



คู่มืออนามัยผู้ประกอบการร้านอาหาร

สุพรรณิ เทพอรุณรัตน์

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การขาดอาหารอาจทำให้มนุษย์เสียชีวิต แต่การมีอาหารรับประทานครบทุกมื้อก็อาจทำให้มนุษย์ตายได้เช่นกัน ถ้าอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นไม่สะอาดเพียงพอ ความปลอดภัยของอาหารที่รับประทานนั้นมีผลต่อสุขภาพผู้บริโภค มีโรคหลายชนิดที่สามารถถ่ายทอดผ่านทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอาหารเป็นพิษ อหิวาตกโรค บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษมักเป็นสาเหตุที่พบได้บ่อย และทุกคนมีโอกาสที่จะเป็นเหยื่อของอาหารเป็นพิษได้ทั้งนั้น ในผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี ถ้าร่างกายได้รับแบคทีเรียในปริมาณเล็กน้อย ร่างกายมีกลไกที่จะต่อต้านได้ แต่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงคือ ทารก เด็กเล็ก หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุและคนที่มีระบบภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น คนที่เป็นโรคเอดส์หรือมะเร็ง แม้ได้รับเชื้อที่เป็นอันตรายเพียงเล็กน้อย ก็ไม่อาจต้านทานได้ และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตถ้าอาการรุนแรง

แม้เราจะมีกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคควบคุมความปลอดภัยก็ตาม แต่ความปลอดภัยส่วนหนึ่งตกอยู่ที่ตัวผู้บริโภคเองในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่สะอาดอย่างรอบคอบ ไม่หมดอายุ การเก็บรักษาอาหารหลังจากที่ซื้อจนกระทั่งถึงบ้าน การปรุงอาหารรับประทานให้ถูกวิธี รวมถึงวิธีการเก็บรักษา การเลือกภาชนะหรือวัสดุหุ้มห่ออาหาร รวมไปถึงคุณวุฒิการเก็บรักษาที่เหมาะสมกับชนิดของอาหาร ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเรียนรู้และใส่ใจอยู่เสมอๆ เพื่อให้มั่นใจว่าอาหารปลอดภัย ปราศจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค และคงไว้ซึ่งสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่เมื่อต้องรับประทานอาหารนอกบ้าน หรือซื้ออาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว หลายครั้งที่มีการปนเปื้อนของเชื้อและทำให้ผู้บริโภคเจ็บป่วย ซึ่งความรับผิดชอบนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องในการปรุงอาหารควรตระหนัก และปฏิบัติให้ถูกต้อง เหมาะสมตามหลักสุขาภิบาลอาหารที่ดีสำหรับร้านปรุงจำหน่ายอาหารและภัตตาคาร

หลักสุขาภิบาลอาหารที่ดีที่ผู้ผลิตอาหารและผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการผลิตอาหารเพื่อการจำหน่ายให้มีคุณภาพและปลอดภัย เพื่อป้องกันตนเองและครอบครัวจากโรคร้ายที่เกิดจากจุลินทรีย์ในอาหาร จำเป็นต้องปฏิบัติตาม หลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิตอาหาร (Good Manufacturing Practice : GMP) ที่ดัดแปลงและนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม แบ่งออกเป็น

1. สถานที่ผลิตอาหาร
2. เครื่องมือ ภาชนะ และอุปกรณ์ที่ใช้ผลิตอาหาร
3. การสุขาภิบาล (ความสะอาดของการผลิตอาหาร)
4. การรักษาความปลอดภัย
5. มาตรการเพื่อความปลอดภัย
6. กระบวนการผลิตและการควบคุมให้ถูกวิธี
7. ผู้สัมผัสหรือจับต้องอาหาร

1. สถานที่ผลิตอาหาร

สถานที่ผลิตอาหารไม่ว่าจะเป็นภัตตาคาร ห้องอาหาร ห้องแถว หรือหาบเร่แผงลอย ต้องอยู่ในที่สะอาด เป็นระเบียบ เรียบร้อยมีขนาดเหมาะสม ไม่อยู่ใกล้แหล่งที่ก่อให้เกิดการปนเปื้อนในอาหาร หรือแหล่งพักขยะ มีการออกแบบและก่อสร้างในลักษณะที่ง่ายต่อการบำรุงรักษา และทำความสะอาด แบ่งพื้นที่การประกอบอาหารออกเป็นสัดส่วน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนซึ่งอาจเกิดขึ้นกับอาหารที่ผลิต



ส่วนปรุงอาหารมีแสงสว่างและการระบายอากาศที่ไหลเวียนเพียงพอ ถ้าการระบายอากาศโดยใช้พัดลมต้องระบายจากส่วนที่สะอาดไปสู่ส่วนที่สกปรก ไม่ใช่ระบายสิ่งสกปรกไปบนเบื่อนอาหาร และจัดให้มีการป้องกันสัตว์และแมลงไม่ให้เข้ามาในบริเวณที่ปรุง ประกอบหรือจำหน่ายอาหาร

2. เครื่องมือ ภาชนะ และอุปกรณ์ที่ใช้ผลิตอาหาร

เครื่องมือ เครื่องใช้ และอุปกรณ์การผลิต ต้องมีจำนวนที่เพียงพอและทำความสะอาดได้ง่าย ทั้งนี้ต้องเลือกใช้ให้ถูกต้องเหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิด เพราะภาชนะอุปกรณ์บางชนิดอาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค เช่น ภาชนะโลหะที่เกิดสนิมหากมีการใช้น้ำมันหล่อลื่นกับเครื่องมืออุปกรณ์ ต้องเลือกใช้ชนิดที่ใช้กับโรงงานอาหารได้ และไม่ใช้มากเกินไปจนความจำเป็น เพราะอาจทำให้ส่วนที่เกิน ไหลหรือหยดลงปนกับอาหารได้

โต๊ะและอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับเตรียมอาหาร ต้องสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร ไปด้วยวัสดุเรียบไม่ดูดซึมน้ำ ทำความสะอาดง่าย และต้องล้างทำความสะอาดทุกวัน ตู้เย็นหรือตู้แช่เก็บอาหารควรจัดของภายในตู้ให้เป็นระเบียบ แยกเป็นสัดส่วน อาหารสดต้องล้างทำความสะอาดก่อนการเก็บและทำความสะอาดตู้เย็นบ่อยๆ

ตู้เก็บอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว ต้องสามารถป้องกันฝุ่นละอองและสัตว์แมลงนำโรค

3. การสุขาภิบาล (ความสะอาดของการผลิตอาหาร)

น้ำที่ใช้ผลิตอาหารต้องสะอาด หากใช้น้ำบาดาลต้องมีวิธีปรับคุณภาพน้ำให้ได้มาตรฐานน้ำบริโภคก่อนนำมาใช้ มีอ่างล้างมือและน้ำใช้ที่สะอาด อ่างล้างอาหารสดหรือวัตถุดิบมีขนาดใหญ่เพียงพอ ทำความสะอาดได้ง่ายสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร

แมลงและสัตว์นำโรค ได้แก่ แมลงวัน แมลงสาบ นก หนู มักเป็นพาหะนำเชื้อมาปนเปื้อนในอาหาร หรือแพร่กระจายเชื้อ จึงควรมีระบบควบคุมแมลงและสัตว์นำโรคที่ดี อาจใช้เครื่องดักแมลง มุ้งลวดหรือม่านอากาศ/ม่านพลาสติก กับดักหนู การกำจัดแหล่งน้ำ แหล่งอาหาร แหล่งขยายพันธุ์ หากจะใช้สารเคมีก็ต้องใช้สารเคมีที่เหมาะสม และไม่มากเกินไป

ถังใส่ขยะมูลฝอยควรจัดให้มียางเพียงพอกับปริมาณขยะ มีฝาปิดไม่รั่วซึม เป็นถังขยะแบบไม่ต้องใช้มือเปิด-ปิดฝาดัง เช่น ใช้เท้าเหยียบให้ฝาเปิด ควรนำขยะไปกำจัดภายใน 24 ชั่วโมง และทำความสะอาดถังขยะหลังเลิกงานทุกวัน

จัดให้มีทางระบายน้ำทิ้งและสิ่งโสโครก อย่างน้อยควรมีบ่อดักไขมันและขยะก่อนปล่อยน้ำเสียลงสู่ท่อสาธารณะ ทำความสะอาดเป็นประจำอย่างน้อยเดือนละครั้ง

จัดให้มีห้องน้ำสะอาด และอ่างล้างมือหน้าห้องส้วม มีการดูแลให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ และไม่ตั้งอยู่ใกล้ส่วนเตรียมหรือปรุงอาหาร หรืออยู่เหนือลม

4. การรักษาความสะอาด

อาหารเป็นพิษส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อโรคซึ่งพบในสถานที่ผลิตอาหารที่สกปรก เชื้อแบคทีเรียพบได้ทั่วไปในสิ่งแวดล้อมและสามารถกระจายได้อย่างรวดเร็ว หากอยู่ในสภาวะที่เหมาะสม คือมีอาหาร น้ำ และอุณหภูมิที่เหมาะสม แบคทีเรียจะเจริญแบ่งตัวได้อย่างรวดเร็วมากในเวลาเพียง 24 ชั่วโมง แบคทีเรีย 1 ตัวจะเพิ่มเป็นหลายล้านตัว ดังนั้นจึงต้องรักษาความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการผลิตและบริเวณผลิตอยู่เสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้แบคทีเรียปนเปื้อนลงสู่อาหาร

ความสะอาดของสถานที่ และเครื่องมือเครื่องใช้ มีผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพของอาหาร และป้องกันเชื้อโรค และสิ่งสกปรกอื่นๆ ลงสู่อาหาร การล้างทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องใช้ขนาดใหญ่ ต้องล้างส่วนบนสุดก่อนแล้วจึงล้างส่วนต่ำลงมาตามลำดับ ผงซักฟอก น้ำยา หรือสารเคมีที่ใช้ทำความสะอาด ต้องเก็บเป็นสัดส่วนและปลอดภัย ห่างจากมือเด็ก มีฉลากชัดเจน ไม่เลอะเลือน หรือฉีกขาด



5. มาตรการเพื่อความปลอดภัย

จัดให้มีมาตรการเพื่อความปลอดภัย เช่น เครื่องดับเพลิง เครื่องป้องกันอุบัติเหตุหรืออันตรายที่อาจเกิดจากเครื่องมือและอุปกรณ์ การจัดวางเครื่องมือหรืออุปกรณ์ต้องวางให้หยิบใช้สะดวก ไม่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุโดยง่าย เครื่องใช้ไฟฟ้าต้องหมั่นตรวจดูสายไฟว่ามีอาการชำรุดหรือฉนวนมีรอยฉีกขาดหรือไม่ เพราะในสวนปรุงอาหารมักจะมีอุณหภูมิสูง ควันไฟ และไอน้ำมัน ทำให้อายุของอุปกรณ์เหล่านี้สั้นลง

นอกจากนี้ควรจัดให้มีสิ่งจำเป็นที่ใช้ในการปฐมพยาบาลและสามารถหยิบใช้ได้ทันทีเมื่อเกิดเหตุ

6. กระบวนการผลิตและการควบคุมให้ถูกวิธี

ต้องเลือกวัตถุดิบที่สด สะอาด ไม้ขึ้นรา หรืออาหารที่ผ่านกระบวนการเพื่อความปลอดภัย เช่น นมพาสเจอร์ไรส์ มีคุณภาพดีและมาจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ ผักและผลไม้ต้องล้างเพื่อลดยาฆ่าแมลงตกค้างและสิ่งสกปรก การเลือกอย่างระมัดระวังและมาตรการง่าย ๆ เช่น การล้างและปอกเปลือก จะลดโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารพิษเหล่านี้ เนื้อสัตว์สดต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำมาใช้หรือเก็บในตู้เย็น

น้ำและน้ำแข็งที่ใช้ในการเตรียม การปรุงอาหาร หรือการทำความสะอาดอาหารและอุปกรณ์ต่าง ๆ ต้องสะอาด เช่นเดียวกับน้ำที่ใช้ในการบริโภค ถ้าไม่แน่ใจว่าน้ำที่ใช้สะอาดหรือไม่ ให้นำน้ำมาต้มก่อนนำมาปรุงอาหาร หรือทำน้ำแข็ง และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษสำหรับน้ำที่ใช้ในการเตรียมอาหารทารกหรือเด็กอ่อน

ปรุงอาหารให้สุกทั่วกัน การปรุงอาหารจนสุกจะฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายจนหมด การปรุงอาหารให้ร้อนถึงอุณหภูมิ 70°C จะทำให้แน่ใจได้ว่าอาหารปลอดภัย จึงควรปรุงอาหารให้สุกทั่วกัน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก และอาหารทะเล อาหารที่ควรระวังได้แก่ เนื้อบด เนื้อชิ้นใหญ่ ๆ และไก่ทั้งตัว ซุปและสตูดองต้มให้เดือด อุณหภูมิของอาหารจะต้องสูงถึง 70°C เนื้อสัตว์จะต้องปรุงให้สุกจนน้ำเนื้อใส ไม่มีสีชมพู อาหารที่ปรุงสุกแล้วถ้าทิ้งให้เย็นลงเท่าอุณหภูมิห้องเชื้อโรคจะสามารถเจริญได้อีก ยิ่งทิ้งไว้นานเท่าใดก็มีโอกาสเสี่ยงสูงมากขึ้น ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยจึงควรรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จทันที

เก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้วพร้อมที่จะจำหน่ายแยกกับอาหารดิบ/ วัตถุดิบ อาหารดิบโดยเฉพาะเนื้อสด มักจะมีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคปนเปื้อน ซึ่งอาจปนเปื้อนอาหารอื่นได้ในขณะปรุงและเก็บรักษา จึงควรแยกเนื้อสด สัตว์ปีก และอาหารทะเล ออกจากอาหารอื่น ๆ ไม่ใช้วัสดุและอุปกรณ์ เช่น มีด และเขียงสำหรับอาหารดิบปนกับอาหารสุก แยกเก็บอาหารในภาชนะ เพื่อป้องกันการสัมผัสระหว่างอาหารดิบกับอาหารสุก ควรเก็บอาหารให้สูงกว่าพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

จุลินทรีย์จะเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วที่อุณหภูมิห้อง การเก็บอาหารและวัตถุดิบที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C. และสูงกว่า 60°C. จะทำให้จุลินทรีย์เจริญช้าลง หรือหยุดการเจริญเติบโต จุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายบางชนิดยังสามารถเจริญได้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C. จึงไม่วางอาหารที่ปรุงแล้วที่อุณหภูมิห้องเกิน 2 ชั่วโมง อาหารที่สุกแล้วและอาหารเสียง่ายจะต้องเก็บในตู้เย็น (อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C.) อาหารที่สุกแล้วควรมีอุณหภูมิสูงกว่า 60°C. ก่อนเสิร์ฟไม่ควรเก็บอาหารไว้นาน แม้ว่าจะเก็บในตู้เย็น อาหารสดประเภท เนื้อสัตว์สดและเครื่องในสัตว์สามารถรักษาคุณภาพไว้ได้ 1-2 วัน ในตู้เย็น ส่วนชนิดอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้เก็บแช่เย็นได้นาน 3-5 วัน แต่ถ้าเก็บไว้ในช่องแข็งจะเก็บได้นานหลายเดือน แต่ยิ่งแช่แข็งนานเนื้อสัตว์จะสูญเสียความชื้นมากขึ้น คุณภาพจะลดลง และรสชาติจะเปลี่ยนไป การใช้ถุงพลาสติกปิดสนิทจะช่วยลดปัญหานี้ได้ ในกรณีที่ซื้อไว้เป็นปริมาณมาก ควรแบ่งใส่ถุงพลาสติกในปริมาณที่จะใช้ในแต่ครั้ง ปิดปากถุงให้สนิทเพื่อป้องกันการสูญเสียความชื้นก่อนแช่แข็ง เพราะการแช่แข็งรวมในห่อเดียวกัน เวลาจะใช้จะต้องนำมาละลายทั้งหมด ส่วนที่เหลือใช้จึงมีปริมาณแบคทีเรียเจริญมากขึ้น เมื่อนำไปแช่แข็งต่อจะทำให้คุณภาพอาหารลดลงและไม่ปลอดภัยต่อการบริโภค นอกจากนี้



ในการแช่แข็งควรเลือกถุงพลาสติกสำหรับแช่แข็ง จะช่วยลดการสูญเสียความชื้นในเนื้อสัตว์และรักษาคุณภาพของอาหารนั้นให้นานขึ้น อาหารแช่แข็งไม่ควรละลายที่อุณหภูมิห้องเพราะจะใช้เวลานาน ทำให้จุลินทรีย์เพิ่มจำนวนได้

การอุ่นอาหารที่ปรุงสุกแล้วให้ร้อนอย่างทั่วถึงเป็นวิธีการสำคัญในการป้องกันเชื้อโรคซึ่งอาจเจริญเติบโตในขณะที่เก็บอาหารไว้ในอุณหภูมิห้อง ฉะนั้นก่อนรับประทานอาหารจึงต้องทำอาหารให้ร้อนอีกครั้ง โดยทำให้ทุก ๆ ส่วนของอาหารมีอุณหภูมิอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียส และรับประทานอาหารขณะที่อาหารนั้นยังร้อนอยู่ อาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารที่ได้รับการหุงต้มเป็นที่เรียบร้อยแล้วและนำมาตั้งวางขาย เมื่อมีผู้มาซื้อก็ตักแบ่งจำหน่าย ทำให้อาหารเหล่านี้ถูกจับต้อง มีหน้าซำที่ยังตั้งทิ้งไว้นาน จึงมีโอกาสที่จะเกิดการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์และสร้างสารพิษในอาหารเหล่านี้ได้ ดังนั้นหากเรารับประทานอาหารที่เราทำล่วงหน้าไว้นานเท่าไร ก็จะต้องเสี่ยงกับอาหารบูดอาหารเป็นพิษมากขึ้นเท่านั้น เพราะสารพิษบางตัวจะทนต่อความร้อนสูงได้ แม้อุ่นแล้วก็ยังสามารถแสดงความเป็นพิษได้อยู่ ทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ เช่น ท้องเสียอย่างรุนแรง คลื่นไส้อาเจียน และปวดท้องมาก นี่คือนั่นเหตุที่ว่าทำไมท้องจึงเสียอยู่ทุกที่ๆ ที่พยายามทานอาหารที่สุก

และร้อนจัดทุกครั้ง หรือเมื่อมีงานเลี้ยงที่ต้องมีการปรุงอาหารเตรียมไว้ล่วงหน้านาน ๆ ดังนั้นเวลาจะรับประทานอาหารปรุงสำเร็จควรให้ความสำคัญเรื่องความสะอาดเป็นพิเศษ โดยดูจากสภาพความสะอาดของอาหาร ผู้ขายและผู้เกี่ยวข้อง สภาพโดยรวมของสถานที่ปรุงหรือจำหน่ายอาหาร หรือถ้าซื้อกลับมาทานที่บ้านก็ต้องอุ่นหรือนำเข้าตู้เย็นทันที เพื่อลดโอกาสที่จุลินทรีย์จะเจริญเติบโตจนสามารถสร้างพิษขึ้น ด้วยวิธีการเหล่านี้จะเป็นการช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้จากการรับประทานอาหารนอกบ้านหรืออาหารปรุงสำเร็จ

7. ผู้สัมผัสหรือจับต้องอาหาร

ผู้สัมผัสหรือจับต้องอาหาร หมายถึง คนที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอาหารในทุกขั้นตอนของการผลิต เช่น ผู้ล้างวัตถุดิบ ผู้ปรุงอาหาร ผู้ใส่อาหารลงในภาชนะบรรจุ คนเสิร์ฟอาหาร คนจำหน่ายอาหาร ต้องมีความรู้และประสบการณ์ เกี่ยวกับการปรุง / ประกอบอาหาร ระมัดระวังไม่ให้เกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคในทุกขั้นตอนของการผลิตอาหาร มีสุขภาพดี ห้ามผู้ที่มีอาการของโรคหรือมีบาดแผลทำงานเกี่ยวข้องกับอาหารโดยตรง เพราะเชื้อโรคจะปะปนลงในอาหารได้ มีการใช้ผ้าปิดปากเวลาไอหรือจาม ขณะทำงานรักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ ห้ามใช้เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะทำงานไปใช้อีกอย่างอื่น เช่น ใช้เช็ดถูทำความสะอาด จับสิ่งของที่ร้อน หรือเช็ดมือควรสวมหมวกหรือตาข่ายคลุมผม ถอดเครื่องประดับต่างๆ ก่อนทำงาน เพราะเครื่องประดับจะมีซอกเล็กๆ ที่ทำความสะอาดได้ยาก เครื่องประดับตลอดจนชิ้นส่วนของเครื่องประดับอาจหล่นลงในผลิตภัณฑ์อาหารระหว่างปฏิบัติงาน

ผู้สัมผัสหรือจับต้องอาหาร ต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งเมื่อเริ่มทำงานหรือหยุดงานช่วงเวลานั้นๆ เช่น รับประทานอาหาร เข้าห้องน้ำ หรือเมื่อเปลี่ยนไปจับของดิบหรือของสด แล้วกลับมาปรุงอาหารที่ปรุงสุกแล้วและเมื่อจับต้องขยะ ธนบัตร/เงิน สัตว์เลี้ยง ควรใช้ถุงมือที่สะอาดและไม่ฉีกขาดสำหรับจับต้องอาหาร โดยทำด้วยวัสดุที่ไม่มีสารละลายหลุดออกมาปนเปื้อนกับอาหาร น้ำซึมผ่านไม่ได้ ควรใช้ถุงมือยางดีกว่าถุงมือผ้า นอกจากนี้ควรระวังไม่ให้สิ่งปนปลอมปะปนในอาหาร เช่น เส้นผม แมลง เศษแก้ว เศษโลหะ เชือก กระดาษ สารเคมี

(ต่อหน้า 16)