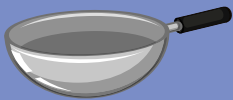


## “เลือกภาชนะครัวเรือนประเภทโลหะอย่างไร... ให้เหมาะสมต่อการใช้งาน”



Dr.D เชื่อว่าทุกบ้านต้องมีภาชนะครัวเรือนประเภทโลหะไว้ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นจาน ชาม ช้อน ส้อม กระทะ หม้อ กัด ซึ่งภาชนะเหล่านี้จะมาจากโลหะที่มีความหลากหลาย เช่น อะลูมิเนียม เหล็กกล้าไร้สนิม โลหะเคลือบ ในวันนี้ Dr.D จึงขอแนะนำการเลือกภาชนะครัวเรือนประเภทโลหะที่เหมาะสมต่อการใช้งานกับนะครับ

### 1



ภาชนะอะลูมิเนียม

เหมาะกับการปรุงอาหารที่ไม่ใช้เวลานาน นำความร้อนได้ดี ทำให้อาหารสุกเร็วขึ้น ถือเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยได้ด้วย แต่ข้อควรระวังคือ การใช้ปรุงอาหารที่มีรสเปรี้ยว เช่น แกงส้ม ต้มยำ อาจมีโอกาที่โลหะหนักในภาชนะ ได้แก่ อะลูมิเนียม ตะกั่ว สังกะสี ทองแดง ปนเปื้อนมากับอาหารที่รับประทานได้ จึงขอแนะนำให้ใช้ด้วยความระมัดระวัง ปัจจุบัน ภาชนะอะลูมิเนียมยังมีประเภทที่มีสารเคลือบผิว (Non-Stick) ทำให้อาหารไม่ติดภาชนะ และช่วยลดปริมาณน้ำมันในการปรุงอาหาร

### 2



ภาชนะเหล็กกล้าไร้สนิม หรือสแตนเลส

เหมาะกับการปรุงอาหารที่ใช้เวลานาน เช่น การตุ๋น คุณสมบัติที่สำคัญคือ การเก็บความร้อนได้ดี มีความต้านทานต่อการกัดกร่อน แต่การนำความร้อนต่ำ ต้องใช้เวลาให้ความร้อนนานขึ้นอาหารจึงจะสุก ทำให้ใช้เชื้อเพลิงมาก มีข้อควรระวังคือ การใช้ปรุงอาหารที่มีรสเปรี้ยวหรือเค็ม เช่น ปลาตุ๋นต้มเค็ม ถ้าหากใช้เป็นเวลานาน อาจมีโอกาสเกิดสนิมขึ้นได้ ดังนั้น การใช้ภาชนะสแตนเลสควรเลือกชนิดที่ผลิตจากสแตนเลสเกรดคุณภาพดี เช่น เกรด 304 หรือ 430 เพราะจะเกิดสนิมได้ยาก และชิ้นงานมีความแข็งแรง

### 3



ภาชนะโลหะเคลือบ

ทำจากสังกะสี โดยใช้สารอีนาเมลเคลือบบนผิวภาชนะและนำไปอบจนหลอมตัวเป็นเนื้อแก้วที่ผิว ทำให้มีความมันเงาสวยงาม ป้องกันการสึกกร่อน มีคุณสมบัติคือ การทนต่อความร้อนและเย็น ข้อควรระวังคือ การใช้ภาชนะโลหะเคลือบที่มีลวดลายสีสังกะสีมาบรรจุอาหารรสเปรี้ยวหรือรสจัดโดยตรง เช่น ส้มตำ เนื่องจากความเป็นกรดในอาหารจะทำให้โลหะหนักจากสีที่ใช้ตกแตงลวดลาย ได้แก่ ตะกั่ว แคดเมียม โครเมียม ปนเปื้อนมากับอาหารได้ ดังนั้น ควรเลือกใช้ภาชนะที่พื้นผิวมีสีขาวหรือครีมและไม่มีลวดลายจากการตกแต่งสีอื่น ๆ

ดังนั้น สิ่งสำคัญในการเลือกใช้ภาชนะครัวเรือนประเภทโลหะ คือ การเลือกใช้ให้เหมาะสมกับประเภทของอาหาร วิธีการปรุงอาหาร และเลือกชนิดที่มีคุณภาพ หากเป็นไปได้ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้การรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) นอกจากนี้ ต้องคำนึงถึงวิธีการทำความสะอาดภาชนะเหล่านี้ด้วย หลายบ้านคงเคยใช้ฟอยล์สแตนเลสหรือแผ่นใยที่มีความคมขีดคราบอาหารที่ติดภาชนะเหล่านี้ แม้ว่าคราบอาหารจะหลุดออกไป แต่การใช้ฟอยล์สแตนเลสบ่อย ๆ จะทำให้ผิวของภาชนะมีริ้วรอยเกิดขึ้น เมื่อนำมาใช้งานซ้ำ ทำให้โอกาสที่โลหะหนักในภาชนะออกมาปนเปื้อนอาหารได้ง่ายขึ้น ดังนั้น หลังการใช้งานควรปล่อยให้ภาชนะเย็นลง แล้วนำมาทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างจาน โดยใช้ฟองน้ำตาข่ายถูเบา ๆ นอกจากจะไม่ต้องใช้แรงขัดแล้ว ยังช่วยให้ภาชนะครัวเรือนใช้งานได้นานขึ้นด้วยนะครับ