กรมอนามัย
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

บริโภค"เนื้อสัตว์" อย่างไร?...ให้ปลอดภัย

1. เลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ และก่อนนำมาปรุง-ประกอบอาหาร ต้องล้างให้สะอาด

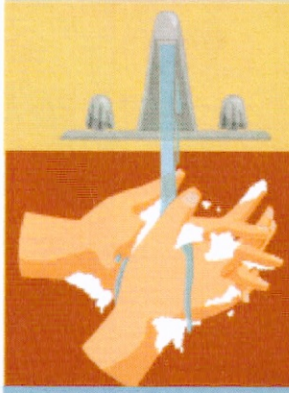
2. ปรุงให้สุกด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน

3. เขียง มีด และอุปกรณ์หยิบจับแยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์ดิบและเนื้อสัตว์สุก

4. หากซื้อเนื้อสัตว์แช่แข็งต้องสังเกตบรรจุภัณฑ์ ระบุ วัน เดือน ปี ที่ผลิต และควรบริโภค

5. เนื้อสัตว์ดิบ ควรเก็บที่อุณหภูมิ 0-5 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นาน 3-5 วัน หรือเก็บในช่องแช่แข็งที่อุณหภูมิ -18 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นาน 12 เดือน

6. อาหารปรุงสุกที่เก็บไว้นาน 2-4 ชั่วโมง ควรนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง



สิ่งที่ควรทำเป็นประจำ

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนรับประทาน ก่อนปรุงอาหาร และหลังหยิบจับสิ่งสกปรก

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด เพื่อรับความรู้สุขภาพ

จัดทำโดย สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ เผยแพร่ พฤษภาคม 2567