คู่มือการเลือกซื้อ เนื้อ นม ไข่

กรมปศุสัตว์

สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์ส่งอาด

เนียงสะอาด

๗๐ ปี กรมปศุสัตว์

๑๒ ปี กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ การยกเกษตรไทย ก้าวไกลสู่ครัวโลก

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ ถือได้ว่าเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญต่อการบริโภคของมนุษย์ เพราะอุดมไปด้วยโปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน ที่จำเป็นต่อร่างกาย รวมทั้งเป็นแหล่งพลังงานให้แก่ร่างกาย เนื้อสัตว์ที่นิยมบริโภคกันในประเทศไทย ได้แก่ เนื้อสุกร เนื้อไก่ และเนื้อโค กระบือ โดยอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละภูมิภาค เชื้อชาติ และศาสนา นอกจากเหตุผลด้านราคาแล้ว ผู้บริโภคเนื้อสัตว์ควรคำนึงด้านคุณภาพและความปลอดภัยของเนื้อสัตว์ด้วย ควรซื้อเนื้อสัตว์ที่ผ่านการตรวจของพนักงานตรวจโรคสัตว์ และมาจากโรงฆ่าสัตว์ที่เชื่อถือได้ หรือเป็นเนื้อสัตว์ที่ได้รับการรับรองจากกรมปศุสัตว์ และควรเลือกซื้อจากผู้จำหน่ายเนื้อสัตว์ที่สะอาด มีการดูแลรักษาความสะอาดสถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์นั้นเป็นอย่างดี

เนื้อสุกร

ลักษณะเนื้อสุกรที่ดี

- เนื้อสุกรที่ดี จะมีสีชมพูปนแดงเรื่อๆ นุ่ม ผิวเป็นมัน เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็นหรือเป็นเมือกลื่น ไม่ช้ำเลือด ไม่แห้ง ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่าหรือมีสีเขียวและส่วนที่เป็นมันแข็งควรเป็นสีขาวขุ่น

ข้อแนะนำ

- ควรเลือกซื้อเนื้อสุกรจากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือได้รับการรับรองจากกรมปศุสัตว์
- กรณีซื้อเนื้อสุกรแช่เย็น ควรสังเกตวันที่ผลิตบนบรรจุภัณฑ์ ซึ่งไม่ควรเกิน 3 วัน นับจากวันที่ผลิตจนถึงวันที่ซื้อ
- ไม่ควรเลือกเนื้อสุกรที่มีสีแดงเกินไป และมีชั้นไขมันบาง เพราะอาจจะปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง
- เนื้อสุกรที่ปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง ถ้าทิ้งและปล่อยทิ้งไว้ เนื้อสุกรจะมีลักษณะแห้ง ส่วนเนื้อสุกรปกติเมื่อทิ้งไว้จะพบน้ำซึมออกมาบริเวณผิว

- ส่วนของสุกรสามชั้น สุกรปกติจะมีเนื้อแดง 2 ส่วน ต่อมัน 1 ส่วน (33%) แต่สำหรับสุกรใช้สารเร่งเนื้อแดงจะมีปริมาณเนื้อแดงสูงถึง 3 ส่วนต่อมัน 1 ส่วน (25%) นั่นคือมีเนื้อแดงมากกว่ามัน

ส่วนต่างๆ ของเนื้อสุกร ในการนำไปทำอาหาร

- หัวสุกร นำมาต้มสุก (ผู้ซื้อส่วนมากซื้อเพื่อไปแก้บน หรือนำไปเซ่นไหว้) เมื่อต้มสุกแล้วจิ้มพริกน้ำส้ม
- เนื้อแดง เป็นเนื้อที่มีเนื้อล้วนๆ ไม่ติดมัน เหมาะที่จะนำมาอบ ผัด ทำพะแนง หรือทอด
- สันใน เป็นเนื้อที่ติดกับสันหลัง ลักษณะเนื้อเป็นชิ้นยาวไม่ติดมัน ส่วนนี้จะมีความนุ่มเหมาะที่จะนำมาทอด หรืออบ
- สามชั้น สามชั้นที่มีหนังและมันบาง เหมาะสำหรับทำสุกรย่างชนิดหนังกรอบ สุกรหวาน และสุกรเบคอน
- ขาหลัง ใช้ทำขาสุกรพะโล้ เลาะกระดูกออก แล้วยัดไส้ หรือทำต้มยำ

เนื้อโคและกระบือ

ลักษณะเนื้อโค กระบือที่ดี

- เนื้อโคที่ดีควรมีสีแดงคล้ำเล็กน้อย แต่เนื้อโคที่จัดว่ามีคุณภาพดี ควรมีสีแดงสม่ำเสมอตลอดทั้งชิ้น
- ควรมีไขมัน (marbling) แทรกกระจายอยู่ในชิ้นเนื้อ ถ้าเป็นเนื้อที่ติดมันควรมีมันสีขาวครีมในโคอายุน้อย ถ้ามันที่มีสีเหลืองมักเป็นโคแก่ หรือโคนมที่อายุพ้นวัยให้นมแล้ว
- ไม่ช้ำเลือด เมื่อใช้นิ้วกดแล้วจะไม่บุ๋ม
- ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เหม็นเน่า หรือเป็นเมือกลื่น

ข้อแนะนำ

- ควรเลือกซื้อเนื้อโคและกระบือจากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือได้รับการรับรองจากกรมปศุสัตว์
- กรณีซื้อเนื้อโคและกระบือแช่เย็น ให้สังเกตวันที่ผลิตบนบรรจุภัณฑ์ ซึ่งไม่ควรเกิน 3 วัน นับจากวันที่ผลิตจนถึงวันที่ซื้อ

ส่วนต่างๆ ของเนื้อโค ในการนำไปทำอาหาร

- เนื้อที่ติดอยู่กับคอ (Chuck) เหมาะสำหรับทำอาหารอบ สตูว์
- ซี่โครง (Rib) ใช้ในการอบ ทอด ย่าง
- เนื้อสัน (Sirloin) จะแบ่งเป็นสันในกับสันนอก เป็นส่วนที่เลยบั้นเอว สันในเป็นส่วนที่เนื้อนุ่ม ทั้งสันในและสันนอก จะมีราคาแพงเหมาะสำหรับการทอด ย่าง อบ ทำสเต็ก
- เนื้อสะโพก (Round) เหมาะที่จะใช้อบ ย่าง ทำเนื้อบด สเต็ก
- เนื้อที่สีข้าง (Flank) ส่วนนี้จะมีไขมันเมื่อแล่ออกบ้างแล้วเหมาะที่จะใช้อบหรือเอามาบด
- เนื้อพื้นท้อง (Short Plate) เหมาะสำหรับ ทำสตูว์ น้ำสต๊อก เนื้อเปื่อย เนื้อตุ๋น
- เนื้อท่อนขา (Fore Shank) เป็นส่วนที่เหนียว เหมาะที่จะทำสตูว์ น้ำซุป
- กระดูกโค เหมาะที่จะนำมาต้มทำน้ำซุป
- ลิ้นโค เหมาะที่จะนำมาเคี่ยวทำสตูว์

ความแตกต่างระหว่างเนื้อโคกับเนื้อกระบือ เนื้อโคมีสีแดงสด เนื้อแน่นละเอียด มันโคมีสีเหลือง เนื้อกระบือจะมีลายเส้นของกล้ามเนื้อหยาบ เนื้อเหนียวกว่าและมีสีคล้ำกว่าเนื้อโค มันที่ติดเนื้อกระบือจะมีสีขาวเหมือนเนื้อ

เนื้อไก่และเป็ด

ลักษณะเนื้อไก่และเป็ดที่ดี

- ควรมีลักษณะเนื้อแน่น ผิวตึงไม่เหี่ยวย่น สีเนื้อสด ไม่ซีดหรือมีจ้ำเขียวๆ ทั่วไป
- ตรวจใต้ปีก ขา ตรงลำคอ ที่ต่อกับลำตัวต้องไม่มีสีคล้ำ ต้องไม่มีจุดเลือดออกหรือตุ่มหนอง

- ไม่มีแผลตามตัว ก้านคอและรอยเชือดยังสดอยู่ ลูกตาไม่ลึกบุ๋ม
- ต้องไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือกที่ผิวเนื้อ เนื้อไม่มีลักษณะเหลวเมื่อใช้นิ้วแตะต้องไม่เป็นรอยบุ๋มตามแรงกด และควักไส้สะอาดเรียบร้อย
- ส่วนเนื้อสัตว์ปีกที่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจตายด้วยโรคติดเชื้อจะมีเลือดคั่ง มีจุดแดงกระจายตามผิวหนัง

ข้อแนะนำ

- ไก่แก่ ปลายเล็บมน หนังใต้อุ้งเท้าจะหนาแข็ง เดือยจะยาว
- ไก่อ่อน เล็บจะแหลม หนังใต้อุ้งเท้าจะบาง เดือยจะสั้น ถ้าเป็นสาวจะไม่เห็นเดือยไก่ที่สมบูรณ์ เนื้ออกจะหนาและนุ่ม
- การเลือกซื้อเนื้อเป็ด ควรเลือกซื้อเป็ดที่อ้วน และให้สังเกตดูว่าเป็ดแก่หรือเป็ดอ่อน ซึ่งสังเกตได้จากปากและตีนเป็ด ถ้าปากและตีนเป็นสีเหลือง แสดงว่าเป็นเป็ดอ่อน ถ้าเป็นเป็ดแก่ตีนจะมีสีดำ เนื้อจะเหนียวและมีกลิ่นสาบมาก

อันตรายจากสารเร่งเนื้อแดง

สารเร่งเนื้อแดง เป็นเคมีภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นมาเพื่อเป็นยารักษาโรคหอบหืดในคน แต่ผู้เลี้ยงสุกรได้รับคำแนะนำหรือชักจูงในทางที่ผิด โดยนำสารกลุ่มนี้มาผสมในอาหารสัตว์ หรือน้ำดื่มสำหรับการเลี้ยงสุกรเพื่อลดไขมันหรือเพิ่มปริมาณเนื้อแดงในซากสุกร ซึ่งเป็นการใช้เคมีภัณฑ์ที่ผิดวัตถุประสงค์ และไม่ถูกต้องตามคุณสมบัติของสารเคมีภัณฑ์ชนิดนี้ นอกจากนี้ยังเป็นการทรมานสัตว์ที่ขาดเหตุผลและความจำเป็น

สารกลุ่มนี้ ได้แก่

- ซัลบูทามอล (Salbutamol)
- ซิมบูเทอรอล (Cimbuterol)
- เคลนบูเทอรอล (Clenbuterol)
- มาเพนเทอรอล (Mapenterol)
- แรคโตพามีน (Ractopamine)
- เคลนเพนเทอรอล (Clenpenterol)
- ไซมาเทอรอล (Cimaterol)
- คาบูเทอรอล (Cabuterol)
- มาบิลเทอรอล (Mabuterol)
- ทูโลบูเทอรอล (Tulobuterol)
- โบรม์มบูเทอรอล (Bromobuterol)
- เทอบูตาลีน (Terbutaline)

อันตรายจากการบริโภคเนื้อสุกรที่มีสารเร่งเนื้อแดง

คนไทยส่วนใหญ่นิยมบริโภคเนื้อสุกรที่มีสีแดงและมีไขมันบาง ซึ่งเนื้อสุกรดังกล่าวอาจมีการใส่ “สารเร่งเนื้อแดง” ผสมในอาหารและน้ำให้สุกรกิน เพื่อให้สุกรมีเนื้อแดงมากขึ้น และมีไขมันลดลง ซึ่งที่จริงแล้วสารเร่งเนื้อแดงเป็นยารักษาโรคหอบหืด และมีผลข้างเคียงทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะเร็วขึ้น มือสั่น ใจสั่น นอนไม่หลับ และกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ผู้ที่บริโภคเนื้อสุกรที่มีสารเร่งเนื้อแดงอาจจะทำให้มีอาการมือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ กระวนกระวาย วิงเวียนศีรษะ บางรายอาจเป็นลม คลื่นไส้อาเจียน มีอาการทางประสาท และเป็นอันตรายมากสำหรับคนที่มีความไวต่อสารนี้ เช่น ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคไฮเปอร์ไธรอยด์ รวมทั้งทารกและหญิงมีครรภ์

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อเนื้อสุกรที่ปลอดสารเร่งเนื้อแดง

- เลือกซื้อเนื้อสุกรที่มีสีแดงธรรมชาติ
- มีมันหนาบริเวณสันหลังเมื่ออยู่ในลักษณะตัดขวาง
- มีมันแทรกระหว่างกล้ามเนื้อเห็นได้ชัดเจน
- ไม่ซื้อเนื้อสุกรที่มีสารเร่งเนื้อแดงซึ่งจะมีสีแดงเข้มกว่าปกติ และเมื่อทิ้งไว้เนื้อสุกรจะมีลักษณะค่อนข้างแห้ง

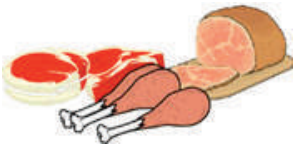
อุณหภูมิในการเก็บรักษาเนื้อสัตว์

การเก็บรักษาเนื้อสัตว์

เมื่อซื้อเนื้อสัตว์มาแล้ว หากเนื้อสัตว์สะอาดดีแล้วไม่ควรทำความสะอาดอีก เพราะคุณค่าทางอาหารจะละลายไปกับน้ำ และจะทำให้เนื้อสัตว์เสียเร็ว หากไม่นำมาใช้ทันทีควรเก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิ ดังนี้

อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส)	เวลา (วัน)
-18	570 (18 เดือน)
0	10
1	7
3	4
5	3
10	2

ที่มา : http:www.fao.org



เนื้อสัตว์แช่เย็นต่างจากเนื้อสัตว์ที่ไม่แช่เย็นอย่างไร

เนื้อสัตว์ นับว่าเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่เชื้อจุลินทรีย์สามารถเจริญเติบโตได้ดี โดยปกติปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์มี 6 ปัจจัย ได้แก่ แหล่งอาหาร ความชื้น อากาศ อุณหภูมิ เวลา และความเป็นกรด-ด่าง ทั้งนี้อุณหภูมิของเนื้อสัตว์ถือเป็นปัจจัยหลักที่มีความสำคัญ หากเนื้อสัตว์มีอุณหภูมิสูงกว่า 10 °C ขึ้นไป ก็จะทำให้เชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อโรคอาหารเป็นพิษเพิ่มจำนวนได้รวดเร็ว บางครั้งเชื้อจุลินทรีย์สร้างสารพิษที่มีอันตรายมากสะสมในเนื้อสัตว์ แม้นำอาหารไปปรุงสุกแล้วแต่สารพิษดังกล่าวไม่สลายโดยความร้อนที่ปรุงอาหารตามปกติ อันเป็นสาเหตุให้ผู้บริโภคเนื้อสัตว์ดังกล่าวป่วยหรืออาจทำให้เสียชีวิตได้ การที่นำเนื้อสัตว์ไปผ่านกระบวนการแช่เย็นนั้น เป็นวิธีการหนึ่งในการหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์เป็นการเก็บรักษาอาหารควบคุมคุณภาพและรสชาติของเนื้อสัตว์ ดังนั้นหากจะซื้อเนื้อสัตว์ครั้งต่อไปโปรดเลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่แช่เย็นและสังเกตวันที่ผลิตเป็นสำคัญ โดยที่อุณหภูมิการเก็บเนื้อสัตว์ที่เหมาะสม คืออุณหภูมิไม่เกิน 4 °C ซึ่งสามารถเก็บได้ 2-3 วัน

เนื้อสัตว์อนามัย

เนื้อสัตว์อนามัย หมายถึง เนื้อสุกร เนื้อสัตว์ปีก รวมทั้งเครื่องในที่อยู่ในสภาพแช่เย็นหรือแช่แข็ง และมีความปลอดภัยจากสารตกค้างและปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์ โดยใช้มาตรฐานของโครงการเนื้อสัตว์อนามัยเป็นเกณฑ์ตัดสิน

ระบบการตรวจสอบรับรอง

เนื้อสัตว์จากโครงการเนื้อสัตว์อนามัยนั้นมีการควบคุมคุณภาพการผลิตแบบครบวงจร กล่าวคือ ตั้งแต่สัตว์มีชีวิตจากฟาร์มมาตรฐาน มีการผลิตในโรงฆ่าสัตว์ที่มีการผลิตที่ถูกสุขลักษณะ การขนส่งเนื้อสัตว์ที่มีการควบคุมอุณหภูมิจนถึงสถานที่จำหน่าย และการควบคุมรักษาอุณหภูมิเนื้อสัตว์โดยการแช่เย็นตลอดเวลาการจำหน่าย ภายใต้การกำกับดูแลอย่างเข้มงวดของเจ้าหน้าที่กรมปศุสัตว์

เครื่องหมายรับรอง

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้กำหนดเครื่องหมายรับรองมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร หรือ Q ขึ้น เพื่อเป็นสัญลักษณ์ในการรับรองสินค้าและรับรองระบบหน่วยงานในกระทรวงฯ เพื่อนำไปใช้ให้การรับรองและสามารถตรวจสอบย้อนกลับได้เมื่อเกิดปัญหาโดย ลักษณะของเครื่องหมายรับรอง "Q" จะมีลักษณะดังนี้

หมายเหตุ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมโครงการเนื้อสัตว์อนามัย กรมปศุสัตว์ ได้ทาง

website http : //www.dld.go.th/certify/

หรือ email : anamai 2002 @ hotmail.com

โทร. 0-2653-4444 ต่อ 3144 หรือ 0-2653-4483

โทรสาร 0-2653-4917 หรือ 0-2653-4444 ต่อ 3120