึ่งใส่ขยะแห้ง เช่น กระดาษ ใบตอง ถูพลาสติก ฯลฯ

ขั้นที่ 2 Washing ล้างในอ่างใบที่ 1 ผงมีผงซักฟอก (Detergent) 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 12 ลิตร หรือประมาณครึ่งปี๊บ ถ้าน้ำมีอุณหภูมิ 48.8 °เซลเซียส ก็จะล้างพวกไขมันออกได้ง่ายขึ้น ควรใช้ฟองน้ำ เศษผ้า หรือสารไฮสักระยะที่ช่วยในการล้าง ผงซักฟอกจะละลายไขมันและความสกปรกออกจากผิวภาชนะ

ขั้นที่ 3 Rinsing ล้างด้วยน้ำธรรมดาที่สะอาดในอ่างใบที่ 2 ใช้ฟองน้ำ หรือเศษผ้าช่วงล้างผงซักฟอกออกให้หมด ถ้าเป็นน้ำอุณหภูมิ 50-60 เซลเซียส จะล้างผงซักฟอกออกได้หมดเร็ว แต่จะต้องใช้ตะกร้ามีหูหิ้วใส่แล้วจุ่ม

ขั้นที่ 4 Sanitizing เอาลงแช่ในอ่างใบที่ 3 ซึ่งมีน้ำผสมปูนคลอรีนเข้มข้น 100 ppm (ใช้ปูนคลอรีน 60 % จำนวน 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1 ปี๊บ) นาน 2 นาที หรือจะใช้น้ำร้อนอุณหภูมิ 82-87 เซลเซียส นาน 2 นาที เพื่อฆ่าเชื้อโรคก็ได้ผล เช่นเดียวกัน

ขั้นที่ 5 Drying ปล่อยให้แห้งเอง โดยวางคว่ำเอียง 45 องศา บนที่ค้ำ ห้ามใช้ผ้าเช็ดเด็ดขาด แห้งแล้วจึงนำไปเก็บ

2. ล้างด้วยเครื่อง (Machine Dishwashing) ใช้กับการล้างภาชนะที่มีจำนวนมาก กว่า 400 ชิ้นต่อชั่วโมง เป็นวิธีถูกอนามัยกว่าการล้างด้วยมือ ในประเทศไทยมีใช้กันในโรงแรมชั้นหนึ่งและโรงพยาบาลบางแห่ง ขนาดเครื่องต้องให้เหมาะสมกับภาชนะ อุปกรณ์ที่จะล้าง มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กวาดเศษอาหารด้วยเครื่องมือที่ทำด้วยยาง และล้างด้วยน้ำอุณหภูมิ 53° ซ.

ขั้น 2 จัดวางภาชนะในตะแกรง ซึ่งทำด้วยไม้หรือลวดเหล็กชุบสารกันสนิม วางเอียงไปทางเดียวกันอย่างเป็นระเบียบ แล้วพ่นด้วยน้ำร้อน 60 °เซลเซียส ให้ทั่วทั้งด้านบนและด้านล่าง

ขั้น 3 ล้างและฆ่าเชื้อโรค นำภาชนะที่ทำในขั้นที่ 2 แล้ว ใส่ในเครื่องซึ่งใช้น้ำร้อนผสมผงซักฟอกเข้มข้น 0.2 - 0.3 % (ละลายผงซักฟอก 400 กรัม ในน้ำ 200 ลิตรหรือ 1 ปี๊บ) ความเข้มข้นของผงซักฟอก จะลดลงเรื่อย ๆ จะต้องรักษาระดับความเข้มข้นของผงซักฟอกไว้ แล้วล้างด้วยน้ำล้างผงซักฟอกออก และฆ่าเชื้อด้วยน้ำร้อน

ขั้นที่ 4 ปลอຍให้ตัวเอง แล้วจึงนำไปเก็บ

การทดสอบความสะอาดของภาชนะอุปกรณ์ การทดสอบมีทั้งแบบง่าย (Field test) อ่านผลได้ทันทีและแบบทดสอบทางห้องปฏิบัติการ (Laboratory test) แต่ในที่นี้จะเสนอเฉพาะวิธีทดสอบแบบง่าย ซึ่งมีวิธีการทดสอบที่เหมาะสมกับภาชนะอุปกรณ์แต่ละอย่าง ดังนี้

1. Rinse test ใช้ทดสอบภาชนะ จาม ชาม โดยใช้ น้ำสะอาดเทลงบนภาชนะด้านที่ จะสัมผัสกับอาหารให้ทั่ว แล้วรินน้ำทิ้งไป film ของน้ำจะจับอยู่บนผิวของ ภาชนะบาง ๆ ถ้า film ของน้ำจับบนผิวภาชนะโดยตลอด แสดงว่าภาชนะบรรจุ นั้นสะอาด ถ้ามีส่วนหนึ่งส่วนใด film ของน้ำไม่จับแสดงว่าบริเวณนั้นมีความ สกปรก คือมีคราบไขมันติดอยู่ จะต้องนำไปล้างใหม่ให้สะอาด
2. Salt test ทดสอบด้วยเกลือป่น กระทำในขณะที่ล้างภาชนะเสร็จใหม่ ๆ ภาชนะ ยังเปียกอยู่ ถ้าภาชนะนั้นใหญ่มากก็ทดสอบเพียง หรือ ของพื้นผิวก็พอ ถ้าเกลือป่นไม่เกาะส่วนใด แสดงว่าส่วนนั้นไม่สะอาด
3. Soda water test ใช้โซดาทดสอบ วิธีนี้เหมาะที่จะใช้กับแก้วน้ำ โดยรินโซดา เปิดใหม่ลงไป ฟองแก๊ส CO₂ จะจับข้างแก้ว ถ้าฟองแก๊สเกาะอยู่ได้ แสดงว่า แก้วน้ำนั้นไม่สะอาด
4. Alcohol test ใช้แอลกอฮอล์ทดสอบ พวกราน ชาม ซึ่งแห้ง โดยหยด Ethyl Alcohol 2-3 หยด ลงบนผิวภาชนะที่จะทดสอบ เมื่อแอลกอฮอล์ระเหยแล้ว ถ้ามี คราบความสกปรกปรากฏอยู่ ก็แสดงว่าภาชนะนั้นไม่สะอาด
5. Phenolphthalein test ใช้ Phenolphthalein หยดลงบนภาชนะอุปกรณ์ที่จะทดสอบ ซึ่งเปียกอยู่ 2-3 หยด ถ้าน้ำเป็นสีแดง แสดงว่าภาชนะอุปกรณ์นั้นมีค่าเกลืออยู่ ถ้างไม่สะอาด กรณีที่ pH ของน้ำที่ใช้ล้างมากกว่า 8.3 จะใช้วิธีทดสอบไม่ได้ เพราะมันเป็นค่าอยู่แล้ว

การล้างภาชนะอุปกรณ์ที่ถูกหลักสุขาภิบาล

1. กวาดเศษอาหารลงถังขยะ โดยแยกเป็นถังขยะเปียกและถังขยะแห้ง
2. ล้างด้วยน้ำผสมผงซักฟอก เพื่อล้างไขมันและสิ่งสกปรกออก
3. ล้างด้วยน้ำสะอาด เพื่อล้างผงซักฟอกออกให้หมด
4. ทำลายเชื้อโรคน้ำคลอรีน โดยใช้ปูนคลอรีน 60 % 1 ช้อนกาแฟ ต่อน้ำ 1 ปีบ (หรือแช่ในน้ำร้อน 77 °ซ. นาน 2 นาที)

5. คำว่าไว้ในตะกร้าที่สะอาด ปล่อยให้แห้งเอง ห้ามใช้ผ้าเช็ด

ข. การเก็บ

ภาชนะเครื่องใช้เมื่อล้างและตากแดดแห้งแล้วควรเก็บในตู้ที่แห้งสะอาด ปราศจากฝุ่น มิดชิด หนูและแมลงสาบเข้าไม่ได้ โดยแยกเก็บดังนี้

1. จาน ถ้วย และชามที่ล้างแล้ว ควรวางในที่คว่ำงานเป็นช่อง ๆ ปล่อยให้แห้งเอง หรือผึ่งแดดจนแห้ง แล้วเก็บไว้ในตะกร้าเอาไปไว้ในตู้หรือบนหิ้งที่สะอาดและอยู่สูงจากพื้นพอควร
2. แก้วน้ำ หรือถ้วยน้ำชา ให้คว่ำในตะแกรงที่ยกสูงจากโต๊ะพอควร เมื่อแห้งแล้วนำไปเก็บในตู้หรือบนหิ้งที่สะอาดและสูงจากพื้นพอควร
3. ช้อนส้อม มีด และตะเกียบ ใส่ตะกร้าผึ่งลมหรือแดดจนแห้งแล้วเอาไปเก็บในกล่องหรือที่เก็บโดยเอาผ้าขึ้นบนเสมอ
4. หม้อ กะทะ และเครื่องใช้อื่น ๆ เมื่อแห้งแล้วควรเก็บไว้ในตู้ที่สะอาดสามารถป้องกันสัตว์นำโรคได้ หรือแขวนไว้ให้เป็นระเบียบในบริเวณฝาที่สะอาด ใกล้เคียงและอยู่สูงจากพื้นพอควร เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้ ของที่ใช้ประจำควรวางไว้ในที่ที่หยิบได้สะดวกที่สุด

การกำจัดเศษอาหาร น้ำทิ้ง และอื่น ๆ

ก. เศษอาหาร

1. ดึงเก็บเศษอาหารและขยะมูลฝอยต้องมีฝาปิดมิดชิด แล้วนำไปทิ้ง และทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน และถึงนั้นควรตั้งให้สูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต
2. เศษอาหารควรเผาหรือขุดหลุมฝังให้มิดชิด อย่าทิ้งไว้เป็นแหล่งเพาะแมลงวันหรือหนูได้
3. ไม่ควรใช้เศษอาหารคิบ เช่น เศษเนื้อคิบให้สัตว์เลี้ยงกิน เพราะอาหารคิบเหล่านั้น อาจมีเชื้อพยาธิทำให้เกิดโรคติดต่อไปถึงสัตว์เลี้ยงได้ ถ้าจะให้กินควรทำให้สุกเสียก่อน

ข. น้ำทิ้ง

1. ขุดบ่อซึมสำหรับน้ำทิ้ง

2. ไม่ควรทิ้งเศษอาหารลงในร่องหรือรางระบายน้ำ เพราะจะทำให้อุดตันและมีกลิ่นเหม็นได้ ควรหมั่นตรวจดูแลซ่อมแซมให้รางระบายน้ำอยู่ในสภาพดีเสมอ ด้วยการใช้น้ำฉีดล้างทำความสะอาดทุกวัน
3. อย่าปล่อยให้ น้ำขังเฉอะแฉะที่พื้นบริเวณครัว

ค. วัสดุที่ไม่ต้องการอื่น ๆ เช่น ใบตอง เศษกระดาษ ถุงพลาสติก กระจัง ควรใช้แยกต่างหากจากถังใส่เศษอาหาร แล้วกำจัดด้วยวิธีที่เหมาะสมไม่ให้เกิดอันตรายในภายหลัง เช่น ขุด แฉก กระจังไม่ควรโยนทิ้งไว้ตามข้างรั้วหรือทิ้งลงคู คลอง บ่อ เพราะอาจเป็นอันตรายแก่คนอื่นได้ นอกจากนั้นภาชนะบางอย่างอาจจะขังน้ำไว้ เป็นแหล่งเพาะุง แมลงวัน ฯลฯ ได้อีก

การสุขาภิบาลสถานที่ประกอบอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีและลดอุบัติเหตุของผู้ทำงาน และอยู่ในสถานที่นี้

1. พื้น ควรสร้างให้มีผิวหน้าเรียบ เป็นหลุมเป็นร่อง อยู่ในสภาพดีทำความสะอาดได้ง่าย และต้องขัดถูทุกวัน โดยเฉพาะบริเวณหน้าเตาไฟ ให้ใช้น้ำร้อนและสบู่ล้างน้ำมันที่กระเด็นเกาะติดอยู่ทุกวัน พื้นห้องควรให้แห้งสนิทไม่เปียกแฉะ
2. ฝาผนังและเพดาน ควรสร้างด้วยวัสดุเรียบทำความสะอาดง่าย ถ้าทาสีควรเป็นสีอ่อน ดูสะอาด
3. ประตูหน้าต่าง รวมช่องระบายอากาศควรมีให้เพียงพอและควรบุด้วยตาข่ายเพื่อป้องกันแมลงและสัตว์นำโรค
4. การระบายอากาศ ควรใช้พัดลมระบายอากาศเสียออกและดูดอากาศดีเข้าแทน สำหรับห้องปรุงอาหารควรแยกอยู่ต่างหากจากห้องรับประทานอาหารและมีปล่องระบายควันด้วย
5. แสงสว่าง ในห้องเตรียมอาหาร ห้องครัวและที่ล้างภาชนะต้องมีแสงสว่างอย่างน้อย 20 แรงเทียน
6. ห้องน้ำห้องส้วม ควรอยู่แยกเป็นอาคารต่างหากจากครัว แต่ควรอยู่ใกล้ครัว ห้องส้วมจะต้องสะอาดไม่มีกลิ่น แสงสว่างเพียงพอ การระบายอากาศดี มีกระดาษชำระและน้ำอยู่เสมอ และต้องมีจำนวนที่พอกับจำนวนคน คือ

1 ที่ ต่อ 1 - 9 คน

2 ที่ ต่อ 10 - 24 คน

3 ที่ ต่อ 25 - 49 คน

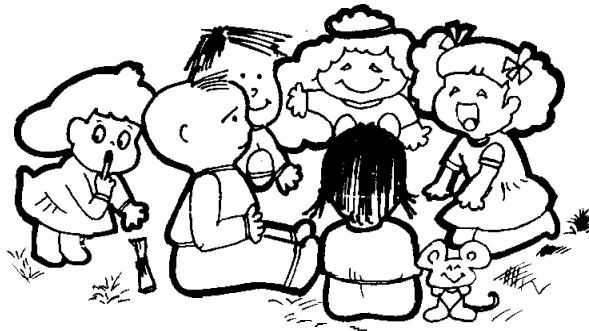
4 ที่ ต่อ 50 - 75 คน

5 ที่ ต่อ 75 - 100 คน

ตั้งแต่ 100 คนขึ้นไปให้เพิ่ม 1 ที่ต่อคนที่เพิ่มขึ้น 30 คน

หน้าห้องส้วมควรมีอ่างล้างมือเพียงพอ ทั้งต้องมีสบู่ กระดาษเช็ดมือ ถังขยะ และมีน้ำสะอาดใช้ตลอดเวลา เพื่อให้ผู้ที่เข้าส้วมล้างมือฟอกสบู่ทุกครั้ง และห้องน้ำห้องส้วมจะต้องทำความสะอาดเป็นอย่างดีเป็นประจำ อย่าให้มีกลิ่นเหม็น

ฉะนั้น หากได้จัดการสุขาภิบาลอาหารถูกต้องตามหลักดังกล่าวแล้ว อาหารที่นำมาบริโภคจะสะอาดปลอดภัย เป็นการแก้ปัญหาโรคติดต่อซึ่งเนื่องจากอาหารเป็นพาหะได้อย่างดียิ่ง



โภชนศาสตร์และโภชนบำบัด ของ ศาสตราจารย์ อมรา จันทราภานนท์ 2500