



สารบัญ

บทนำ	๑๑
ข่าวสารพิษในอาหาร	๑๕
สารเคมีตกค้างในอาหาร	๑๙
• อาหารมียาฆ่าแมลง	๒๑
• พิษภัยจากโลหะหนัก	๒๔
- อลูมิเนียม	๒๔
- แคดเมียม	๒๕
- ปรอท	๒๗
- สารหนู	๒๙
- ตะกั่ว	๓๑
อันตรายอาหารใส่สารเจือปน	๓๕
• อันตรายอาหารใส่สารกันบูด	๓๖
• อันตรายอาหารใส่ดินประสิว	๓๙
• อันตรายอาหารใส่สารกันรา	๔๐
• อันตรายอาหารใส่บอแรกซ์	๔๑
• อันตรายอาหารใส่ฟอกขาว	๔๓
• อันตรายอาหารใส่ฟอร์มาลิน	๔๖
สีผสมอาหาร ภัยที่มากับความสวย	๔๙
• สีผสมอาหารถูกกฎหมาย	๕๑
• อาหารที่ห้ามใส่สี	๕๒
• อาหารที่มักพบว่ามีสีย้อมผ้า	๕๓
• อันตรายจากสีผสมอาหาร	๕๔



- การเลือกใช้สีผสมอาหาร ๕๕
- ชุดทดสอบสีสังเคราะห์ในอาหารห้ามใส่สี ๕๖
- ข้าวสารสีต้องห้าม ๕๗

รู้จักกับพิษและสัตว์มีพิษ ๕๙

- พิษของพิษโดยธรรมชาติ ๕๙
- พิษทานได้แต่มีพิษบางส่วน ๖๖
- พิษของสัตว์โดยธรรมชาติ ๖๗
- การปฐมพยาบาล ๗๐

อันตรายจากยาในเนื้อสัตว์และนม ๗๓

- ไนโตรฟูราน ๗๔
- คลอแรมฟินิคอล ๗๕
- ยากลุ่มเตตราไซคลิก ๗๗
- อันตรายจากสารเร่งเนื้อแดง ๗๘
- ชุดทดสอบยาปฏิชีวนะในเนื้อสัตว์ ๗๙
- ชุดทดสอบยาปฏิชีวนะในนมและผลิตภัณฑ์นม ๘๐

อันตรายจากเชื้อจุลินทรีย์ ๘๑

- สารพิษจากเชื้อราในอาหาร ๘๒
- สารพิษอะฟลาทอกซิน ๘๓
- สารพิษโอคราทอกซิน เอ ๘๕
- สารพิษจากเชื้อแบคทีเรียในอาหาร ๘๖
- อาหารเป็นพิษจากเชื้อสแตฟิโลค็อกคัส ๘๗
- อาหารเป็นพิษจากเชื้อซัลโมเนลลา ๘๘



- อาหารเป็นพิษจากเชื้อคลอสตริเดียม ๙๐
- อาหารเป็นพิษจากเชื้อ อี โคไล ๙๒

ตัวจุลินทรีย์ในอาหารทำให้อุจจาระร่วง

- สาเหตุของอุจจาระร่วง ๙๓
- อาการที่ต่างกันไป ๙๕
- การรักษาท้องร่วงโดยทั่วไป ๙๖
- ไวรัสตับอักเสบบี เอ ๙๘
- อหิวาตกโรค ๙๙
- ใช้รากลาตน้อย ๑๐๐
- เชื้อบาซิลลัส ๑๐๒
- เชื้อบิดไม่มีตัว ๑๐๓
- เชื้อไกอาร์เดีย แลมเบเลีย ๑๐๔
- เชื้อบิดมีตัว ๑๐๕
- พยาธิตัวร้าย ๑๐๖
- พยาธิใบไม้ในตับ ๑๐๘
- พยาธิไส้เดือน ๑๑๐
- พยาธิใบไม้ในปอด ๑๑๑
- พยาธิใบไม้ในเลือด ๑๑๒
- พยาธิเข็มหมุด ๑๑๒
- พยาธิตัวตืด ๑๑๓
- พยาธิตัวจิ๊ด ๑๑๔
- อย่งไรที่เรียกว่าอาหารสุกๆดิบๆ ๑๑๔
- บางทีก็ติดเชื้โรคจากแม่ครัว ๑๑๖

- อาหารหล่นพื้นอย่าเสียด ๑๑๗
- ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากเชื้อโรค ๑๑๘
- ชุดตรวจเชื้อโรคอย่างง่าย ๑๑๙

แน่ใจหรือเปล่าว่าดื่มน้ำสะอาด?

- บทบาทหน้าที่ของน้ำ ๑๒๑
- น้ำดื่มบรรจุที่ไม่สะอาด ๑๒๒
- มาตรฐานน้ำดื่มและน้ำแข็ง ๑๒๓
- วิธีการผลิตน้ำดื่มบรรจุขวด ๑๒๕
- วิธีการเลือกน้ำขวดได้คุณภาพ ๑๒๖
- น้ำประปาดื่มได้จริงหรือ ๑๒๖
- รู้จักกับสารไนเตรทในน้ำ ๑๒๗
- การเลือกใช้เครื่องกรองน้ำ ๑๒๘
- เครื่องกรองน้ำรักษาโรค ๑๒๙
- ดื่มน้ำแร่อย่างไรให้ปลอดภัย ๑๓๐
- ชุดทดสอบความกระด้างของน้ำ ๑๓๑
- ชุดทดสอบโคลิฟอร์มในน้ำและน้ำแข็ง ๑๓๒

หลักการเลือกซื้ออาหาร

- รู้จักกับตราสัญลักษณ์ ๑๓๗
- เครื่องหมาย “ตลาดสด น้ำซื่อ” บอกอะไรได้บ้าง? ๑๔๒
- อาหารออร์แกนิกหรือเกษตรอินทรีย์ ๑๔๔
- อาหาร “อินทรีย์” ต่างจากอาหาร “ปลอดภัย” อย่างไร? ๑๔๕
- อาหาร GMO ๑๔๖
- ร้านอาหาร Clean food good taste ๑๔๗
- แผลงลอยอนามัย ๑๔๘
- วิธีเลือกอาหารสด ๑๔๙
- การเลือกผัก ผลไม้ปลอดภัย ๑๕๒
- วิธีเลือกซื้ออาหารแห้ง ๑๕๔
- วิธีเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ๑๕๕

- อายุของอาหารสำเร็จรูป ๑๕๖
- การเลือกซื้อเครื่องปรุงรสอาหาร ๑๕๗
- การเลือกผงชูรสว่าแท้หรือปลอม ๑๕๘
- ทานเนื้อเปื่อยระวัง ๑๖๕
- ฉลาก อย. ปลอมก็มี ๑๖๖
- ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ ๑๖๖
- อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ ๑๖๖
- เลือกซื้อและปรุงปลาเค็มให้ปลอดภัย ๑๖๘
- ผลไม้ดองหรือแช่อิ่มมีบอแรกซ์ โลหะหนัก ๑๖๙
- เลือกซื้อนมมีคุณภาพ ๑๖๙

ปรุงอาหารอย่างไรไม่มีสารพิษ

- ผ่ากันเป็อนและหวนวคคูลุมผม ๑๗๓
- ล้างผักให้ถูกหลักอนามัย ๑๗๔
- ปรุงอาหารกระป๋องให้ถูกต้อง ๑๗๕
- สารก่อมะเร็งที่เกิดขึ้นระหว่างการปรุงอาหาร ๑๗๖
- คำแนะนำการใช้ น้ำมันทอดอาหาร ๑๗๗
- วิธีเก็บของแห้งไม่ให้เสีย ๑๗๙
- อย่าล้างจานด้วยผงซักฟอก ๑๘๐

การเลือกใช้ภาชนะปลอดภัย

- เขียง ๑๘๓
- ภาชนะและถุงพลาสติก ๑๘๔
- ภาชนะเมลามีน ๑๘๖
- กล่องโฟม ๑๘๖
- ถูงหน่งลือพิมพ์ ๑๘๗
- ตะเกียบ ๑๘๘
- ถ้วยชาม จาน กระเบื้อง ๑๘๙
- ภาชนะอลูมิเนียม ๑๘๙
- ภาชนะเทฟลอน ๑๙๑

วิธีเลือกอาหาร
ปลอดภัยไร้สารพิษ
Food Safety
A Guide to Prevents Containants and Toxins

บรรณาธิการ
พ.ญ.พิสุทธิพร จำใจ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ A.D.MMVII

© สงวนลิขสิทธิ์ ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

คณะที่ปรึกษา
ประเดิม ดำรงเจริญ, ปวรรตน์ ชวนนท์พันธุ์

คณะบรรณาธิการ
ปรัชญา จันทร์ทิพย์, ศรีไพร เย็นแยม



จัดพิมพ์

ต้นธรรม สำนักพิมพ์

ดู ป.ณ. ๗ ปณฝ.ประดิษฐ์ กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๔



ศิลปกรรม

ศิลปะไทป์น กรู๊ป, ปรมเสวร์ วิตดินานนท์



พิมพ์

ยูโรปา เพรส บริษัท จำกัด

๑๐๕๘/๑๑๑-๑๑๒ พหลโยธิน ตรงข้ามสวนจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทร. (๐๒) ๒๒๒-๐๙๕๕๑-๓ โทรภาพ : (๖๖๒) ๒๗๒-๐๙๕๕



จัดจำหน่าย

สายส่งศึกษิต บริษัท เคล็ดไทย จำกัด

๑๑๗-๑๑๙ ถนนเฟื่องนคร เขตพระนคร กทม. ๑๐๒๐๐

โทร. (๐๒) ๒๒๕-๙๕๓๖-๓๙ โทรภาพ : (๖๖๒) ๒๒๒-๕๑๘๘

613, 20289

เลขหมู่ พ 38

2550

เลขทะเบียน 15479

เลขที่ : 9/ ก. ก. 2551

96639