



บทความทั่วไป

กินอย่างไร ห่างไกลโควิด

ปนัดดา เหมือนมัตย์
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

กินอาหารหน้าร้อนให้ปลอดภัย
ห่างไกล ไวรัส “โควิด-19”

หลีกเลียง
อาหารสุกๆดิบๆ
ปรุงอาหารให้สุกเสมอ

เลือก
อาหารที่มีการปิดปิด
ไม่มีแมลงวันตอม

ดื่มน้ำ/น้ำแข็ง
ที่สะอาด
ได้มาตรฐาน

ใช้ช้อนกลาง
ในการกินอาหารร่วมกัน

ล้างมือ
ก่อนรับประทานอาหาร
และหลังเข้าห้องส้วม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี จัดทำโดย : สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th | เผยแพร่ : 6 มี.ค. 2563 |

ในยุคที่เชื้อไวรัสโควิด-19 กำลังระบาด สิ่งสำคัญในเวลานี้คือการดูแลสุขภาพชีวิตของตนเองให้ดี ซึ่งจะประกอบไปด้วยการมีโภชนาการที่ดี การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และการออกกำลังกายเป็นประจำ หลายคนเริ่มทำอาหารเองหรือสั่งอาหารมาที่บ้านมากขึ้นเพื่อความสบายใจ ดูแลความสะอาดและปลอดภัยกว่าการออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน อีกทั้งยังเป็นการลดหรือรักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ได้อีกทางหนึ่งด้วย

อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าให้มองข้ามความจำเป็นในการปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคลอย่างเข้มงวด ซึ่งในการจัดเตรียมอาหาร องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ปฏิบัติดังนี้

1. ในพื้นที่ที่กำลังมีไวรัสระบาด สามารถบริโภคเนื้อสัตว์ต่างๆได้ ถ้ามีการปรุงสุกอย่างทั่วถึงและจัดเตรียมอย่างถูกต้องเหมาะสม
2. ให้ใช้เขียงและมีด แยกกันระหว่างอาหารที่ปรุงสุกและเนื้อดิบ
3. ให้ล้างมือทุกครั้ง ระหว่างที่เตรียมเนื้อดิบสลับกับอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
4. ต้องแน่ใจว่า เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารไม่ป่วยหรือตายจากโรค

ทั้งนี้ ให้เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ และคุณค่าทางอาหารอยู่เสมอ เพื่อช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ **หากไม่สะดวกทำอาหารเองหรือจำเป็นต้องสั่งอาหารมาทาน** ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่คนขายใช้มือสัมผัสแล้วไม่ผ่านความร้อนต่อหรืออาหารเมนูที่มักจะไม่ใช่ช้อนกลาง ในช่วงนี้ให้ตระหนักไว้ว่าควรใช้ช้อนกลางของตัวเองเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสจากการทานอาหารกับผู้อื่น ตัวอย่างเมนูที่ควรหลีกเลี่ยงดังนี้

1. ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวขาหมู แม้ว่าเนื้อสัตว์ ไก่ หรือหมู จะถูกทำให้สุก แต่ช่วงที่คนขายใช้มือจับ และหันใส่กล่อง อาจทำให้เชื้อโรคติดมากับมือคนขายก็ได้ หากร้านนั้นใช้มือเปล่าหรือไม่ได้ใส่ถุงมือ

2. เมนูยำ น้ำตก ลาบ หรือส้มตำ พูดึงแล้วก็เปรี้ยวปาก แต่แนะนำว่าช่วงนี้ควรงดไปก่อนดีกว่า เพราะส้มตำไม่ได้ผ่านความร้อนเลย แถมยังเป็นเมนูที่ต้องใช้มือหยิบจับวัตถุดิบ อาจทำให้เชื้อโรคติดมากับมือของคนขาย และครกที่ใช้ตำ หรือภาชนะที่ใช้ยำ หากใช้ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ก็อาจทำให้เกิดการสะสมของเชื้อโรคได้ อีกทั้งยังเป็นเมนูที่มักจะล้อมวงทานกันหลาย ๆ คน ก็มีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อไวรัสจากคนที่ทานอาหารร่วมกันด้วย

3. ก๋วยเตี๋ยวหลอด ก๋วยเตี๋ยวลุย ปอเปี๊ยะสด ถึงแม้ส่วนประกอบของเมนูนี้จะมีการทำสุก แต่เมื่อคนขายเอาส่วนประกอบทั้งหลายมาห่อเป็นไส้ ก็ต้องใช้มือในการหยิบจับอยู่ดี หากร้านไหนไม่ได้ใส่ถุงมือ ก็เสี่ยงที่จะทำให้เชื้อโรคปนเปื้อนมาในอาหารได้

4. สลัดผัก เป็นอาหารที่ไม่ผ่านความร้อนเลย ต้องทานแบบเย็น เพื่อคงความสดของผัก หากร้านที่ล้างผักสลัดไม่สะอาดเท่าที่ควร เชื้อไวรัสที่อาจปนเปื้อนมากับผัก ก็จะเข้าสู่ร่างกายของเราได้

5. ซาบู หม้อไฟ ปิ้งย่าง เมนูนี้อาจไม่ได้สั่งมาทาน แต่อาจหาซื้อเนื้อสัตว์หรือวัตถุดิบมาทำทานกันเองที่บ้าน แต่ก็ไม่นแนะนำค่ะ เพราะเป็นเมนูที่ต้องล้อมวงกินกันหลาย ๆ แบบนี้ก็เสี่ยงติดเชื้อไวรัสมิเหมือนกันค่ะ

ทั้งนี้ทั้งนั้น หากร้านอาหารที่มีการป้องกันที่ดี เช่น ใส่ถุงมือ ใส่หน้ากาก ในช่วงที่ประกอบอาหาร หรือล้างมือให้สะอาดอยู่ตลอดเวลา หรือเราเลือกสั่งอาหารจากร้านที่ถูกหลักอนามัย ก็สามารถทานอาหารเมนูด้านบนนั้นได้เหมือนกัน

นอกจากนี้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขยังแนะนำเพิ่มเติม ดังนี้

1. ล้างมือทุกครั้งก่อน และหลังรับประทานอาหาร
2. กินร้อน หมายถึง กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ หากสั่งเดลิเวอรี่ขอให้เลือกแบบอุ่นได้
3. ซ้อนตัวเอง ช่วงการระบาดของโควิด-19 อยากแนะนำให้แยกสำหรับอาหารและกับข้าวของตัวเอง แทนการรับประทานกับข้าวจากจาน-ชามเดียวกัน แม้จะมีช้อนกลางยังอาจเสี่ยงไวรัสติดช้อนกลาง และการนั่งล้อมวงกินข้าวใกล้กันก็เสี่ยงแพร่เชื้อซึ่งกันและกันได้
4. รักษาระยะห่างระหว่างกินข้าว นั่งห่างกัน 1.5-2 เมตร หรือแยกไปกินคนละที่ รวมถึงการยืน-นั่งในระหว่างวันด้วย
5. รับประทานอาหารให้หลากหลาย มีผักและผลไม้ทุกมื้อ ระมัดระวังการรับประทานอาหารสั่งมารับประทานที่บ้านเนื่องจากส่วนใหญ่มีแคลอรีสูง
6. เลือกและเก็บวัตถุดิบให้เหมาะสมกับการปรุงอาหารและจัดทำเมนูเพื่อสุขภาพ
7. รับประทานอาหารเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งประกอบด้วยวิตามินและสารอาหารต่าง ๆ

ดังนี้

7.1 อาหารที่มีวิตามิน C จะช่วยการทำงานของเม็ดเลือดขาวในการขจัดเชื้อโรค ช่วยต้านภูมิแพ้ในฝรั่ง มะขามป้อม มะเขือเทศ เงาะ คენหาว พริกหวานเขียว เป็นต้น

7.2 อาหารที่มีวิตามิน E ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ พบในน้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันปาล์ม ถั่วลิสง ไข่ไก่ เป็นต้น

7.3 อาหารที่มีวิตามิน D มีความจำเป็นสำหรับการทำงานที่เหมาะสมของระบบภูมิคุ้มกันมีในน้ำมันตับปลา ไขมัน นม เนย ตับสัตว์ ปลาทูน่า ไข่แดง ปลาแซลมอน ปลาซาดีนและแสงแดด เป็นต้น และธาตุซีลีเนียม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยควบคุมระดับไทรอยด์มีในปลาทูน่า ไข่ เครื่องใน ปลาจระเข้เมดสด เนื้อปูต้มสุก

8. หากท่านจำเป็นต้องซื้ออาหารจากร้านอาหารหรือแผงลอย ควรเลือกร้านที่สะอาดได้มาตรฐาน

- แผงจำหน่ายอาหารมีความสะอาดอยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
- ผู้ขายของแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผูกผ้ากันเปื้อนสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ตัดเล็บสั้น ไม่ทาสีเล็บ เก็บผมให้เรียบร้อย เช่น สวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม
- ใช้อุปกรณ์หรือถุงมือหยิบจับอาหารที่ปรุงสุกแล้วหรืออาหารที่พร้อมรับประทาน



- ต้องมีป้ายรับรองมาตรฐาน เช่น มาตรฐานความปลอดภัยป้องกันโรค COVID-19 (Thai Stop Covid) ของกรมอนามัยหรือป้ายอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)



ข้อควรระวัง

1. หากท่านรับประทานอาหารตามสั่ง ซึ่งมักจะมีแคลอรีสูงควรมีการออกกำลังกาย
2. การรับประทานอาหารจุบจิบระหว่างมื้ออาจมีความเค็มและการแต่งเติมรสชาติ
3. ระวังอาหารสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด ขณะที่ในช่วงนี้เป็นฤดูกาลผลไม้ทั้งมะม่วงและทุเรียน ซึ่งผู้สูงอายุหรือมีโรคประจำตัวไม่ควรรับประทานมากเกินไป เช่น มะม่วงสุกไม่ควรเกิน 1 ผล ทุเรียนไม่ควรเกิน 1 พู

****ที่สำคัญอย่าลืม!! กินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือบ่อยๆ**

และ ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้านะคะ**



THAI STOP COVID-19

<https://stopcovid.anamai.moph.go.th/>

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). นนทบุรี: กรม; 2563.
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โครงการพัฒนาอาหารริมบาทวิถีสำหรับกลุ่มอาชีพค้าขายและน้ำ. [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรม; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 27 มกราคม 2563] เข้าถึงได้จาก : http://foodsan.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/foodsan/ewt_dl_link.php?nid=3324&filename=street_imp.
3. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. อินโฟกราฟิก COVID-19 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 1 พฤษภาคม 2563] เข้าถึงได้จาก : https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/page/6/?term_id.