

การเลือกซื้อเนื้อไก่ สัตว์ปีก และไข่ อย่างไร ให้ถูกสุขอนามัย และปลอดภัยจากไข้หวัดนก

นายแพทย์รุ่งเรือง กิจผาติ
กรรมการและเลขานุการมูลนิธิส่งเสริมการศึกษาไข้หวัดใหญ่
www.ift2004.org

คำถามยอดนิยมในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคไข้หวัดนก คือ “จะซื้อเนื้อไก่ สัตว์ปีก และไข่อย่างไร ให้ถูกสุขอนามัย และปลอดภัยจากไข้หวัดนก” คำถามนี้เป็นที่กังวลใจของประชาชนจำนวนมาก นอกจากนี้ การเลือกซื้ออย่างถูกต้องก็มีความสำคัญ ถือได้ว่าเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

คำตอบก็คือ ควรเลือกซื้อจากร้านค้าที่สะอาดได้มาตรฐาน ต้องเลือกซื้อเนื้อไก่ หรือสัตว์ปีกที่ไม่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจตายด้วยโรคติดเชื้อ เนื้อไก่หรือสัตว์ปีกธรรมชาติที่ปลอดภัย เนื้อต้องไม่เป็นสีคล้ำ ต้องไม่มีจุดเลือดออก ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่มีเมือกที่ผิวเนื้อ เนื้อไม่มีลักษณะเหลว เมื่อใช้นิ้วแตะต้องไม่เป็นรอยบุ๋มตามแรงกด เนื้อไก่หรือสัตว์ปีกที่เป็นโรคตาย จะมีเลือดคั่ง มีจุดแดงๆกระจายตามผิวหนัง

สำหรับการเลือกซื้อไข่ ควรเลือกซื้อฟองที่สดใหม่ ผิวเรียบ แข็ง เปลือกต้องไม่บางหรือมีรู ไม่มีรอยแตก หรือรอยบุบ ควรเลือกซื้อไข่ที่บรรจุในภาชนะหรือถาดที่สะอาด ต้องไม่มีมูลไก่ติดมาหรือเปื้อนที่เปลือกไข่ สิ่งสำคัญก็คือ ไข่ที่จะบริโภคต้องทำให้สุกอย่างทั่วถึง

พฤติกรรมสุขภาพที่ดี คือการล้างมือ ทุกครั้งเมื่อสัมผัสเนื้อไก่ เนื้อสัตว์ปีก และไข่

ด้วยรักและห่วงใยท่านและคนที่ท่านรัก จาก....มูลนิธิส่งเสริมการศึกษาไข้หวัดใหญ่

เอกสารอ้างอิง

ความรู้โรคไข้หวัดนกสำหรับประชาชน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; cited 2007 July 11. Available from: http://www-ddc.moph.go.th/Bird_Flu_main.html