

สารบัญ



บทที่ 1

เหตุใดจึงยังมียุคนป่วยด้วยอาหารเป็นพิษ

เชิญพบเรื่องราวของอาหารเป็นพิษแบบต่างๆ...หน้า 10

• แม้อินามัยสิ่งแวดล้อมจะดีขึ้นแล้ว แต่จำนวนผู้ป่วยกลับ
ไม่ลดลง ...หน้า 11

• การกินอยู่อย่างสมบูรณ์พูนสุข ช่วยเพิ่มจำนวนเชื้อที่ทำให้
อาหารเป็นพิษ? ...หน้า 14

• การขนส่งอาหารไปได้ทั่วโลก เป็นเหตุให้เชื้อโรคใหม่ๆ แพร่
เข้ามาในประเทศ...หน้า 21

• เบื้องหลังความสะอาดและวางใจ ยังมีอันตรายจากอาหารเป็น
พิษซ่อนอยู่...หน้า 24

• การเปลี่ยนแปลงนิสัยการกินเป็นแบบตะวันตก เป็นชนวน
ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ...หน้า 27

• เด็กและผู้สูงอายุ ติดเชื้อง่าย อาการทรุดหนักง่าย ...หน้า 30

• ใช้ระบบHACCPป้องกันอาหารเป็นพิษ ...หน้า 33

** ข้อควรจำ ต้นเหตุต่างๆ ของการเกิดอาหารเป็นพิษ ..หน้า 35



บทที่ 2

อาหารเป็นพิษเกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้
ส่วนประกอบของอาหารต่างๆ ที่เป็นแหล่งติดเชื้อและเส้น
ทางการติดเชื้อ ...หน้า 36

- ส่วนประกอบของอาหารที่มักพบเชื้อบ่อย และเชื้อที่ทำให้เกิด
อาหารเป็นพิษ ...หน้า 37
- ลักษณะเฉพาะของเชื้อที่ทำให้อาหารเป็นพิษ ...หน้า 41

ส่วนประกอบของอาหารชนิดนี้ต้องระวัง เชื้อชนิดนี้ต้องระวัง

- ไช้ → Salmonella Salmonella-Enteritidis ...หน้า 49-50

- เนื้อวัวบด → เชื้อในลำไส้ชนิดที่ทำให้เกิดโรค

Enterohemorrhagic E.coli O157 ...หน้า 59-60

- ปลา&หอย → Vibrio parahaemolyticus ...หน้า 69-70

- ข้าวปั้น → Staphylococcus aureus ...หน้า 77-78

- เนื้อไก่ → Campylobacter jejuni / coli ...หน้า 85-86

- อาหารบรรจุขวด, บรรจุกระป๋อง

Clostridium botulinum ...หน้า 93-94

- อาหารที่ต้องต้มเป็นเวลานาน →

Clostridium perfringens ...หน้า 101-102

- ข้าวผัด → Bacillus cereus ...หน้า 109-110

- เนื้อหมู → Yersinia ...หน้า 115-116

- ชีส → Listeria ...หน้า 123-124

- ปลา & หอย → V.mimicus ...หน้า 129-131

V.fluviatilis, P.shigelloides, A.hydrophila

** ข้อควรจำ ระวังกุ่มเชื้อไวรัส SRSV ไวด้วย ...หน้า 132





บทที่ 3

เมื่อเกิดอาการอาหารเป็นพิษ ข้อควรปฏิบัติทันทีและ
การรักษา...หน้า 133

- อาการแบบนี้ น่าจะเป็นเพราะอาหารเป็นพิษ ...หน้า 134
- อาการของเชื้อต่างๆที่เป็นต้นเหตุของอาหารเป็นพิษ...หน้า 137
- ข้อควรปฏิบัติทันทีเมื่อมีอาการท้องเสีย อาเจียน ...หน้า 142
- ข้อควรปฏิบัติเมื่อเข้ารับตัวในโรงพยาบาล ...หน้า 145
- หากมีอาการอาหารเป็นพิษเนื่องจากเชื้อ O157 ...หน้า 148
- ข้อต้องปฏิบัติเพื่อป้องกันการติดต่อ ...หน้า 154

****ข้อควรจำ** ความแตกต่างระหว่างเชื้อที่ทำให้อาหารเป็นพิษกับ
โรคติดต่อทางปาก ...หน้า 160



บทที่ 4

ความรู้สำหรับสมาชิกในครอบครัว เพื่อป้องกันอาหาร
เป็นพิษเริ่มจากซื้อมาจนกระทั่งเก็บกวาดขั้นตอนสุดท้าย

- ใช้ระบบ HACCP ป้องกัน 3 ขั้นตอน ...หน้า 161
- ระบบป้องกันเชื้อที่ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ ...หน้า 162
- ล้างมือ → ล้างมือถูกวิธี ช่วยป้องกันอาหารเป็นพิษ ...หน้า 170
- ซื้อของ → ซื้อของจากร้านที่ไว้ใจได้ มีการดูแลสุขอนามัยของ
สินค้าทั่วถึง ...หน้า 176
- กำหนดสินค้าที่ต้องซื้อไว้ล่วงหน้า เสร็จแล้วอย่าแวะที่อื่น
ต้องตรงกลับบ้าน ...หน้า 179

- เพื่อความปลอดภัยต้องตรวจสอบวันหมดอายุของสินค้า
...หน้า 182
- เก็บรักษา → เคล็ดลับการเก็บอาหารใส่ช่องแช่แข็งในตู้เย็น
โดยไม่ทำให้เชื้อเพิ่มจำนวน ...หน้า 186
- การใช้ช่องแช่แข็งอย่างถูกวิธี ...หน้า 192
- เคล็ดลับการแช่แข็ง → คลายความเย็นของสิ่งต่างๆ
...หน้า 198
- ทำความสะอาดตู้เย็นทุกซอกทุกมุม ป้องกันเชื้อเพิ่มจำนวน
การติดต่อ ...หน้า 201
- การเตรียมประกอบอาหาร → ตรวจสอบต่างๆ ของร่างกาย
ทำตามขั้นตอนป้องกันเชื้อติดไปยังส่วนอื่น ๆ ...หน้า 204
- ตรวจสอบสภาพทั่วทั้งครัวและภาชนะต่าง ๆ มีความสะอาด
เพียงพอหรือไม่ ...หน้า 206

การปรุง

- ล้างผักและปลาในน้ำไหล ตอกไข่แล้วต้องปรุงทันที ...หน้า 208
- ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไปยังส่วนอื่นๆ ต้องทำตาม
ขั้นตอน ...หน้า 212
- ใช้ความร้อน 75C นาน 1 นาทีทำให้ร้อนทั่วถึงข้างใน
...หน้า 215
- ต้องป้องกันเชื้อไม่ให้เพิ่มขึ้นในอาหารกล่อง ...หน้า 218
- อาหาร → อาหารที่ทำเสร็จแล้ว อย่าวางไว้ในอุณหภูมิห้อง
นานเกิน 2 ชั่วโมง ...หน้า 221
- ของเหลือ → การเก็บอาหารที่เหลือและการนำมาอุ่นอีกครั้ง
...หน้า 224
- การอุ่นด้วยไมโครเวฟให้ร้อนทั่วถึง ...หน้า 227
- เก็บกวาด → เช็ดเศษอาหารในภาชนะแล้วล้างด้วยน้ำมากพอ
...หน้า 231

- ล้างเชิยง มีดในน้ำไหล ใช้น้ำเดือดฆ่าเชื้อ ...หน้า 236
- หม้อ อุปกรณ์ทำครัวต่างๆ ต้องล้างแล้วทำให้แห้งเป็นหลัก
หน้า 241
- แปรง ฟองน้ำ เหมือนที่หลบภัยของเชื้อ ต้องฆ่าเชื้อและทำให้
แห้งสนิท ...หน้า 244
- เตรียมผ้าสะอาดสำหรับเป็นผ้าเช็ดครัว ผ้าเช็ดของต่างๆ ไว้
หลายๆ ...หน้า 240
- การทำความสะอาดอ่างล้างจานซาม โต๊ะทำครัว ...หน้า 249
- การป้องกันแมลงสาบ หนู ไม่ให้ย่างกรายเข้ามา ...หน้า 254
- การใช้น้ำยาทำความสะอาด น้ำยาซักผ้าขาว เพื่อฆ่าเชื้อโรค
และดับสารพิษ ...หน้า 257
- **ขวดนมเด็ก** → การฆ่าเชื้อขวดนมและการรักษาความสะอาด
ของอาหารเสริม ...หน้า 263
- ** ข้อควรจำ การรักษาความสะอาดของน้ำ ...หน้า 266

บทที่ 5

การรักษาความสะอาดของอาหารสำหรับคนหมู่มาก
ได้เวลาพิจารณาดูความปลอดภัยของอาหารนอกบ้าน
...หน้า 267-268

- **อาหารนอกบ้าน** → เลือกร้านที่ถูกสุขอนามัย ร้านที่เพิ่งทำ
อาหารเสร็จออกมาใหม่ ๆ ...หน้า 271
- **อาหารชุด** → นอกจากดูอาหารที่ทำขึ้นมาแล้ว ยังต้องดูห้อง
เตรียมอาหารด้วย ...หน้า 276
- **ระวัง!** อาหารเป็นพิษในโรงเรียนอนุบาลและสถานพักฟื้น
คนชราด้วย ...หน้า 279
- **อาหารรับสั่งทางโทรศัพท์** → ต้องใช้คำว่า “กินทันที, เหลือ
ต้องทิ้ง” ...หน้า 282
- **อาหารใส่ถุง** → ซื้อแล้วต้องรีบกิน ของเหลือต้องทิ้ง...หน้า 285