



สื่อสารความเสี่ยงอาหารปลอดภัย

การเลือกซื้อเครื่องปรุงรส

เครื่องปรุงรส เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ปรุงแต่งเพื่อเพิ่มกลิ่นและรสชาติของอาหาร เช่น น้ำปลา น้ำส้มสายชู เกลือ ผงชูรส และเครื่องปรุงรสจากถั่วเหลือง เครื่องปรุงรสนั้นมีทั้งประโยชน์และโทษต่อสุขภาพ ขึ้นอยู่กับวิธีปริมาณในการใช้ โดยไม่ควรบริโภคมากเกินไป เพราะจะทำให้ได้รับโซเดียมในปริมาณสูง เกินปริมาณแนะนำ 2000 มิลลิกรัม/วัน ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพและที่สำคัญ การบริโภคอาหารทุกชนิดควรมีการระมัดระวัง และสังเกตลักษณะของอาหารก่อนนำมาบริโภคเสมอ

ด้วยความหวังใจจากเทศบาลตำบลคลองจิก ขอแนะนำการเลือกซื้อเครื่องปรุงรสดังนี้

- 1.เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากชัดเจน ระบุข้อมูลการผลิต ได้แก่ ผู้ผลิต สถานที่ผลิต วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ รวมทั้งผลิตภัณฑ์ต้องมีเครื่องหมายรับรอง (อย.,มอก.)
- 2.บรรจุภัณฑ์สะอาด ปิดผนึกอย่างสนิท ไม่มีรอยบุ๋ม ไม่มีร่องรอยการถูกเปิดมาก่อน
- 3.ลักษณะทางกายภาพ สี กลิ่น ไม่ผิดปกติจากเดิม กรณีผลิตภัณฑ์ประเภท น้ำปลา ซีอิ๊ว ต้องมีลักษณะใส ไม่มีตะกอนก้นขวด ในน้ำปลาแท้บางครั้งอาจพบผลึกใสๆ ตกอยู่ที่ ก้นขวด ซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีตามธรรมชาติไม่ถือว่าเป็นอันตราย
- 4.ซื้อสินค้าในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการใช้ ถ้าซื้อมากเกินไปจะเสี่ยงต่อการหมดอายุของสินค้าก่อนที่จะได้รับการบริโภค

หากผู้บริโภคสงสัยว่าอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารมีลักษณะไม่เหมาะสม ไม่ปลอดภัย หรือมีลักษณะผิดปกติ หรือเป็นของปลอม สามารถแจ้งได้ที่ สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอป.) โทร 02 590 1622 สายด่วน อย. 1556 และสายด่วน ปคบ. 1135 หรือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ หรือกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลคลองจิก โทร 035 269 755 ต่อ 108

แหล่งที่มาของข้อมูล :

เว็บไซต์ สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เว็บไซต์: <https://www.foodsafety.moph.go.th/th/news-national-detail.php?id=1454&pcid=270&pcpage=26>