

ความปลอดภัยอาหารสำหรับผู้จัดเลี้ยง

อาการอาหารเป็นพิษสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อผู้จัดเลี้ยงไม่ได้จับต้อง ปูรง หรือเก็บรักษาอาหารอย่างเหมาะสม

เครื่องมือหรือสถานที่ที่มีอุปกรณ์ไม่ครบหรือไม่เหมาะสมสำหรับอาหารที่จัดเตรียมก็เป็นปัญหาในการจัดเลี้ยงที่พบบ่อยซึ่งมักจะทำให้เกิดอาการเป็นพิษ

ต้นเหตุของอาการเป็นพิษ

ความผิดพลาดในการจัดเลี้ยงที่พบบ่อยต่อไปนี้เป็นสาเหตุของอาการเป็นพิษได้:

- อาหารที่ปรุงไม่สุก อย่างเช่น เนื้อและสัตว์ปีก – แคมป์ที่เรียสามารถมีชีวิตอยู่ได้เพราะการปรุงอาหารที่ไม่เพียงพอ
- การอุ่นอาหารซ้ำๆและการปรุงอาหารซ้ำๆภายใต้ความร้อนต่ำ – ภายใต้อุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเติบโตของแบคทีเรีย (20°C ถึง 50°C)
- การทำให้เย็นอย่างไม่เหมาะสม – การทำให้อาหารมีอุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเติบโตของแบคทีเรียนานเกินไป (เกินสองชั่วโมง)
- การปรุงอาหารล่วงหน้านานเกินไป – จะเพิ่มโอกาสที่อาหารจะปนเปื้อนกับแบคทีเรีย
- เก็บอาหารอย่างไม่เหมาะสมและใช้อุณหภูมิที่ไม่ถูกต้องในการขนส่งและเก็บรักษาอาหาร – ทำให้แบคทีเรียเติบโตได้
- อนามัยส่วนตัวที่ไม่ดีของผู้จัดอาหาร – สามารถทำให้เกิดการปนเปื้อนของอาหารได้จากมือที่สกปรก การไอ การปนเปื้อนข้าม ฯลฯ

ป้องกันไม่ให้อาหารเป็นพิษ

องค์ประกอบทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการจัดเลี้ยงจะต้องได้รับการจัดการอย่างถูกต้อง เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอาการเป็นพิษ

การใช้อุปกรณ์จัดเลี้ยงที่เพียงพอ

พื้นที่เตรียมอาหารรวมทั้งอุปกรณ์ปรุงอาหารและทำความสะอาดทั้งหมดจะต้องเหมาะสมกับปริมาณอาหารที่จะจัดเตรียม

สถานที่จัดเลี้ยงควรเป็นไปตามมาตรฐานเกี่ยวกับพื้นที่ในการเตรียมอาหารและพื้นที่จัดเก็บ

มีอุปกรณ์ล้างมือและเครื่องทำความสะอาดเพียงพอ

และต้องออกแบบมาเพื่อป้องกันสัตว์รบกวนและสัตว์นำโรคต่างๆ

เก็บและขนส่งอาหารอย่างปลอดภัย

สาเหตุที่พบบ่อยอีกอย่างหนึ่งของอาการอาหารเป็นพิษก็คือความไม่เหมาะสมในการจับต้องและเก็บรักษาอาหารที่จัดเตรียมในสถานที่หนึ่ง แล้วขนส่งและเสิร์ฟในอีกสถานที่หนึ่ง

อาหารต้องได้รับการเก็บรักษาในอุณหภูมิการเก็บรักษาที่เหมาะสมระหว่างการขนส่งไปยังสถานที่อีกแห่งหนึ่ง พาหนะขนส่งควรได้รับการออกแบบและก่อสร้างมาอย่างถูกต้องตามกฎหมายของรัฐ NSW

ต้องมีมีการเก็บรักษาแบบร้อนหรือเย็นที่เหมาะสมและความจุตู้โชว์อาหารที่เหมาะสม

เพื่อให้สามารถเก็บอาหารได้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม – อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C สำหรับอาหารเย็น และอุณหภูมิสูงกว่า 60°C สำหรับอาหารร้อน

อาหารทั้งหมดต้องได้รับการปกป้องอย่างเหมาะสม

(ปิดบังหรือปิดครอบ) เวลาที่เก็บหรือจัดแสดง เพื่อป้องกันไม่ให้ปนเปื้อนจากฝุ่น แมลง หรือจากแหล่งอื่น นี่เป็นเรื่องสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นการจัดงานเลี้ยงนอกตัวอาคาร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฤดูร้อนเมื่อแมลงวันอาจสร้างปัญหาได้ เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องปกป้องอาหารและภาชนะจากการปนเปื้อน

ปรุงอาหารอย่างเหมาะสม

อาการเป็นพิษอาจเกิดขึ้นได้เมื่อปรุงอาหารอย่างไม่เหมาะสม

ละลายน้ำแข็งอาหารแช่แข็งให้หมดก่อนปรุงอาหาร โดยเฉพาะเนื้อหรือสัตว์ปีกชิ้นใหญ่ที่อาจจะสุกยากถ้าไม่ละลายน้ำแข็งอย่างเต็มที่

ควรละลายอาหารแช่แข็งในตู้เย็นหรือเตาไมโครเวฟเท่านั้นก่อนนำไปปรุง และห้ามวางทิ้งให้ละลายบนโต๊ะทำครัว

ต้องปรุงอาหารให้มีอุณหภูมิแกนภายในที่เหมาะสมเพื่อทำลายเชื้อแบคทีเรียและเพื่อความปลอดภัย

นี่เป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับเนื้อ (71°C), สัตว์ปีก (74°C)

และอาหารทะเล (63°C)

เนื้อแบบต่างๆก็ต้องใช้อุณหภูมิการปรุงที่แตกต่างกันไปในการทำลายเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตราย เช่น

สเต็กอาจจะสุกเกรียมด้านนอกและไม่สุกเต็มที่ด้านใน ส่วนเนื้อสับนั้นจะต้องปรุงอย่างระมัดระวังเพื่อทำลายแบคทีเรีย ก็เพราะเนื้อสับมีพื้นที่ผิวมากกว่าสเต็ก

และภายในก็สัมผัสกับบรรยากาศมาแล้ว

ดังนั้นจึงมีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะปนเปื้อนจากเชื้อแบคทีเรีย

ให้ปรุงเนื้อสับ ไล้กรอก และสัตว์ปีกให้สุกจนถึงแกนกลาง ไม่ควรมองเห็นสีชมพู และน้ำที่ไหลออกมาควรใส

เมื่อปรุงเสร็จ ควรเก็บอาหารให้มีอุณหภูมิสูงกว่า 60°C หรือทำให้เย็นต่ำกว่า 5°C โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

เนื้อปรุงสุกบางส่วนจะต้อง – ในการปรุงช่วงสุดท้าย – มีอุณหภูมิสูงถึงอุณหภูมิแกนภายในที่เหมาะสมก่อนนำไปเสิร์ฟ

อาหารปรุงแล้วอื่นๆจะต้องนำไปอุ่นจนถึงอุณหภูมิข้างต้นก่อนนำไปวางในอุปกรณ์อุ่นอาหาร (เช่น เครื่องอุ่นอาหาร)

ผู้จัดเลี้ยงควรใช้เทอร์โมมิเตอร์แบบมีด้ามวัด (Probe thermometer)

ที่ปรับตั้งแล้วเพื่อวัดว่าถึงอุณหภูมิการปรุงที่ถูกต้องแล้ว ควรฆ่าเชื้อด้ามวัดทั้งก่อนและหลังใช้งาน

และให้บันทึกอุณหภูมิการปรุงครั้งสุดท้ายไว้ด้วยทุกครั้ง

หลักสำคัญคือการปรุงอาหารครั้งละน้อยๆเพื่อให้ทุกส่วนมีอุณหภูมิสูงพอ นอกจากนี้

การลดขนาดเสิร์ฟด้วยการใช้จานกันตื้นแทนหม้อขนาดใหญ่ นั้นจะทำให้อาหารเย็นหรือร้อนได้อย่างรวดเร็วและทั่วถึงกว่า

การปนเปื้อนข้าม

ผู้จัดเลี้ยงควรจับต้องอาหารดิบแยกจากอาหารพร้อมทาน เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้ามของแบคทีเรีย

ถ้าทำได้ให้ใช้อุปกรณ์และภาชนะแยกกัน (มีด ที่คั้น เขียง ฯลฯ) สำหรับอาหารดิบและอาหารพร้อมทาน หรือทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทุกส่วนก่อนใช้งานแต่ละครั้ง

การใช้ที่คั้นหรือถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งก็สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการปนเปื้อนของอาหารพร้อมทานได้

ถุงมือใช้แล้วทิ้งจะได้ผลก็ต่อเมื่อมีการเปลี่ยนเป็นประจำ

และทุกครั้งหลังจากสัมผัสกับสิ่งที่จะทำให้การปนเปื้อนใน

การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

ผิวสัมผัสอาหาร (เช่น เขียง)

และภาชนะใส่อาหารและเครื่องมือจะต้องได้รับการทำความสะอาดและฆ่าเชืวก่อนใช้งาน ซึ่งสามารถทำได้โดยใช้สารเคมี (ยาฆ่าเชื้อ) หรือความร้อน (เครื่องล้างจาน)

ฝึกพนักงานเรื่องอนามัยส่วนบุคคลเวลาจับต้องอาหาร

การปฏิบัติอนามัยส่วนบุคคลพื้นฐานได้แก่:

- ล้างมือให้สะอาดและเช็ดให้แห้งก่อนจับต้องอาหาร และหลังจาก:
 - เช็กห้องน้ำ
 - ล้างน้ำมูก จาม หรือไอ
 - สูบบุหรี่
 - จับต้องอาหารดิบหรือขยะ
- สวมเสื้อผ้าภายนอกที่สะอาดเวลาจับต้องอาหาร
- รวบผมยาวไว้ข้างหลัง หรือสวมหมวก
- ปกปิดรอยบาด บาดแผล หรือรอยแตกของผิวหนังด้วยผ้าปิดแผลที่กันน้ำและสะอาด

ผู้จับต้องอาหารต้องแจ้งให้นายจ้างทราบถ้าติดเชื้อที่ผิวหนัง กระจก ล้าคอ หรือช่องท้อง

ในกรณีที่มีอาการเหล่านี้ห้ามจับต้องอาหาร

ข้อมูลเพิ่มเติม

ข้อมูลนี้เป็นเพียงสรุปทั่วไปและไม่ครอบคลุมทุกสถานการณ์ ธุรกิจอาหารต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดทุกข้อของกฎหมายมาตรฐานอาหารและกฎหมายอาหารปี 2003 (NSW)

- ชมเว็บไซต์ของหน่วยงานอาหารที่ www.foodauthority.nsw.gov.au
 - เอกสาร: การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค
 - เอกสาร: ข้อกำหนดเรื่องสุขภาพและอนามัยสำหรับผู้จับต้องอาหาร

- เอกสาร อาหารเสี่ยงอันตราย
- เอกสาร สัตว์ปีกและเนื้อแดง – การจับต้องอย่างปลอดภัย
- แนวปฏิบัติ: การจัดงานและตลาดอาหารชั่วคราว
- แนวปฏิบัติ: แนวปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยของอาหารสำหรับการเตรียมและการจัดแสดงซูชิ
- ข้อกำหนดพิเศษสำหรับธุรกิจที่เสิร์ฟอาหารให้แก่บุคคลเปราะบาง
- อีเมลสอบถามได้ที่ food.contact@dpi.nsw.gov.au
- โทรสายด่วนที่เบอร์ 1300 552 406

ประวัติหน่วยงานอาหารของรัฐ NSW หน่วยงานอาหารของรัฐ NSW (NSW Food Authority) เป็นองค์กรของรัฐบาลที่ช่วยยืนยันว่าอาหารในรัฐ NSW จะปลอดภัยและมีฉลากที่ถูกต้อง เปรียบเสมือนกับผู้บริโภค อุตสาหกรรม

และองค์กรอื่นของรัฐบาลเพื่อลดการเกิดอาหารเป็นพิษลงให้เหลือน้อยที่สุดด้วยการให้ข้อมูลและกำกับดูแลการผลิตที่ปลอดภัย การเก็บรักษา การขนส่ง การประชาสัมพันธ์ และการจัดเตรียมอาหาร