



โรงเรียนเสนา “เสนาประสิทธิ์”

ครูศันสนีย์ บุญนิยม

การเลือกซื้ออาหารสด



ครูศันสนีย์ บุญนิยม

1

การเลือกซื้อเนื้อหมู

“เลือกเนื้อหมูสด ปลอดภัย ได้คุณค่า”



หมูสด



- ✓ สีเนื้อชมพูอ่อน ไม่ซีด ไม่คล้ำ
- ✓ เนื้อแน่น ยืดหยุ่นดี กดแล้วคืนตัวเร็ว
- ✓ ผิวแห้ง ไม่เหนียว ไม่ลื่น
- ✓ มีกลิ่นหอมตามธรรมชาติ ไม่มีกลิ่นคาวหรือกลิ่นแปลก
- ✓ ไขมันสีขาวหรือขาวนวล ไม่เหลือง

ตัวอย่างเนื้อหมูสด



สันนอกหมู



สามชั้น



ซี่โครงหมู



หมูบด



หมูไม่สด



- ✗ สีเนื้อซีด คล้ำ หรือมีจุดสีเขียวคล้ำ
- ✗ เนื้อนิ่ม เหนียว ยุบตัว เมื่อกดแล้วไม่คืนตัว
- ✗ ผิวเหนียว ลื่น มีเมือก
- ✗ มีกลิ่นเหม็น คาว หรือกลิ่นผิดปกติ
- ✗ ไขมันสีเหลือง หรือ มีจุดเลือดคล้ำ

ตัวอย่างเนื้อหมูไม่สด



สีเนื้อซีดคล้ำ



เนื้อนิ่ม ยุบตัว



ผิวเหนียว มีเมือก



ไขมันสีเหลืองคล้ำ



เคล็ดลับ

- เลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ สะอาด ถูกสุขลักษณะ
- ควรเก็บรักษาในอุณหภูมิ 0-4 °C
- หากนำมาปรุงอาหาร ควรปรุงให้สุกทั่วถึง



ข้อควรระวัง

การบริโภคเนื้อหมูไม่สด อาจทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ ท้องเสีย อาเจียน ควรเลือกเนื้อหมูสดใหม่ทุกครั้ง เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณและครอบครัว



2

การเลือกซื้อเนื้อไก่

“ไก่สด สะอาด ปลอดภัย ได้คุณค่า”



ไก่สด



- ✓ ผิวหนังสีชมพูอ่อน หรือสีเหลืองอ่อนตามธรรมชาติ ไม่ซีด ไม่คล้ำ
- ✓ ผิวหนังตึง เนื้อแน่น ไม่ยุ่ย ไม่เละ
- ✓ เนื้อมีความยืดหยุ่นดี กดแล้วคืนตัวเร็ว
- ✓ มีกลิ่นหอมตามธรรมชาติ ไม่มีกลิ่นเหม็น
- ✓ ไม่มีจุดเลือดคล้ำ รอยชำ หรือสิ่งสกปรก
- ✓ กระดูกอ่อนสีขาว ไม่คล้ำ

ตัวอย่างไก่สด



✓ ผิวหนังสีชมพูอ่อน ไม่คล้ำ



✓ เนื้อแน่น ยืดหยุ่นดี



✓ กระดูกอ่อนสีขาว



✓ ไม่มีกลิ่นเหม็น



ไก่ไม่สด



- ✗ ผิวหนังซีดคล้ำ หรือมีจุดเลือดคล้ำ
- ✗ เนื้อไม่แน่น ยุ่ย และ กดแล้วไม่คืนตัว
- ✗ มีกลิ่นเหม็น หรือกลิ่นผิดปกติ
- ✗ มีเมือกเหนียว หรือน้ำคาวไหล
- ✗ มีรอยชำ จุดเลือดออก หรือสิ่งสกปรก
- ✗ กระดูกอ่อนคล้ำ หรือมีสีเหลือง

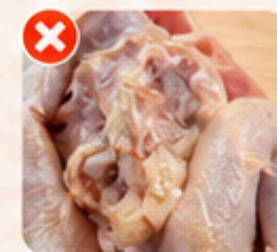
ตัวอย่างไก่ไม่สด



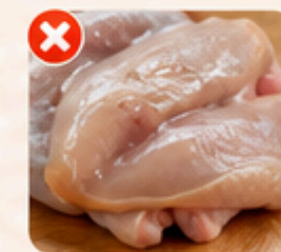
✗ ผิวหนังซีดคล้ำ มีจุดเลือดคล้ำ



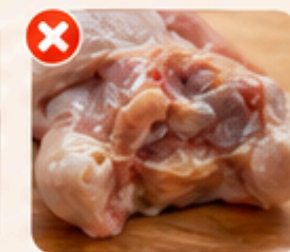
✗ เนื้อไม่แน่น ยุ่ย กดแล้วไม่คืนตัว



✗ มีกลิ่นเหม็น



✗ มีเมือกเหนียว น้ำคาวไหล



✗ กระดูกอ่อนคล้ำ มีสีเหลือง



เคล็ดลับ

- เลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ สะอาด ถูกสุขลักษณะ
- ควรเก็บรักษาในอุณหภูมิ 0 - 4 °C
- หากไม่ปรุงทันที ควรแช่เย็นและปรุงให้สุกทั่วถึง

วิธีทดสอบความสด

1 ทดสอบความยืดหยุ่น

ใช้นิ้วกดเนื้อไก่ ถ้าเนื้อสดจะคืนตัวเร็ว



2 ทดสอบกลิ่น

ดมกลิ่น หากมีกลิ่นหอมตามธรรมชาติถือว่าสด



3 สังเกตสีผิว

สีชมพูอ่อนหรือสีเหลืองอ่อนตามธรรมชาติ



ข้อควรระวัง

ไม่ควรซื้อไก่ที่วางขายในอุณหภูมิห้องนานเกินไป เพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรค ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษได้

4

การเลือกซื้อเนื้อวัว

เลือกเนื้อวัวสด สะอาด ปลอดภัย ได้คุณค่า

✓ เนื้อวัวสด



- ✓ สีแดงสดตามธรรมชาติ ไม่คล้ำ ไม่ซีด
- ✓ เนื้อแน่น ยืดหยุ่นดี กดแล้วคืนตัวเร็ว
- ✓ ผิวเนื้อชุ่มชื้น ไม่แห้ง ไม่เหนียวเหนอะหนะ
- ✓ กลิ่นหอมตามธรรมชาติ ไม่มีกลิ่นเหม็นหรือกลิ่นบูด
- ✓ มีไขมันสีขาว หรือ ครีมอ่อนแทรกตามเนื้อ
- ✓ ไม่มีน้ำเลือด หรือ ของเหลวขุ่นไหลออกมา

ตัวอย่างเนื้อวัวสด



เนื้อสันนอก เนื้อริบอาย เนื้อสะโพก เนื้อหั่นเต๋า

✗ เนื้อวัวไม่สด



- ✗ สีคล้ำ ซีด หรือมีจุดสีเขียวคล้ำ
- ✗ เนื้อไม่นุ่ม เหนียว ยุบตัว กดแล้วไม่คืนตัว
- ✗ ผิวเนื้อแห้ง หรือ มีเมือก
- ✗ มีกลิ่นเหม็น บูด หรือ กลิ่นผิดปกติ
- ✗ ไขมันมีสีเหลืองเข้ม หรือเทา
- ✗ มีน้ำเลือด หรือของเหลวขุ่นไหลออกมา

ตัวอย่างเนื้อวัวไม่สด



สีคล้ำ ไม่สด ผิวแห้ง มีเมือก ไขมันเหลืองเข้ม มีน้ำเลือดไหล

💡 เคล็ดลับ

- เลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ สะอาด ถูกสุขลักษณะ
- ควรเก็บรักษาในอุณหภูมิ 0 – 4 °C
- หากนำมาประกอบอาหาร ควรปรุงให้สุกทั่วถึง

ส่วนของเนื้อวัว ยอดนิยม

สันนอก (Sirloin)	ริบอาย (Ribeye)	สะโพก (Round)	เนื้อใบพาย (Chuck)	เนื้อเชอร์ลอยน์ (Striploin)	เนื้อเสือร้องไห้ (Brisket)

⚠️ ข้อควรระวัง

- ไม่ควรซื้อเนื้อวัวที่มีกลิ่นเหม็น หรือมีสีผิดปกติ
- หลีกเลี่ยงเนื้อที่มีเมือกเหนียว หรือมีจุดสีเขียวคล้ำ
- ควรเลือกเนื้อที่สดใหม่เสมอ เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

เลือกเนื้อวัวที่สด สะอาด ปลอดภัย รับประทานแล้วอร่อย ได้คุณค่าทางโภชนาการ

การเลือกซื้อปลาหมึก

เลือกให้ป็น มั่นใจ ปลอดภัย ได้ของสด คุณภาพดี

ปลาหมึกเป็นอาหารทะเลยอดนิยม อุดมด้วยโปรตีน แร่ธาตุ และกรดไขมันดี
การเลือกซื้อปลาหมึกสด จะช่วยให้ได้รสชาติที่อร่อย ปลอดภัย และคุ้มค่ากับเงินที่จ่าย

สด
เหมือนเพิ่ง
ขึ้นจากทะเล

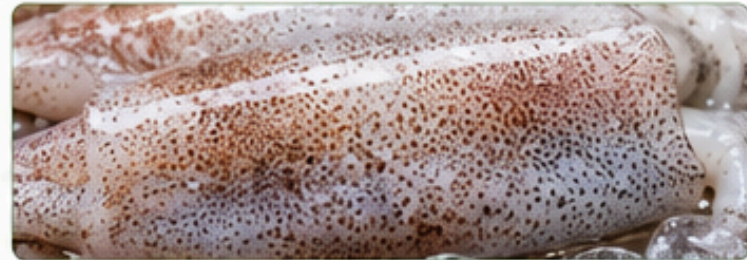


ปลาหมึกสด

ลักษณะของปลาหมึกสดที่ดี

1 ผิวหนัง

ผิวมีสีขาวใส หรือสีม่วงอ่อน
มีจุดสีน้ำตาล/ม่วงเข้ม
กระจายสม่ำเสมอ ผิวชุ่มชื้น
ไม่ลอก ไม่ขาวซีด



2 ตา

ตาใส กลมโต
กระจกตาใส มองเห็น
ได้อย่างชัดเจน



3 เนื้อ

เนื้อแน่น เด้งตึง กดแล้วดุ้งคืน
ไม่เป็นรอยบุ๋ม



4 หวดและแขน

หวดและแขนติดแน่นกับลำตัว
ไม่หลุดง่าย ดูดติดแน่น



5 กลิ่น

มีกลิ่นคาวทะเลอ่อนๆ
ไม่มีกลิ่นเหม็นหรือกลิ่นแปลก



6 ความสดโดยรวม

ตัวอวบแน่น เเต่งตึง
ไม่เละ ไม่ซ้า



ปลาหมึกไม่สด

ลักษณะของปลาหมึกไม่สด

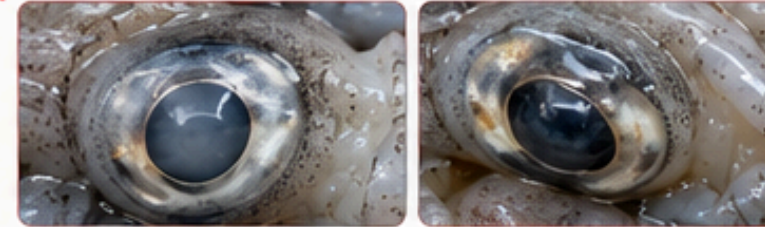
1 ผิวหนัง

ผิวซีด ขาวขุ่น หรือคล้ำ
มีเมือกมาก ผิวลอกล่อน



2 ตา

ตาขุ่น หรือบวม
กระจกตาไม่ใส



3 เนื้อ

เนื้อนิ่ม และ กดแล้วบุ๋ม
ไม่ดุ้งคืน



4 หวดและแขน

หวดและแขนหลุดออกง่าย
ดูดไม่ติด



5 กลิ่น

มีกลิ่นคาวแรง
หรือมีกลิ่นเหม็น



6 ความสดโดยรวม

ตัวแฟบ ยุบ และ มีรอยซ้า
หรือแตก



เคล็ดลับเพิ่มเติม



เลือกซื้อในที่เย็น
หรือแช่เย็นตลอดเวลา



สังเกตความเงางาม
ของผิวและความใส
ของดวงตา



จับแล้วไม่เหนียวมือ
ผิวไม่สั่นเป็นเมือก



หากซื้อจำนวนมาก
ควรนำไปปรุงสุก
หรือแช่แข็งทันที



เลือกซื้อจากแหล่ง
ที่เชื่อถือได้
สะอาด ปลอดภัย

เลือกปลาหมึกสด
ดีต่อสุขภาพ
อร่อย ปลอดภัย
คุ้มค่าทุกมื้อ



ควรเก็บรักษาในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 0-4°C และควรบริโภคภายใน 1-2 วัน เพื่อความสดและปลอดภัย

การเลือกซื้อปู

เลือกให้เป็น มันใจ **ปลอดภัย ได้ของสด คุณภาพดี**

ปูเป็นอาหารทะเลยอดนิยม อุดมด้วยโปรตีน แร่ธาตุ และกรดไขมันดี
การเลือกซื้อปูสด จะช่วยให้ได้รสชาติที่อร่อย ปลอดภัย และคุ้มค่างบเงินที่จ่าย



ปูสด

ลักษณะของปูสดที่ดี

1 กระดอง

กระดองแข็ง สีสดใส
เป็นมันวาว ไม่คล้ำ ไม่ซีด



2 ตา

ตาใส นูนเด่น
ไม่ขุ่นหรือบวม



3 เหงือก

เหงือกสด สีขาวนวล
หรือสีครีม ไม่คล้ำ ไม่ดำ



4 ท้องปู

ท้องปิดแน่น
กระดองด้านล่างแนบสนิท



5 เนื้อปู

เนื้อแน่น แต่งดี
เมื่อกดแล้วคืนตัว



6 การเคลื่อนไหว

ยังมีชีวิต ชยับตัว
หนักแรง

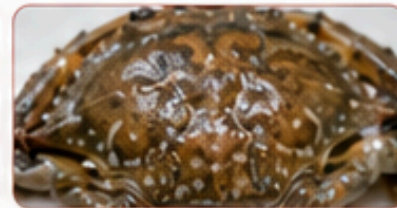


ปูไม่สด

ลักษณะของปูไม่สด

1 กระดอง

กระดองนิ่ม สีคล้ำ
ซีดจาง ไม่เป็นมัน



2 ตา

ตาขุ่น แบน
หรือยุบตัว



3 เหงือก

เหงือกคล้ำ
สีเทา ดำ หรือเขียวคล้ำ



4 ท้องปู

ท้องหลวม
กระดองด้านล่างเปิดกว้าง



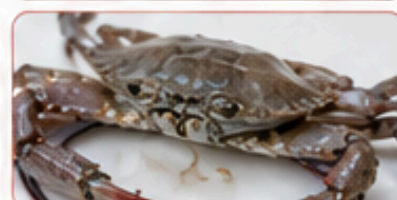
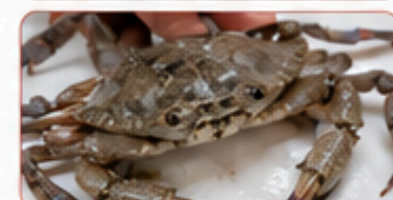
5 เนื้อปู

เนื้อนิ่ม และ
เมื่อกดแล้วไม่คืนตัว



6 การเคลื่อนไหว

ไม่ค่อยขยับ
ไม่มีแรง หรือไม่ขยับเลย



เคล็ดลับเพิ่มเติม



เลือกซื้อในที่เย็น
หรือแช่เย็นตลอดเวลา



สังเกตความเงางาม
ของกระดอง
และความสมบูรณ์
ของอวัยวะต่างๆ



จับแล้วรู้สึกแน่น
หนักมือ



น้ำหนักเหมาะสม
กับขนาดตัว



เลือกซื้อจากแหล่ง
ที่เชื่อถือได้
สะอาด ปลอดภัย

ปูสดอร่อย เนื้อแน่น
ปลอดภัย ไร้กังวล
เลือกให้เป็น
คุ้มค่าทุกมื้อ



ควรเก็บรักษาในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 0-4°C
และควรบริโภคภายใน 1-2 วัน
เพื่อความปลอดภัยและรสชาติ



ไม่ควรซื้อปูที่มีกลิ่นเหม็นผิดปกติ
หรือมีเมือกสีน้ำตาลปนมากผิดปกติ



ปูม้า



ปูทะเล



ปูไข่ทอง



ปูแสม

การเลือกซื้อปู

เลือกอย่างไรให้ได้ปูสด ใหม่ อร่อย ปลอดภัย

ปูสด

เนื้อแน่น หวาน
กลิ่นไม่เหม็น
ปลอดภัย



ปูสด คุณภาพดี

1 กระดองแข็ง

แข็งแรง ไม่บวม
กดแล้วไม่ยุบ



2 ขยับขา-หนีบ

มีแรง ขยับได้เร็ว
เมื่อสัมผัส



3 น้ำหนักดี

จับแล้วหนักมือ
เนื้อแน่น



4 ท้องปิดแน่น

ท้องแนบสนิทกับกระดอง
ไม่หลวม



5 มีไข่/มันปู

ไข่สีส้มสด มันปูแน่น
เต็มกระดอง



เคล็ดลับง่ายๆ

✓ เลือกซื้อช่วงเช้า
จะได้ปูที่สดมาก

✓ ดูแหล่งน้ำ
น้ำเค็มหรือน้ำกร่อย

✓ กลิ่นต้องไม่เหม็น
ต้องมีกลิ่นคาวอ่อนๆ

✓ หลีกเลี่ยงปูที่แช่น้ำแข็งนานๆ
หรือมีน้ำค้างมาก



ปูไม่สด ไม่ควรซื้อ

1 กระดองนิ่ม/บวม

กดแล้วยุบ นิ่ม
ไม่แข็งแรง



2 ไม่ขยับ / อ่อนแรง

ขา-หนีบห้อย ไม่มีแรง
ไม่ตอบสนอง



3 น้ำหนักเบา

จับแล้วเบามือ
เนื้อไม่แน่น



4 ท้องหลวมกว้าง

ท้องหลวม ห่างจากกระดอง
มีช่องว่าง



5 มีกลิ่นเหม็น

มีกลิ่นเหม็นฉุน
หรือกลิ่นตุๆ



เลือกปูสด
ปลอดภัยไร้กังวล!



ล้างให้สะอาด
ก่อนปรุง



ปรุงสุกทุกครั้ง
อย่างทั่วถึง



เก็บรักษาในตู้เย็น
หากซื้อมาแต่ยังไม่ปรุง



ไม่ซื้อปูที่ตาย
หรือใกล้ตาย

3

การเลือกซื้อเนื้อปลา

“ปลาสด สะอาด ปลอดภัย ได้คุณค่า”

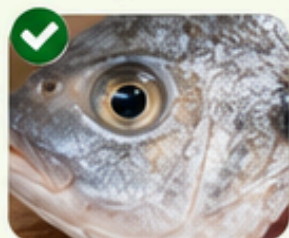


ปลาสด

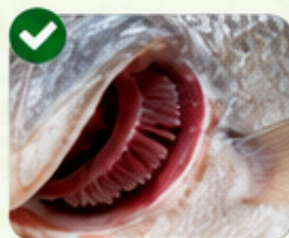


- ✓ ตาใส นูน ลักษณะใส ไม่ขุ่น ไม่บวม
- ✓ เหงือกสีแดงสด หรือชมพู ไม่คล้ำ ไม่มีกลิ่นเหม็น
- ✓ เนื้อแน่น เด้ง มีความยืดหยุ่น กดแล้วคืนตัวเร็ว
- ✓ เกล็ดติดแน่น เรียบเงา ไม่หลุดลอกง่าย
- ✓ ท้องปลาไม่บวม ไม่แตก ไม่มีกลิ่นเหม็น
- ✓ กลิ่นคาวอ่อนๆ ตามธรรมชาติ

ตัวอย่างปลาสด



ตาใส นูน



เหงือกสีแดงสด



เนื้อแน่น เด้ง



เกล็ดติดแน่น



ท้องไม่บวม ไม่มีกลิ่น

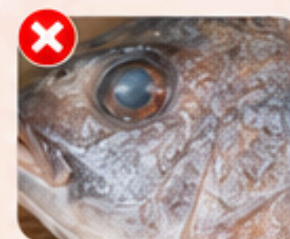


ปลาไม่สด

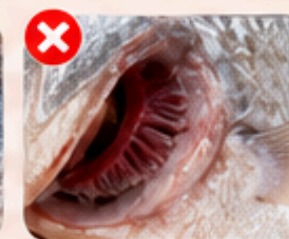


- ✗ ตาขุ่น หรือบวม มีสีขาวขุ่น
- ✗ เหงือกสีคล้ำ น้ำตาล เทา หรือมีเมือก
- ✗ เนื้ออ่อนนุ่ม และ กดแล้วไม่คืนตัว เป็นรอยบุ๋ม
- ✗ เกล็ดหลุดลอกง่าย ไม่เงา
- ✗ ท้องบวม หรือแตก อาจมีของเหลวไหลออกมา
- ✗ มีกลิ่นคาวแรง หรือกลิ่นเหม็นเน่า

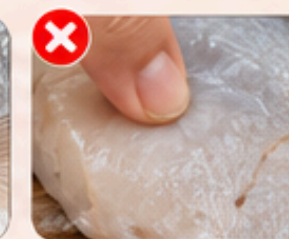
ตัวอย่างปลาไม่สด



ตาขุ่น หรือบวม



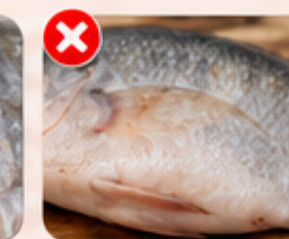
เหงือกสีคล้ำ



เนื้ออ่อนนุ่ม และ



เกล็ดหลุดลอกง่าย



ท้องบวม หรือแตก



เคล็ดลับ

- เลือกซื้อปลาทั้งตัว จะสดกว่าเนื้อปลาแล้
- ซื้อจากแหล่งที่สะอาด มีการแช่เย็น
- หากซื้อปลาแล้ ควรดูสีเนื้อปลาสดใส ไม่คล้ำ
- ควรปรุงสุกทันทีหลังซื้อ หรือเก็บในตู้เย็นอุณหภูมิ 0 - 4 °C

วิธีทดสอบความสด

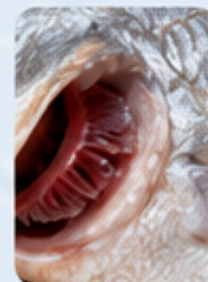
1 ทดสอบความแน่น

ใช้นิ้วกดเนื้อปลา ถ้าเนื้อเด้งคืนตัวเร็ว แสดงว่าสด



2 ทดสอบเหงือก

เปิดเหงือกดู ถ้าแดงสด ไม่มีกลิ่นเหม็น แสดงว่าสด



3 ทดสอบกลิ่น

ดมกลิ่นบริเวณเหงือก หรือท้องปลา ถ้ากลิ่นคาวอ่อนๆ แสดงว่าสด



ข้อควรระวัง

ปลาไม่สด มีโอกาสเกิดเชื้อแบคทีเรีย ทำให้ท้องเสีย อาเจียน หรือเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

การเลือกซื้ออาหารสด

1 การเลือกซื้อกุ้ง

กุ้งเป็นอาหารทะเลยอดนิยม อุดมด้วยโปรตีนและสารอาหารที่มีประโยชน์
การเลือกซื้อกุ้งสดที่มีคุณภาพ จะช่วยให้ได้กุ้งที่ปลอดภัย อร่อย และมีคุณค่าทางโภชนาการ



กุ้งสด

ลักษณะของกุ้งสดที่ดี



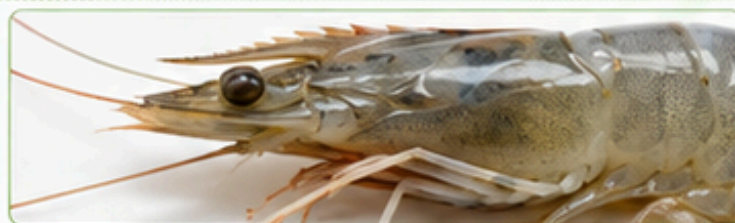
1. ลำตัว

เนื้อแน่น ลำตัวโค้งงอ
เปลือกใส สีธรรมชาติ
ไม่คล้ำ ไม่ซีด



2. หัวกุ้ง

ติดแน่นกับลำตัว
ไม่หลุดง่าย



3. เปลือก

ใส เหนียว มันวาว
ไม่จาง่าย



4. เนื้อกุ้ง

เนื้อแน่น เด้ง เมื่อกดแล้ว
คืนตัวเร็ว ไม่บยุบ



5. กลิ่น

มีกลิ่นหอมสดชื่นของทะเล
ไม่มีกลิ่นคาวหรือกลิ่นเหม็น



กุ้งไม่สด

ลักษณะของกุ้งไม่สด



1. ลำตัว

เนื้ออ่อนนุ่ม ลำตัวเหยียดตรง
เปลือกขุ่น สีคล้ำ หรือซีดผิดปกติ



2. หัวกุ้ง

หัวหลุดง่าย หรือใกล้หลุด
เมื่อจับที่หัว



3. เปลือก

เปลือกขุ่น เหนียวไม่ใส
หรือมีเมือก



4. เนื้อกุ้ง

เนื้ออ่อนนุ่ม กดแล้วไม่คืนตัว
หรือเละ



5. กลิ่น

มีกลิ่นคาวแรง หรือมีกลิ่นเหม็น
ผิดปกติ



เคล็ดลับเพิ่มเติม



เลือกซื้อกุ้งที่แช่น้ำแข็ง
หรือแช่เย็นตลอดเวลา



สังเกตด้วยตา ดมกลิ่น
และสัมผัสความแน่นของเนื้อกุ้ง



หากซื้อกุ้งจำนวนมาก
ควรนำไปปรุงสุกหรือแช่แข็งทันที



เลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้
สะอาด ปลอดภัย



การเลือกซื้อผักสด สะอาด ปลอดภัย ได้คุณค่า

เลือกผักให้ถูกวิธี ได้ผักสดใหม่ ปลอดภัยต่อสุขภาพ

หลักการเลือกซื้อผักที่ดี

- ✓ ผักสดใหม่ ไม่เหี่ยวเฉา
- ✓ สีสดเป็นธรรมชาติ
- ✓ ผิวสะอาด ไม่ฉ่ำ ไม่เป็นโรค
- ✓ ไม่มีกลิ่นผิดปกติ
- ✓ ปลอดภัยและสารตกค้าง

ผักใบเขียว

เช่น ผักกาดหอม คะน้า ผักบุ้ง โหระพา

เลือกแบบไหนดี



- ใบเขียวสด กรอบ
- ไม่เหี่ยว ไม่ฉ่ำ
- ไม่มีรอยกัดแทะ
- ลำต้นอวบ สด ไม่เน่า

ไม่ควรเลือก



- ใบเหี่ยว ช้ำ มีรอยดำ
- มีรอยกัดแทะ
- ลำต้นเปื่อย เน่า

ผักหัว

เช่น หัวไชเท้า แครอท มันฝรั่ง หอมหัวใหญ่

เลือกแบบไหนดี



- ผิวเรียบ ตึง แน่น
- ไม่มีรอยช้ำ รอยแผล
- หัวแน่น ไม่บวม
- ไม่มีรากงอก (ยกเว้นหอมใหญ่)

ไม่ควรเลือก



- ผิวช้ำ เป็นแผล
- มีรอยเจาะ รูกัด
- หัวอ่อน นิ่ม หรือยุบตัว
- มีรากงอก

ผักผล

เช่น แตงกวา มะเขือเทศ พริก ฟักทอง

เลือกแบบไหนดี



- ผิวตึง เงาม สีสดตามธรรมชาติ
- ไม่ฉ่ำ ไม่เป็นรอย
- ชีวสด แน่น
- น้ำหนักเหมาะสมกับขนาด

ไม่ควรเลือก



- ผิวช้ำ มีรอยแผล
- สีซีด หรือผิดปกติ
- ชีวเหี่ยว หลุดล่อนง่าย
- น้ำหนักเบาผิดปกติ

ผักตระกูลกะหล่ำ

เช่น กะหล่ำปลี บรอกโคลี กะหล่ำดอก

เลือกแบบไหนดี



- ใบแน่น ไม่หลวม
- สีสด ไม่เหลือง
- ดอกแน่น ไม่แยก
- ไม่ฉ่ำ ไม่มีจุดดำ

ไม่ควรเลือก



- ใบหลวม เหี่ยว สีเหลือง
- มีจุดดำ รอยช้ำ
- ดอกแยก หลวม
- มีกลิ่นเหม็น

ผักฝัก

เช่น ถั่วงอกยาว ถั่วงอกเตา ถั่วงอก

เลือกแบบไหนดี



- ฝักสด สีเขียว
- ฝักกรอบ ตึง ไม่เหี่ยว
- เมล็ดในฝักไม่โตเกินไป
- ไม่มีรอยจุดดำ

ไม่ควรเลือก



- ฝักเหี่ยว นิ่ม
- มีรอยจุดดำ รอยแผล
- เมล็ดโต ลำฝักปอง
- มีใยแข็ง

เห็ด

เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เห็ดเข็มทอง

เลือกแบบไหนดี



- ดอกเห็ดสด ไม่ช้ำ
- สีตามธรรมชาติ
- เนื้อแน่น ไม่เละ
- ไม่มีกลิ่นเหม็นอับ

ไม่ควรเลือก



- ดอกเห็ดช้ำ และ
- สีคล้ำ หรือมีจุดดำ
- เนื้อเละ เหนียว
- มีกลิ่นอับ

ผักสมุนไพร

เช่น ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด ผักชี

เลือกแบบไหนดี



- สีเขียวสด หอม
- ไม่เหี่ยว ไม่ช้ำ
- ลำต้นอวบ แน่น
- ไม่แห้ง ไม่ดำ

ไม่ควรเลือก

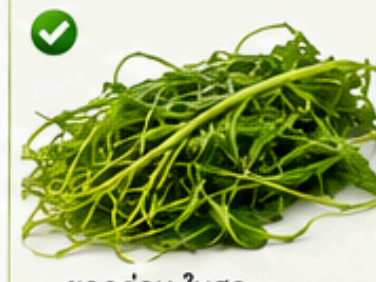


- เหี่ยว แห้ง สีคล้ำ
- ช้ำ ดำ มีเชื้อรา
- ลำต้นบาง อ่อนแอ
- ไม่มีกลิ่นหอม

ผักพื้นบ้าน/ผักยอด

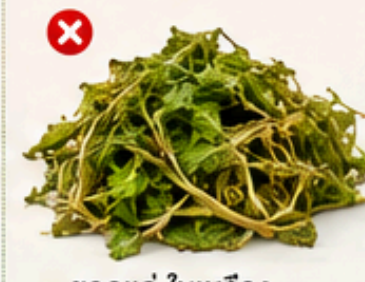
เช่น ยอดผักแว่น ยอดมะระ ยอดมัน

เลือกแบบไหนดี



- ยอดอ่อน ใบสด
- สีเขียวสด ไม่เหี่ยว
- ลำต้นนุ่ม ไม่แข็ง
- ไม่มีรอยช้ำ

ไม่ควรเลือก



- ยอดแก่ ใบเหลือง
- เหี่ยว แห้ง ช้ำ
- ลำต้นแข็ง มีใย
- มีรอยดำ

ทำความสะอาดผัก

ให้ปลอดภัย
ก่อนนำมาปรุงอาหาร



1

ล้างผ่านน้ำไหล
เปิดน้ำไหลล้างสิ่งสกปรก
ออกจากผัก



2

แช่ในน้ำผสม
เกลือหรือน้ำส้มสายชู
แช่ทิ้งไว้ 10-15 นาที



3

ล้างด้วยน้ำสะอาด
อีกครั้ง
เพื่อขจัดสารตกค้าง
และกลิ่น



4

สะเด็ดน้ำ/ผึ่งให้แห้ง
ก่อนนำไปปรุงอาหาร



เลือกผักปลอดภัย ห่างไกลสารพิษ

- ✓ เลือกผักจากแหล่งที่เชื่อถือได้
- ✓ เลือกผักตามฤดูกาล
- ✓ สนับสนุนเกษตรกรปลอดภัย



การเลือกซื้ออาหารแห้ง

เลือกอย่างรู้ ดูอย่างมั่นใจ ได้ของดี ปลอดภัย คู่คุณค่า

อาหารแห้ง

คือ อาหารที่มีความชื้นต่ำ
เก็บรักษาได้นาน ไม่เสียง่าย
หากเลือกซื้อและเก็บรักษาอย่างถูกต้อง

เลือกจาก 5 ปัจจัยหลัก

1 ดูสภาพของอาหาร

ต้องสะอาด แห้ง ไม่ชื้น ไม่มีสิ่งเจือปน

✓ ควรเลือก (คุณภาพดี)



เมล็ดสวย สะอาด แห้ง ไม่จับตัวเป็นก้อน

✗ ไม่ควรเลือก (คุณภาพไม่ดี)



มีสิ่งปลอมปน สีหมอง มีฝุ่น หรือจับตัวเป็นก้อน

2 ดูบรรจุภัณฑ์

ต้องสมบูรณ์ ไม่ฉีกขาด ไม่มีรอยร้าว

✓ ควรเลือก (คุณภาพดี)



บรรจุภัณฑ์ปิดสนิท ไม่ชำรุด ฉลากชัดเจน

✗ ไม่ควรเลือก (คุณภาพไม่ดี)



ถุงฉีกขาด รอยร้าว ซิปไม่สนิท

3 ดูฉลากสินค้า

มีข้อมูลครบถ้วน ถูกต้อง

✓ ควรเลือก (คุณภาพดี)



- ✓ ชื่อสินค้า
- ✓ ส่วนประกอบ
- ✓ น้ำหนักสุทธิ
- ✓ วันผลิต
- ✓ วันหมดอายุ
- ✓ เลขสารบบ/อย.
- ✓ ชื่อ-ที่อยู่ผู้ผลิต

✗ ไม่ควรเลือก (คุณภาพไม่ดี)

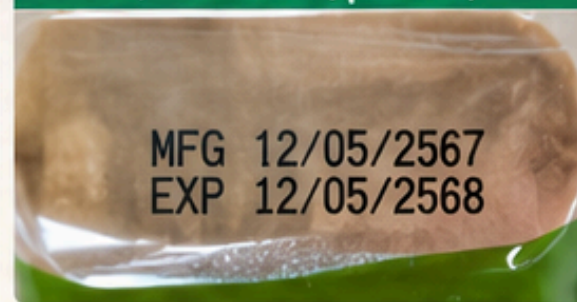


- ✗ ไม่มีฉลาก
- ✗ ข้อมูลไม่ครบ
- ✗ ตัวอักษรเลือน
- ✗ ไม่มีวันหมดอายุ

4 ดูวันผลิต-วันหมดอายุ

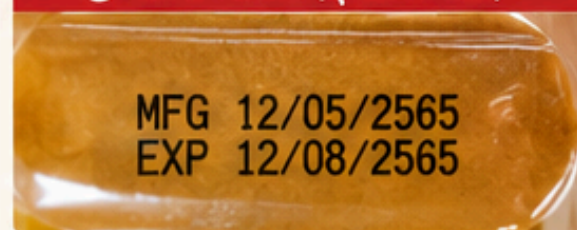
เลือกที่มีวันหมดอายุเหลือยาว

✓ ควรเลือก (คุณภาพดี)



วันหมดอายุเหลือยาว ปลอดภัยในการบริโภค

✗ ไม่ควรเลือก (คุณภาพไม่ดี)



ใกล้หมดอายุ หรือหมดอายุแล้ว

5 ดูการเก็บรักษาในร้าน

วางในที่แห้ง สะอาด ไม่โดนแดด

✓ ควรเลือก (คุณภาพดี)



วางเป็นระเบียบ ไม่ชื้น ไม่โดนแดดโดยตรง

✗ ไม่ควรเลือก (คุณภาพไม่ดี)



วางใกล้พื้น อับชื้น โดนแดด มีแมลง

ตัวอย่างอาหารแห้งที่นิยม เลือกอย่างไรให้ได้ของดี



ดี

เมล็ดเต็ม ขาวใส
ไม่หัก ไม่มีกลิ่นอับ

ไม่ดี

เมล็ดหักมาก มีฝุ่น
มีกลิ่นอับ หรือมอด

ถั่วเมล็ดแห้ง

ดี



เมล็ดสมบูรณ์ สีสม่ำเสมอ
ไม่ขึ้นรา ไม่มีกลิ่นอับ

ไม่ดี



เมล็ดแตก มีราขึ้น
มีแมลง หรือกลิ่นอับ

เส้น/พาสต้า

ดี



สีธรรมชาติ แห้ง ไม่ชื้น
ไม่หักง่าย

ไม่ดี



สีคล้ำ ชื้น จับตัวเป็นก้อน
มีกลิ่นอับ

เครื่องปรุงรส (ผง)

ดี



ผงละเอียด สีสม่ำเสมอ
ไม่จับตัวเป็นก้อน

ไม่ดี



ชื้น จับตัวเป็นก้อน
มีกลิ่นเหม็นอับ

ผลไม้อบแห้ง

ดี



สีธรรมชาติ แห้ง ไม่เหนียว
ไม่มีกลิ่นผิดปกติ

ไม่ดี



ชื้น เหนียว มีน้ำตาลขึ้น
ขึ้นรา มีกลิ่นอับ

เคล็ดลับการเลือกซื้อ

- ✓ เปรียบเทียบราคาและคุณภาพ
- ✓ ซื้อในปริมาณที่เหมาะสม กับการบริโภค
- ✓ เก็บแยกประเภท ไม่ปะปนกัน
- ✓ หลังซื้อควรเก็บในภาชนะสะอาด ปิดสนิท
- ✓ หมั่นตรวจสอบสภาพอาหารสม่ำเสมอ



จำไว้!

เลือกดีตั้งแต่ซื้อ ปลอดภัยตั้งแต่กิน ประหยัดเงิน สุขภาพดีทั้งครอบครัว