

อาหารปรุงสำเร็จ

น้ำดื่ม/เครื่องดื่ม/น้ำแข็ง

หลักการเก็บอาหารในตู้เย็น

อุณหภูมิที่เหมาะสมในการเก็บอาหาร



ได้แก่ อาหารที่ผ่านการเตรียม ปรุง พร้อมที่จะนำไปบริโภคได้ทันที แบ่งเป็น

- ประเภทบริโภคแบบเย็น** ได้แก่ สลัด แซนด์วิช ผลไม้ บรรจุในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิดวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ในที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 5°C สำหรับไอศกรีมให้เก็บในตู้เย็น/ช่องแช่แข็งที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า -18°C นมและผลิตภัณฑ์พาสเจอร์ไรเซชันเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C
- ประเภทบริโภคแบบร้อน** บรรจุในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด หรือในตู้ที่มีการป้องกันการปนเปื้อนเก็บในที่ที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 60°C โดยใช้เตาอุ่นหรืออ่างน้ำร้อน กรณีวางที่อุณหภูมิห้องปกติ ต้องอุ่นให้ร้อนจนเดือดทุกๆ 2 ชั่วโมง

น้ำดื่ม/เครื่องดื่ม/น้ำแข็ง

น้ำดื่ม/เครื่องดื่ม แบ่งเป็น ประเภทบรรจุปิดสนิท และไม่ได้บรรจุปิดสนิท

- ประเภทบรรจุปิดสนิท** เก็บบนชั้น / โต๊ะที่สะอาดสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 ซม. หรือเก็บในตู้ที่ป้องกันสัตว์แมลงนำโรคได้



- ประเภทไม่ได้บรรจุปิดสนิท**

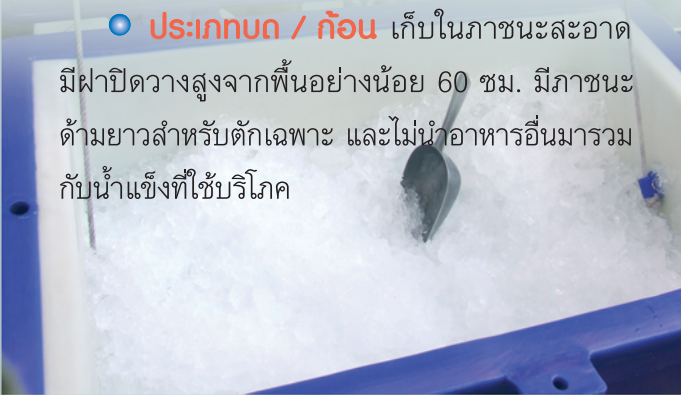


เก็บในภาชนะที่มีทางเทริน้ำออกทางเดียว (เหยือกกา คูลเลอร์) ที่มีฝาปิดวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และมีภาชนะ

ด้ามยาวสำหรับตักเฉพาะ หากมีส่วนผสมของนมสดต้องเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C

น้ำแข็ง แบ่งเป็นประเภทบรรจุถุง และประเภทบด/ก้อน

- ประเภทบรรจุถุง** เก็บในตู้หรือถังน้ำแข็งที่ป้องกันการปนเปื้อนได้
- ประเภทบด / ก้อน** เก็บในภาชนะสะอาด มีฝาปิดวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. มีภาชนะด้ามยาวสำหรับตักเฉพาะ และไม่นำอาหารอื่นมารวมกับน้ำแข็งที่ใช้บริโภค



หลักการเก็บอาหารในตู้เย็น

- ช่องแช่แข็ง (-18°C)**

เก็บเนื้อสัตว์สดและผลิตภัณฑ์อาหารอื่นที่ต้องการความเย็นจัด เช่น ไอศกรีม น้ำแข็ง เป็นต้น

- ช่องเย็นที่สุด (0-5°C)**

สำหรับอาหารที่ต้องการความเย็นมาก แต่ไม่ต้องแช่แข็ง เช่น อาหารพร้อมปรุง น้ำสลัด อาหารปรุงสำเร็จ เป็นต้น

- ช่องเย็นธรรมดา (5-7°C)**

สำหรับอาหารที่ไม่ต้องการความเย็นมาก เช่น นม โยเกิร์ต น้ำผลไม้ ไข่ น้ำดื่ม เป็นต้น

- ช่องเก็บผัก (8-10°C)**

สำหรับเก็บผัก/ผลไม้ที่เน่าเสียง่าย ยกเว้นผลไม้เมืองร้อนทุกชนิด

หมายเหตุ : อุณหภูมิของตู้เย็นอาจเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับปริมาณการเก็บอาหาร



อุณหภูมิที่เหมาะสมในการเก็บอาหาร

ชนิดอาหาร	อุณหภูมิ (°C)	ระยะเวลาการเก็บ
เนื้อสัตว์สด (วัว หมู ไก่ เป็ด)	0 - 3	3 - 5 วัน
อาหารทะเล	-1 - 1	1 -2 วัน
ไข่	4 - 5	1 สัปดาห์
อาหารปรุงสำเร็จ	4 - 5	3 - 4 วัน
นมสดพาสเจอร์ไรซ์	1 - 7	5 - 7 วัน
ผักใบเขียว	4 - 7	3 - 5 วัน
มะเขือเทศ	4 - 10	7 - 10 วัน
แตงกวา มะเขือ		



พิมพ์ครั้งที่ 3/2551 จำนวนพิมพ์ 30,000 แผ่น
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

การเก็บอาหาร

ที่ถูกสุขลักษณะ:

กรมอนามัย

ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

การเก็บอาหาร	เนื้อสัตว์สด	อาหารทะเล	ผักสด/ผลไม้	อาหารบรรจุในภาชนะปิดสนิท และอาหารแห้ง
-----------------------	-----------------------	--------------------	----------------------	--



หมายถึง การเก็บ อาหาร ส่วนประกอบของอาหาร เครื่องปรุงรสทุกชนิด ทั้งก่อน ระหว่าง และหลัง การเตรียม ปรุง ประกอบเป็นอาหารพร้อมบริโภค

หลักการพิจารณาในการเก็บอาหาร : 3 ส

- **สัดส่วน** แยกประเภทอาหารเป็นสัดส่วน เฉพาะไม่ปะปนกัน
- **สิ่งแวดล้อมเหมาะสม** จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับอาหารแต่ละประเภท เพื่อรักษาคุณภาพ และยืดอายุอาหาร โดยต้องพิจารณาถึงอุณหภูมิ ความชื้น และการป้องกันการปนเปื้อน
- **สะอาด ปลอดภัย** ภาชนะบรรจุ และสถานที่เก็บอาหารต้องสะอาดปลอดภัย ไม่ทำให้เกิดการปนเปื้อนในอาหารได้



ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ และเนื้อสัตว์บกอื่นๆ

- **ประเภทชิ้นใหญ่** หรือทั้งตัว แยกประเภท โดยแขวนหรือใส่ภาชนะบรรจุที่ป้องกันการรั่วซึม
- **ประเภทชิ้นเล็ก/บด** เพื่อเตรียมปรุง แบ่งให้มีขนาดพอเหมาะกับการใช้แต่ละครั้ง

ทั้งสองประเภท บรรจุในภาชนะที่ป้องกันการรั่วซึมได้ เก็บในช่องเย็น/ตู้เย็น ที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 0 °C หากต้องการเก็บเป็นเวลานาน ต้องเก็บในช่องเย็น/ตู้เย็นที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า -18 °C



ได้แก่ ปลา กุ้ง หอย ปลาหมึก ปู และสัตว์น้ำอื่นๆ

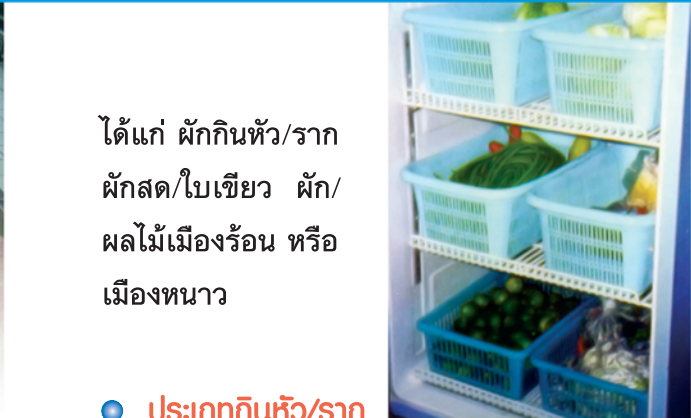
การเก็บเพื่อจำหน่าย

- **ประเภทชิ้นใหญ่** หรือทั้งตัว ควรแช่ในน้ำแข็ง ที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 0 °C
- **ประเภทชิ้นเล็ก/ตัวเล็ก/บด** วางบนถาดโลหะ ที่วาง/ฝังในน้ำแข็ง ไม่วางอาหารซ้อนกันเกิน 1 ชั้น

ทั้งสองประเภท ต้องหมั่นเติมน้ำแข็ง และระบายน้ำที่ละลายแล้วออก หากต้องการเก็บในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งให้บรรจุในภาชนะที่ป้องกันการรั่วซึมได้ เก็บในที่ที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 0 °C และ -18 °C ตามลำดับ

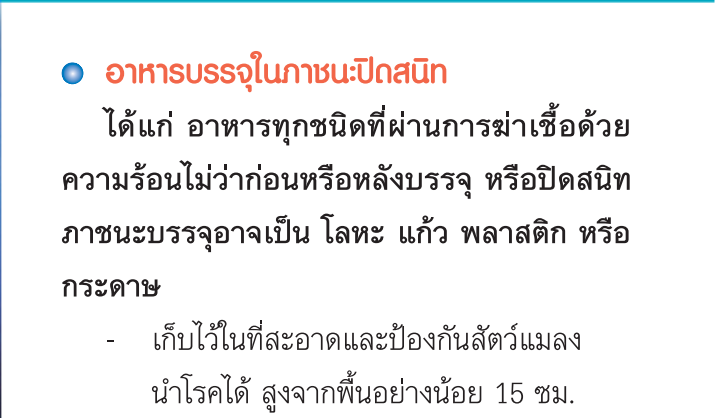
การเก็บที่บ้าน/ครัวเรือน

- บรรจุในภาชนะที่ป้องกันการรั่วซึม เก็บในตู้เย็น ในช่องเย็นที่สุดหรือช่องแช่แข็ง



ได้แก่ ผักกินหัว/ราก ผักสด/ใบเขียว ผัก/ผลไม้เมืองร้อน หรือเมืองหนาว

- **ประเภทกินหัว/ราก** และผัก/ผลไม้ เมืองร้อนเก็บในตะกร้าโปร่ง สะอาด ในบริเวณที่มีอุณหภูมิห้องปกติ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
- **ประเภทผักสด/ใบเขียว** และผัก/ผลไม้เมืองหนาว บรรจุในภาชนะพลาสติกที่สะอาด เก็บในตู้เย็นเป็นสัดส่วน ที่มีอุณหภูมิประมาณ 7-10 °C
- **ประเภทตัดแต่งเพื่อเตรียมปรุง** ล้างและหั่นให้เรียบร้อย เก็บในภาชนะสะอาด มีการปกปิดเป็นสัดส่วนในตู้เย็น



- **อาหารบรรจุในภาชนะปิดสนิท**

ได้แก่ อาหารทุกชนิดที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนไม่ว่าก่อนหรือหลังบรรจุ หรือปิดสนิท ภาชนะบรรจุอาจเป็น โลหะ แก้ว พลาสติก หรือกระดาษ

 - เก็บไว้ในที่สะอาดและป้องกันสัตว์แมลงนำโรคได้ สูงจากพื้นอย่างน้อย 15 ซม.

- **อาหารแห้ง**

ได้แก่ ข้าว ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง หอม กระเทียม พริกแห้งและเนื้อสัตว์แห้งต่างๆ

 - เก็บในภาชนะโปร่งที่แห้ง สะอาด แยกสัดส่วน วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
 - เนื้อสัตว์แห้ง เก็บในภาชนะที่สะอาด ป้องกันการปนเปื้อนได้ ในที่แห้ง มีอุณหภูมิต่ำหรือในตู้เย็น

