



กรมวิทยาศาสตร์บริการ  
กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

กรมวิทยาศาสตร์บริการ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม  
แนะวิธีเก็บอาหารสดอย่างง่าย อยู่ได้นาน ช่วงอยู่บ้านยุคโควิด-19

**วิธีถนอมอาหารสด**

- หัวหอมและกระเทียม**: ใส่ถุงหรือกระดาษ ตัดในที่อากาศถ่ายเท
- เครื่องแกง**: ส่วนที่ตำแล้วแยกเป็นส่วนๆ ใส่ภาชนะปิดฝาใส่ช่องแช่แข็ง
- ไข่ไก่**: ไม่ควรทำความสะอาด ตัดด้านข้างเอาด้านแหลมลง
- เห็ดสด**: ทำความสะอาด ลวกน้ำร้อน ใส่ถุงแยกเก็บ
- ผัก**: ล้างทำความสะอาด ตัดส่วนที่เสียทิ้ง ผักสลัด ตันหอม ผักชี ไม่ต้องล้างน้ำ
- เนื้อสัตว์**: แบ่งขนาดพอดีสำหรับใช้แต่ละครั้ง ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

<https://www.facebook.com/ScienceDoctorD/>

13 เมษายน 2563 กรมวิทยาศาสตร์บริการ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ห่วงใยในความปลอดภัยแนะนำวิธีเก็บอาหารสดอย่างง่าย เพื่อรักษาคุณภาพอาหารไว้ได้นาน ไม่ปนเปื้อนและเกิดเชื้อรา เป็นการเอาใจใส่ดูแลป้องกันสุขภาพช่วงอยู่บ้านยุคโควิด-19 วิธีเก็บอาหารสดอย่างง่ายที่แนะนำ ดังนี้

- ไข่สด** : ไม่ควรทำความสะอาดก่อน เพราะอาจทำให้ที่หุ้มเปลือกไข่นั้นหลุดออกมา แล้วอากาศจะเข้าไปตามรูพรุนเล็กๆ ส่งผลทำให้ไข่เน่าเสียได้ โดยปกติแล้วไข่ทุกประเภทจะมีโพรงอากาศด้านใน (ด้านป้าน) ยิ่งไข่อายุมากขึ้น โพรงอากาศก็เพิ่มมากขึ้นด้วย ดังนั้นควรเก็บไข่ไว้ในตู้เย็นโดยตั้งด้านป้านขึ้นเอาด้านแหลมลง
- เนื้อสัตว์** : แบ่งเป็นขนาดพอดีที่จะใช้สำหรับการประกอบอาหารแต่ละครั้ง แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารให้มิดชิดก่อนนำไปแช่แข็ง เพราะถ้าเนื้อสัตว์โดนความเย็นจัดโดยตรงจะทำให้แข็ง เวลาใช้ให้หยิบออกมาใช้ทีละห่อ ตามปริมาณความต้องการ
- เครื่องแกง** : เครื่องแกงที่ตำแล้ว ให้แบ่งเป็นส่วนๆ ตามปริมาณที่จะใช้ในแต่ละครั้ง แล้วนำไปแช่ช่องแข็ง
- หอมและกระเทียม** : เก็บใส่ถุงตาข่ายหรือตะกร้าที่มีการระบายอากาศได้ดี / แวนไว้ที่อากาศถ่ายเทสะดวกและไม่โดนแดด เพื่อป้องกันความชื้นที่ทำให้เกิดเชื้อรา

ทีมโฆษก กรมวิทยาศาสตร์บริการ

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

เลขที่ 75/7 ถนนพระรามที่ 6 ราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร 0 2201 7000 โทรสาร 0 2201 7470

e-mail : pr@dss.go.th www.facebook.com/DSS

5. ผักสด : ควรตัดส่วนที่เสียออกก่อนแล้วจึงล้างทำความสะอาด แล้วใช้กระดาษทิชชูแผ่นใหญ่ซับความชื้น แยกเป็นชนิดเก็บใส่ถุงซิปล็อก นำไปแช่ในช่องแช่ผักของตู้เย็น แต่สำหรับผักบางชนิด เช่น กะเพรา โหระพา ผักชี ต้นหอม และ ผักสลัด เช่น ผักไฮโดรโปนิคส์ เมื่อซื้อมาไม่ต้องล้างก่อน เพราะจะทำให้เน่าเสียไวขึ้น

6. เห็ดสด : เห็ดต่างๆโดยปกติจะเก็บได้เพียงระยะเวลาสั้นๆ การลวกเห็ดพอสุก จะสามารถช่วยยืดอายุเห็ดได้ 1-2 วัน  
ที่มาข้อมูลวิธีการเก็บรักษาอาหารสดอย่างง่ายจาก เพจ Doctor D. ซึ่งเป็นเพจข้อมูลวิทยาศาสตร์เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลข่าวสาร จำเป็นต่อความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน ควบคุมดูแลข้อมูลโดยนักวิทยาศาสตร์ของกรมวิทยาศาสตร์บริการ