

สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์สะอาด

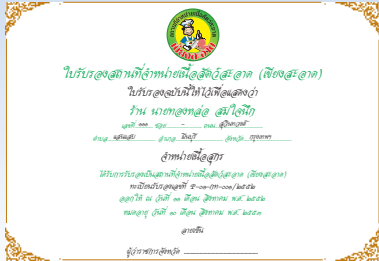
“เชียงใหม่สะอาด”

ปัจจุบันมีแหล่งจำหน่ายเนื้อสัตว์หลายแห่ง ทั้งตลาดสด รถเร่ ตลาดนัด ร้านจำหน่ายเนื้อสัตว์ และซูเปอร์มาร์เก็ต ซึ่งบางครั้งเนื้อสัตว์ที่นำมาจำหน่ายนั้น ผู้บริโภคไม่ทราบถึงที่มาของเนื้อสัตว์ หากเนื้อสัตว์นั้นมาจากโรงฆ่าสัตว์ที่มีการผลิตไม่ถูกสุขลักษณะ จะทำให้มีการปนเปื้อนของสิ่งแปลกปลอม สารปนเปื้อน และเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคต่างๆ ไปสู่เนื้อสัตว์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายจากการบริโภคเนื้อสัตว์เหล่านั้นได้ กรมปศุสัตว์ได้เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงมุ่งหวังที่จะให้ความรู้ ความเข้าใจกับผู้บริโภคในการเลือกซื้อเนื้อสัตว์จากสถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์ที่มีการรับรองถึงแหล่งที่มาของเนื้อสัตว์ว่ามาจากโรงฆ่าสัตว์ที่มีใบอนุญาตตั้งโรงฆ่าสัตว์ โรงพักสัตว์และการฆ่าสัตว์ (พจส.2) และมีการปรับปรุงสถานที่จำหน่ายให้สะอาดและถูกสุขลักษณะ อันเป็นการควบคุมดูแลให้เนื้อสัตว์ที่จำหน่ายมีความสะอาด และปลอดภัยต่อการบริโภค

เกณฑ์การรับรอง

สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์ จะต้องผ่านเกณฑ์การรับรอง 5 ประการ ได้แก่หลักเกณฑ์ทั่วไป ลักษณะของแผงจำหน่ายเนื้อสัตว์ หรือร้านจำหน่ายเนื้อสัตว์ การจัดการควบคุมสุขลักษณะ อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ และสุขลักษณะผู้จำหน่ายเนื้อสัตว์ โดยมีระยะเวลาในการรับรอง 1 ปี นับจากวันที่ระบุ





ตัวอย่างใบรับรอง

ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อเนื้อสัตว์จากสถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์ ที่มีป้ายประกาศรับรอง “สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์สะอาด (เลี้ยงสะอาด)” ที่มีการรับรองจากกรมปศุสัตว์ โดยสำนักงานปศุสัตว์จังหวัด หน่วยงานสาธารณสุขจังหวัด และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น



ตัวอย่างป้ายรับรอง



การเลือกซื้อนม

นม เป็นอาหารที่มีความสมบูรณ์และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมด้วยแร่ธาตุอาหารครบทุกหมู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำตาลนมหรือแล็กโทส (lactose) และโปรตีนเคซีน (casein) ซึ่งจะพบได้เฉพาะในนมเท่านั้น ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาร่างกายและสมองอย่างยิ่ง เราสามารถแบ่งนมออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. นมพาสเจอร์ไรซ์ (Pasteurized Milk) นมสดที่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า 60°C และคงอยู่ที่อุณหภูมินี้



ไม่น้อยกว่า 30 นาที หรือทำให้ร้อนไม่ต่ำกว่า 73°C และคงอยู่ที่อุณหภูมินี้ไม่น้อยกว่า 16 วินาที แล้วทำให้เย็นลงทันทีที่อุณหภูมิ 5°C หรือต่ำกว่า อายุการเก็บรักษาของนมในตู้เย็นนานขึ้น รสกลั่นและสีของ

นมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเพียงเล็กน้อย คุณค่าทางอาหารของนมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเพียงเล็กน้อย



2. นมสเตอริไรซ์ (Sterilized Milk) นมสดที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูงเป็นเวลานาน ทำให้สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ทุกชนิด จึงสามารถเก็บนมไว้ในอุณหภูมิห้องได้นานแรมปี มักบรรจุนมในกระป๋องโลหะที่ปิดสนิท มีการสูญเสียกรดอะมิโนไลซีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซีไปบ้างกับขั้นตอนการผลิตรวมทั้งกลั่น มีสีและรสชาติเปลี่ยนไปคือ สีค่อนข้างเหลืองและมีกลิ่นสุก

3. นม ยู เอช ที (UHT Milk ; Ultra High Temperature Milk) นมสดที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูงอุณหภูมิประมาณ 140 °C ในระยะเวลา 3 วินาที จากนั้นจึงทำให้เย็นลงอุณหภูมิประมาณ 20 °C บรรจุในกล่องกระดาษที่สะอาดปราศจากเชื้อ สามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้ไม่น้อยกว่า 6 เดือน โดยมีกลิ่นและรสชาติดีกว่านมสเตอริไรซ์ มีหลายรสชาติ เช่น รสส้ม รสหวาน รสจืด สำหรับวิตามินที่สำคัญต่าง ๆ ยังอยู่ครบถ้วนเหมือนนมสด



4. นมผง (Dry milk or milk powder) การผลิตนมผงเป็นกระบวนการถนอมรักษานมสด โดยการทำให้เป็นผงโดยการระเหยน้ำส่วนใหญ่ออกจากน้ำนมสด ทำให้ผลิตภัณฑ์แห้งเป็นผงมีน้ำหนักเบา ประหยัดค่าใช้จ่ายในการขนส่งและเก็บได้นาน



นอกจากนี้ ยังสามารถแบ่งชนิดของนมตามผลิตภัณฑ์นมที่วางจำหน่ายในท้องตลาด เป็น 8 ชนิด ดังนี้

1. **นมสด (Fresh Milk)** คือ นมสดธรรมดาที่บรรจุกระป๋อง ซึ่งฉลากระบุว่า เป็นนมโค 100%

2. **นมพร่องมันเนย (Low Fat Fresh Milk)** คือ น้ามนที่สกัดแยกมันเนยออกบางส่วน ทำให้มีพลังงานต่ำ และมีไขมันอยู่ในปริมาณต่ำ เหมาะกับผู้สูงอายุ หรือคนทั่วไปที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูงหรืออ้วน



3. **นมขาดมันเนย (Non Fat Milk)** คือ น้ามนที่แยกมันเนยออกเกือบหมด ทั้งนี้ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค บางกลุ่มที่ต้องการหลีกเลี่ยงไขมัน

4. **นมคั้นรูป (Recombined Milk)** คือ นมพร้อมดื่มที่ไม่ได้ทำจากน้ามนโดยตรง แต่ได้จากการน้านมผงธรรมชาติมาละลายน้า นอกจากนี้แล้ว ผู้ผลิตอาจน้ามันเนยมาสกัดแยกออกบางส่วน หรือเกือบหมด เพื่อจำหน่ายแก่ผู้บริโภคในรูปของนมคั้นรูปพร่องมันเนย หรือ นมคั้นรูปขาดมันเนย

5. **นมแปลงไขมัน (Filled milk)** คือ นมพร้อมดื่มที่นำเอาไขมันชนิดอื่น เช่น น้ามันปาล์มหรือน้ามันมะพร้าว เป็นต้น มาผสมในสูตรส่วนประกอบแทนมันเนยที่อยู่ในน้ามน โดยผู้ผลิตอาจแทนเพียงแค่บางส่วนหรือทั้งหมด

6. **นมปรุงแต่ง (Flavored milk)** คือ การน้านมโคหรือนมผง



มาผ่านกรรมวิธีการผลิตต่าง ๆ แล้วปรุงแต่งสี กลิ่น รส เข้าไปเพื่อ
เพิ่มรสชาติ และทำให้มีหน้าบริโภคมากยิ่งขึ้น

7. นมเปรี้ยว (Drinking Yoghurt and Yoghurt) คือ
ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากนมที่หมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดโรคหรือไม่ทำให้
เกิดพิษ อาจเติมวัตถุอื่นที่จำเป็น หรือปรุงแต่งสีกลิ่นรสด้วยก็ได้
ในท้องตลาด มีจำหน่าย 2 รูปแบบ คือ นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม และโยเกิร์ต

8. นมข้น (Condensed Milk) แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ






นมข้นจืด คือ นมผงขาดมันเนยละลายน้ำในอัตราส่วนที่
น้อยกว่าปริมาณน้ำที่มีในนมสดธรรมดาครึ่งหนึ่ง ถ้าเติมไขมันเนยลงไป
เรียกว่า นมข้นคินรูปไม่หวาน ถ้าเติมน้ำมันปาล์มลงไป เรียกว่า
นมข้นแปลงไขมันชนิดไม่หวาน มีโปรตีน และพลังงาน ใกล้เคียงกับ
น้ำนมสดธรรมดา แต่ชนิดที่ใช้ไขมันปาล์ม มีปริมาณกรดไขมันจำเป็น
และวิตามินบางชนิดต่ำกว่า จึงไม่สมควรใช้เลี้ยงทารก หรือเด็กอายุ
ต่ำกว่า 2 ปี

นมข้นหวาน คือ ผลิตภัณฑ์นมที่ระเหยเอาน้ำบางส่วน หรือ
ละลายนมผงขาดมันเนยผสมกับไขมันเนยหรือไขมันปาล์ม แล้วจึงเติม
น้ำตาลลงไปประมาณร้อยละ 45 จะเห็นว่านมข้นหวานมีน้ำตาล
ในปริมาณสูงมาก ทำให้คุณค่าทางโภชนาการโดยเฉพาะโปรตีนจาก
นมจะต่ำกว่าน้ำนมสดมาก ดังนั้น นมข้นหวานจึงไม่เหมาะสำหรับ
เลี้ยงทารกหรือใช้เพื่อประโยชน์ในการเสริมคุณค่าอาหารเช่นเดียวกับ
น้ำนมสดธรรมดา



คุณค่าทางโภชนาการของนม

นมมีสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย ได้แก่


-  ไขมัน มีประมาณร้อยละ 3.20 ของส่วนประกอบทั้งหมด เป็นแหล่งของพลังงานและมีกรดไขมันที่จำเป็น
-  คาร์โบไฮเดรตในน้ำนมเป็นน้ำตาลแลคโตส ประมาณร้อยละ 4.9 ของส่วนประกอบอย่างอื่น ซึ่งน้ำตาลแลคโตสช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุแคลเซียม และมีความสำคัญ ต่อการพัฒนาเยื่อหุ้มสมองและเยื่อหุ้มประสาท
-  โปรตีนในน้ำนม ที่ปริมาณร้อยละ 3.40 ของส่วนประกอบทั้งหมด มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณที่พอเหมาะ
-  แคลเซียมและฟอสฟอรัสในปริมาณที่ค่อนข้างสูง ซึ่งทั้งแคลเซียม และฟอสฟอรัสเป็นเกลือแร่ที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของกระดูก และฟัน โดยเฉพาะในเด็กหากได้ดื่มนมวันละ 1 - 2 กล่อง (ประมาณ 240 - 480 ซีซี) จะช่วยให้ร่างกายโดยเฉพาะด้านความสูงจะดีกว่าคนที่ไม่ได้ดื่มนม
-  วิตามินเอสูง ซึ่งช่วยให้เนื้อเยื่อมีการเจริญเติบโต ช่วยในการมองเห็น และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ส่วนวิตามินบี 2 มีมากเช่นกัน ทำหน้าที่กระตุ้นให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันโรคปากนกกระจอก




คุณค่าทางโภชนาการของน้ำมันจากสัตว์ชนิดต่างๆ (ต่อ 100 กรัม)


ชนิดของนม	น้ำ	ไขมัน	โปรตีน	เถ้า
นมโค	87.40	3.80	3.35	0.70
นมแพะ	86.82	4.24	3.70	0.78
นมแกะ	83.00	5.30	6.30	0.80
นมกระบือ	83.23	7.45	3.76	0.78


การเก็บรักษานม

 นมพาสเจอร์ไรส์ เมื่อซื้อมาควรเก็บไว้ในตู้เย็นทันที เมื่อเอาออกมาดื่มแล้วเหลือให้รีบเก็บทันที สามารถเก็บได้นานประมาณ 10 วัน ที่อุณหภูมิ 2 - 5 °C นับจากวันบรรจุ

 นมสเตอริไลซ์ (กระป๋อง) เก็บได้นานประมาณ 12 เดือน โดยไม่ต้องแช่เย็น แต่ไม่ควรให้โดนแสงแดดโดยตรง

 นม ยู เอช ที เก็บไว้ในตู้เย็นปกติ แต่ไม่ควรให้ถูกแสงแดดโดยตรงและไม่ควรเก็บซ้อนกันหลายชั้นเกินไป สามารถเก็บได้นานประมาณ 6 เดือน






 นมเปรี้ยว สามารถเก็บได้นานกว่านมประเภทอื่น นมเปรี้ยวควรเก็บในภาชนะที่ปิดสนิท เก็บไว้ในตู้เย็นเช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์นมอื่นๆ

 นมเปรี้ยวพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรส์ ถ้าเก็บในอุณหภูมิ 10 - 12 °C จะเก็บได้นานถึง 21 วัน

 นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม ยู เอช ที เก็บได้ประมาณ 8 เดือน โดยไม่ต้องแช่เย็น







วิธีการเลือกซื้อนม

-  ตัดสินใจว่าจะเลือกบริโภคนมประเภทหรือชนิดใด โดยพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของการบริโภค เช่น ต้องการนมที่ให้คุณค่าทางโภชนาการคัมค่าที่สุด หรือต้องการนมที่ย่อยง่าย หรือต้องการนมที่ให้พลังงานและไขมันต่ำ หรือต้องการเพียงแค่รสชาติที่ถูกใจเท่านั้น
-  ตรวจสอบผลิตภัณฑ์นม โดยการอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มเปรียบเทียบกับหลายๆ ยี่ห้อ เพื่อเลือกนมพร้อมดื่มที่ตรงใจที่สุด
-  สังเกตฉลาก ซึ่งต้องแสดงข้อมูลครบถ้วน ฉลากผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มทุกประเภทต้องแสดงชื่ออาหาร ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ ปริมาณสุทธิ ส่วนประกอบที่สำคัญ วันเดือนปีที่ผลิตหรือวันเดือนปีที่หมดอายุ
-  สังเกตภาชนะบรรจุ ต้องอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม้รั่ว ไม้ซึม ไม้บวม และไม่ฉีกขาด และควรเลือกซื้อนมที่บรรจุในภาชนะที่มีเครื่องหมายของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อ.ย.)
-  หลีกเลี่ยงการซื้อผลิตภัณฑ์นมจากร้านค้าที่มีการจำหน่ายนมพร้อมดื่มอย่างไม่เหมาะสม เช่น ตู้แช่ หรือสถานที่เก็บผลิตภัณฑ์ไม่เหมาะสม



ข้อแนะนำ

-  หากเปิดภาชนะบรรจุนมแล้ว บริโภคไม่หมดต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเสมอ ไม่ว่าจะเป็นนมพาสเจอร์ไรส์ สเตอริไลซ์ หรือนม ยู เอช ที และถ้านมถูกบรรจุอยู่ในภาชนะโลหะ นมอาจทำปฏิกิริยากับภาชนะได้ จึงควรถ่ายนมใส่ภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิดก่อนนำเข้าตู้เย็น
-  นมผงบรรจุกระป๋องที่ยังไม่ได้เปิดฝาสามารถเก็บไว้ได้นานประมาณ 2 ปี แต่หลังเปิดกระป๋องแล้วควรเก็บไว้ในที่แห้ง และอุณหภูมิไม่สูงมาก และควรบริโภคให้หมดภายใน 1 เดือน
-  สำหรับนมผงและนมข้นหวาน สามารถเก็บได้ที่อุณหภูมิห้องได้นานถึง 1 ปี การเก็บนมไว้ที่อุณหภูมิห้อง ไม่ควรให้ใกล้ความร้อนหรือถูกแดดส่อง
-  สรรพโดยรวมแล้ว นมและผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการนำมาบริโภค หรือใช้ประโยชน์เรียบร้อยแล้วควรจะเก็บในภาชนะที่ปิดสนิท มิดชิด และที่สำคัญควรเก็บไว้ในที่อุณหภูมิต่ำ ประมาณ 0-4 °C เพื่อเป็นการรักษาคุณภาพของนมไว้ อีกทั้งเป็นการยับยั้งจุลินทรีย์ที่อาจจะก่อให้เกิดการเสียด้วย





การเลือกซื้อไข่



ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน หาซื้อง่าย ราคาถูก รับประทานได้ทุกเพศ ทุกวัยและทุกชนชั้นวรรณะ ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ไข่แต่ละฟองจะ

ให้โปรตีนประมาณ 6 กรัมโปรตีน ให้พลังงานเพียงฟองละ 80 กิโลแคลอรี อุดมไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย อีกทั้งยังมีวิตามินและแร่ธาตุ โดยเฉพาะเลซิทีน (lecithin) ซึ่งเป็นสารมีประโยชน์ต่อระบบประสาทมนุษย์

คุณค่าทางโภชนาการของไข่

-  ไข่เป็นอาหารที่นอกจากอุดมไปด้วยสารอาหารโปรตีนแล้วยังมีไขมัน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินบี 12 วิตามินเอ วิตามินดี และแร่ธาตุ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการสร้างเซลล์ผิวหนัง ขน และเล็บ
-  ไข่เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ โดยมีค่าประมาณ 80 กิโลแคลอรี/ฟอง จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและบุคลิกทั่วไป



คุณค่าทางโภชนาการของไข่ชนิดต่างๆ

(แสดงค่าต่อ 100 กรัม)

ชนิดของไข่	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	วิตามินเอ (g)	บี 2 (mg)	แคลเซียม (mg)	ฟอสฟอรัส (mg)	เหล็ก (mg)
ไข่ไก่, ฟอง	155.00	12.80	10.80	-	-	38.00	230.00	3.10
ไข่แดง	336.00	14.30	30.10	666.00	0.86	106.00	517.00	6.30
ไข่ขาว	51.00	10.10	101.00	-	0.39	5.00	11.00	0.50
ไข่เป็ด, ฟอง	189.00	12.10	14.10	40.00	-	40.00	269.00	3.10
ไข่แดง	-	-	-	-	-	114.00	633.00	6.00
ไข่ขาว	-	-	-	-	-	4.00	34.00	-
ไข่นกกระทา, ต้ม	171.00	13.10	12.00	143.00	0.71	-	167.00	3.50

ที่มา: สมาคมผู้เลี้ยงไก่ไข่

ปริมาณการบริโภคไข่

จากผลการศึกษาวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติระบุว่า คนวัยทำงานสุขภาพดีสามารถบริโภคไข่ได้ทุกวัน โดยไม่มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของคอเลสเตอรอล และไม่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือด ทั้งนี้ ควรบริโภคไข่ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

- เด็กตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปจนถึงเด็กวัยเรียนบริโภคไข่ได้วันละ 1 ฟอง
- ผู้ใหญ่ที่มีภาวะร่างกายปกติควรบริโภคไข่ 3-4 ฟอง/สัปดาห์
- กลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ควรบริโภคไข่เพียง 1 ฟอง/สัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์

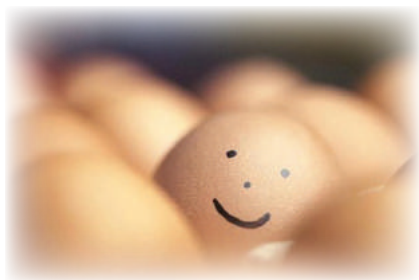


วิธีการเลือกซื้อไข่

- เปลือกไข่ควรสะอาด ผิวเรียบ แข็ง เปลือกต้องไม่บางหรือฉ่ำ ไม่มี รอยแตก หรือรอยบุบ ควรเลือก ไข่ที่บรรจุในภาชนะหรือถาดที่ สะอาด ต้องไม่มีมูลสัตว์ติดมาหรือ เปื้อนที่เปลือกไข่
- ดูเปลือกไข่ ไข่ไก่ที่สดจะมีผิวคล้ายแป้งฉาบติดอยู่ จับดูแล้ว เนียนมือหากเปลือกไข่ลื่นมันแสดงว่าเป็นไข่เก่า
- ขนาดของไข่จะเป็นตัวบอถึงคุณค่าทางอาหารในไข่ เพราะ ไข่ฟองโตย่อมมีสารอาหารมากกว่าไข่ฟองเล็ก และคุณค่า อาหารจึงมากกว่าตามไปด้วย
- ไข่โดยทั่วไปจะมีทั้งไข่ทรงรีและไข่ทรงกลม การเลือกไข่ควร เลือกไข่ทรงกลม เพราะถ้าไข่ขนาดเท่ากัน ไข่ทรงกลมจะมี น้ำหนักมากกว่าไข่ทรงรี
- เขย่าไข่ดู ถ้าเป็นไข่สดจะมีเสียงทิบๆ



- ไช้ที่สดใหม่หากส่องดูกับแสงแดดจะมีสีออกแดงเล็กน้อย มีลักษณะโปร่งแสง เห็นไข่แดงกับไข่ขาวแยกกันอย่างชัดเจน ไช้ที่เสียจะทึบแสง ไข่แดงกระจายตัว มีจุดเงาดำ หรือเป็นสีดำที่บ่งชี้ฟองแสดงว่าไข่เน่า
- ดูโพรงอากาศที่อยู่ทางด้านข้างของฟองไข่ ถ้ามีโพรงอากาศมาก แสดงว่าเป็นไข่เก่าเพราะเมื่อเก็บไข่ไว้นาน น้ำในฟองไข่จะค่อยๆ ระเหยไป โพรงอากาศจึงใหญ่ขึ้น
- ทดสอบโดยนำไข่ใส่ลงอ่างน้ำเกลือที่เค็มอ่อนๆ (ประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์) ไข่ฟองไหนจมถึงก้นอ่างจะเป็นไข่ใหม่ หรือ ไข่สด ไข่ยิ่งเก่าก็ยิ่งลอยขึ้นมา ถ้าลอยขึ้นมาระดับเดียวกับ น้ำเกลือหรือบางส่วนพ้นน้ำเกลือแสดงว่าไข่เก่ามากหรือเป็นไข่เสีย



การเก็บรักษาไข่

- ไม่ควรล้างไข่ เพราะจะทำให้ฝุ่นแบงหลุดออกไป เป็นการเปิดรูพรุน ทำให้เชื้อโรคผ่านเข้าไปได้ หากกลัวว่าจะไม่สะอาด ก็ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาด ๆ แล้วเช็ดให้แห้ง ทาน้ำมันพืชโดยรอบเปลือกไข่เพื่อปิดรูพรุน ทำให้อากาศเข้าไม่ได้ และน้ำในไข่ระเหยออกมาไม่ได้ ไข่จะเสียช้าลง
- เก็บไว้ในที่เย็น อุณหภูมิประมาณ 5°C หรือต่ำกว่า แต่ไม่ควรแช่แข็ง
- การวางไข่ให้เอาด้านแหลมลง ด้านป้านขึ้น เพราะไข่แดงซึ่งมีน้ำหนักเบาจะลอยขึ้น จะได้ไม่กระทบกับอากาศและไม่ไปกระทบกับเปลือกไข่ ถ้าวางไข่โดยเอาด้านป้านลง เมื่อไข่แดงลอยขึ้นกระทบเปลือกไข่เวลาต่อๆไปจะทำให้ไข่แดงแตกได้ง่าย
- ในกรณีไข่แตก ควรต่อไข่ใส่ภาชนะไว้ ไม่ควรทิ้งค้างไว้ในไข่ที่เปลือกแตก เพราะจะทำให้เชื้อโรคซึมผ่านเข้าไปในไข่ได้ ปิดฝาให้สนิทเก็บไว้ในตู้เย็น จะเก็บไว้ได้ 2-3 วัน แต่ถ้าแยกไข่ขาวออกจากไข่แดง ไข่ขาวจะเก็บไว้ได้นาน 8-10 วัน
- ควรเก็บไข่ในที่ที่สะอาดปราศจากกลิ่นเหม็น เพราะเปลือกไข่มีรูพรุน สารที่มีกลิ่นและระเหยได้สามารถผ่านเข้าไปได้



ตารางแสดงขนาดของไข่ไก่ตามน้ำหนัก

เบอร์	ขนาด	น้ำหนักขั้นต่ำ ต่อฟอง (กรัม)	น้ำหนักขั้นต่ำ ต่อจำนวนโหล (กรัม)
0	ไซยักษ์ (jumbo)	มากกว่า 70	มากกว่า 840
1	ไซใหญ่พิเศษ (extra large)	มากกว่า 65 ถึง 70	มากกว่า 780
2	ใหญ่ (large)	มากกว่า 60 ถึง 65	มากกว่า 720
3	กลาง (medium)	มากกว่า 55 ถึง 60	มากกว่า 660
4	เล็ก (small)	มากกว่า 50 ถึง 55	มากกว่า 600
5	จิ๋ว (pewee)	มากกว่า 45 ถึง 50	มากกว่า 540

(ที่มา : สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ)



สารบัญ

	หน้า
1. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์	1
● เนื้อสุกร	2
● เนื้อโคและกระบือ	4
● เนื้อไก่และเป็ด	6
● อันตรายจากสารเร่งเนื้อแดง	8
● ข้อเสนอแนะในการเลือกซื้อเนื้อสุกรที่ปลอดสารเร่งเนื้อแดง	9
2. อุณหภูมิในการเก็บรักษาเนื้อสัตว์	10
● วิธีการเก็บรักษาเนื้อสัตว์	10
● เนื้อสัตว์แช่เย็นต่างจากเนื้อสัตว์ที่ไม่แช่เย็นอย่างไร	11
3. เนื้อสัตว์อนามัย	12
4. สถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์สะอาด (เขียงสะอาด)	14
5. การเลือกซื้อนม	16
● ประเภทของนม	16
● คุณค่าทางโภชนาการ	20
● การเก็บรักษานม	21
● วิธีเลือกซื้อนม	22
6. การเลือกซื้อไข่	24
● คุณค่าทางโภชนาการ	25
● วิธีการเลือกซื้อไข่	26
● การเก็บรักษาไข่	28



คำนำ

สำนักพัฒนาระบบและรับรองมาตรฐานสินค้าปศุสัตว์ กรมปศุสัตว์ จัดทำ “คู่มือการเลือกซื้อเนื้อ นม ไช้” ขึ้น เพื่อให้ความรู้ และเป็นแนวทางสำหรับผู้บริโภค ในการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ นม และ ไช้ที่ปลอดภัยต่อการบริโภคซึ่งเนื้อสัตว์ นม และไช้เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญสำหรับการดำรงชีพ และการเจริญเติบโตของประชากรไทย หากผู้บริโภคขาดความรู้ ความเข้าใจ ในการเลือกซื้อสินค้าเหล่านี้ อาจทำให้ได้รับอันตรายต่อสุขภาพและบางรายอาจเป็นสาเหตุให้เจ็บป่วยจนถึงแก่ชีวิต สำหรับสาระสำคัญของหนังสือคู่มือเล่มนี้ คือ การแนะนำในการเลือกซื้อ ข้อมูลด้านคุณค่าทางโภชนาการ การรู้จักกับตราสัญลักษณ์รับรอง และการเก็บรักษา อันจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้บริโภคได้อย่างดี

กรมปศุสัตว์

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

มีนาคม 2555

