

ความปลอดภัยของอาหาร และการดูแลสิทธิในฐานะผู้บริโภค

1. จากอันตรายทางอาหารทั้ง 3 ด้าน นักศึกษาคิดว่า อันตรายด้านไหนมีความรุนแรงมากที่สุด เพราะอะไร ยกตัวอย่างประกอบ พร้อมอธิบายเหตุการณ์ และเหตุผล

ตอบ 1.อันตรายจากเชื้อโรค (Biological Hazards):

เหตุการณ์และเหตุผล: การสาเหตุโรคที่ต้องการการอดมยอดเช่นการรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรค อันตรายอาจสร้างความรุนแรงที่สุด อาจเป็นอาหารที่ไม่ได้ถูกสุราเทด้วยความสะอาดอย่างพอ.

2.อันตรายจากสารเคมี (Chemical Hazards):

เหตุการณ์และเหตุผล: การรับประทานอาหารที่มีสารเคมีอันตราย เช่น การใช้สารก่อกำเชื้อ (pesticides) หรือสารปรุงรสที่ไม่เหมาะสม เช่น โซเดียมไนโตรเจนไซด์ (sodium nitrite) ที่ใช้ในการเคมีสีให้อาหาร.

3.อันตรายจากภาวะทางกาย (Physical Hazards):

เหตุการณ์และเหตุผล: รับประทานอาหารที่มีภาวะทางกาย เช่น ชิ้นของแก้วหรือโลหะที่ผสมผสานในอาหาร อาจสร้างอันตรายทางร่างกายมากที่สุด เนื่องจากอาหารที่มีวัตถุบุนอาจเป็นตำหนิร่างกายหรือสร้างบาดแผลร้ายแรง.

ผ

2. จงอธิบายส่วนประกอบที่สำคัญของฉลากอาหาร และยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบว่ามีข้อมูลครบถ้วนตามที่ควรจะมีตามกฎหมายหรือไม่

ตอบ ชื่อผลิตภัณฑ์: ชื่อผลิตภัณฑ์ควรถูกแสดงอย่างชัดเจนและสื่อความสามารถของผลิตภัณฑ์ มักรวมถึงชื่อทางการค้าถ้ามี.

รายละเอียดส่วนประกอบ: ฉลากควรระบุส่วนประกอบที่ใช้ในผลิตภัณฑ์และจำนวนของแต่ละส่วนประกอบ.

ข้อมูลทางโภชนาการ: ฉลากควรระบุข้อมูลเกี่ยวกับค่าโภชนาการของผลิตภัณฑ์ เช่น พลังงาน, ไขมัน, โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, โยอาหาร, น้ำตาล, แร่ธาตุ, และวิตามิน.

ข้อมูลเกี่ยวกับแพ็คเกจ: ฉลากควรระบุขนาดและน้ำหนักของบรรจุภัณฑ์, วิธีเก็บรักษา, และวันหมดอายุ.

ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร: หากผลิตภัณฑ์เป็นเสริมอาหาร, ฉลากควรระบุข้อความเกี่ยวกับคุณสมบัติและการใช้งาน, ระยะเวลาการใช้งาน, และข้อควรระวัง.

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบที่มีข้อมูลครบถ้วนตามกฎหมาย:

กล้วยสลัด (Banana Salad)

ชื่อผลิตภัณฑ์: กล้วยสลัด (Banana Salad)

รายละเอียดส่วนประกอบ: กล้วย, ถั่วฝักยาว, รสดี, น้ำปลา, น้ำมะนาว

ข้อมูลทางโภชนาการ (สำหรับ 100 กรัม):

พลังงาน: 80 กิโลแคลอรี

ไขมัน: 1 กรัม

โปรตีน: 2 กรัม

คาร์โบไฮเดรต: 18 กรัม

ใยอาหาร: 3 กรัม

น้ำตาล: 15 กรัม

น้ำ: 75 มล.

ขนาดแพ็คเกจ: 200 กรัม

วิธีเก็บรักษา: เก็บในที่แห้งและเย็น และหลีกเลี่ยงแสงแดดตรง.

วันหมดอายุ: 01/12/2023

3. ให้นักศึกษานำตัวอย่างอาหารที่พบเจอในท้องตลาดมา 1 ชนิด (ถ่ายภาพประกอบ) จากนั้น



3.1 ค้นหาเพื่อตรวจสอบการอนุญาตผลิตภัณฑ์อาหาร ว่าตรงกับอาหารชนิดนั้นหรือไม่

ตอบ ตรงกับอนุญาตผลิตภัณฑ์อาหาร

3.2 นักศึกษาพบสัญลักษณ์มาตรฐานอาหารอะไรบ้าง และแต่ละชนิดมีความหมายว่าอย่างไร

ตอบ เครื่องหมาย ออย. เครื่องหมายที่แสดงให้ผู้บริโภคทราบว่า ผลิตภัณฑ์สุภาพนั้น ๆ ได้ผ่านการพิจารณาด้านประสิทธิภาพ คุณภาพ และความปลอดภัย ถูกต้องตรงตามมาตรฐานเกณฑ์การผลิตหรือการนำเข้า จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

3.3 หากบริโภคอาหารดังกล่าวจนหมดจะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม จำนวนเท่าใด

ตอบ น้ำตาล: 1 กรัมของน้ำตาลมีประมาณ 4 กิโลแคลอรี (kcal) ของพลังงาน.

ไขมัน: 1 กรัมของไขมันมีประมาณ 9 กิโลแคลอรี (kcal) ของพลังงาน.