



ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4444 โทรสาร 0 2590 4443

หลักการประกอบอาหารจำนวนมากในภาวะวิกฤติ

การเตรียมปรุงประกอบอาหารจำนวนมากควรคำนึงถึงความสะอาด สด ใหม่ มีคุณค่า ไม่เสียง่าย ไม่ยุ่งยากในการบรรจุเพื่อลำเลียงส่งให้ผู้ประสบภัยได้ทันเวลา อาหารที่จะนำมาประกอบอาหารจำนวนมากนั้นมีทั้งอาหารสดและอาหารแห้ง เช่น อาหารสดประเภทผัก ผลไม้ จะต้องล้างให้สะอาดก่อนจึงจะนำไปตัด ผาน หั่น เพื่อสงวนคุณค่าสารอาหารไว้ (การหั่นเป็นชิ้นๆแล้วนำไปแช่น้ำทำให้สูญเสียวิตามิน แร่ธาตุ) สามารถเก็บในอุณหภูมิปกติได้หลายวัน ประเภทหัว เช่น ฟักทอง ฟัก แดง กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศและพืชผักสมุนไพร เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า พริกสด ส่วนผักสดที่ไม่สามารถเก็บไว้ได้นานต้องนำมาประกอบก่อน

- อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ต้องสดใหม่ ในการนำไปปรุงประกอบอาหารต้องล้างก่อนแล้วนำไป หั่น สับ บด ตามต้องการและต้องทำให้สุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง ย่าง อบ ปิ้ง
- ชนิดอาหาร ควรคำนึงถึงการบูดเสียได้ง่าย ดังนั้น อาหารที่ควรเตรียมประกอบควรหลีกเลี่ยงพวกแกงประเภทมีกะทิ แต่ถ้าจำเป็นต้องทำอาหารที่ประกอบด้วยกะทิควรต้องเป็นประเภทเคี้ยวจืดที่ได้ที่ เช่น พะแนง แกงมัสมั่น แกงฮังเล แต่ถ้าหลีกเลี่ยงได้ควรปรับเป็นน้ำพริก เช่น น้ำพริกเผา หรือนำมาประกอบเป็นขนม เช่น ขนมกรอบเค็ม ที่ประกอบด้วย แป้ง ไข่ ถั่ว น้ำตาล เกลือ พริกไทย
- อาหารแห้งที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร จำพวก พริกแห้ง พริกไทย ขมิ้นผง ต้องดูไม่ให้มีเชื้อราปนเปื้อน
- เครื่องปรุงรสทุกประเภท เช่น ซีอิ๊ว น้ำปลา ซอสปรุงรส น้ำส้มสายชู น้ำบ๊วยดอง ควรอ่านฉลากก่อนใช้ มีเครื่องหมาย อย. รับรอง
- การประกอบอาหารจำนวนมากติดต่อกันเป็นเวลานานควรเปลี่ยนเมนูให้หลากหลายไม่ให้ซ้ำซากจำเจจนเกิดความเบื่ออาหาร
- ไม่ควรปรุงรสจัดเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด รสชาติอาหารต้องเป็นรสกลางๆ

อาหารประเภทกินสดเช่น ผลไม้ ผัก เช่น หากมีแตงโมมาบริจาคให้กับผู้ประสบภัยจำนวนมากควรนำไปตัดผานเป็นชิ้นๆและส่งให้ผู้ที่อยู่ในศูนย์อพยพที่จัดไว้อยู่รวมกันจะได้กินของสดและควรเตือนว่าภายหลังกินแตงโมควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมากๆเพราะจะทำให้เกิดท้องร่วง ท้องเสียได้ เช่นเดียวกับอาหารสดเช่น ส้มตำ ไม่ควรดื่มน้ำตามมากภายหลังจากกินเนื่องจากอาจเกิดอาการท้องร่วงเพราะมีแก๊สในกระเพาะอาหารมาก