

สารฟอกขาว



สีผสมอาหาร



การเลือกซื้อ อาหารปลอดสารพิษ



แหล่ง อาหารที่พบ

จิงฮอย ถั่วงอก น้ำตาลปีป
และ หน่อไม้ดอง

แหล่ง อาหารที่พบ

ผักดอง แหนม ข้าวเกรียบ
ไส้กรอก ลูกชิ้น หมูยอ
ทอดมัน กุนเชียง ไส้กรอก
ขนมหวาน เยลลี่

การสังเกต?

อาหารมีสีซีดขาวผิดปกติ

การสังเกต?

อาหารมีสีผิดปกติจาก
สีธรรมชาติ

อันตราย!!

คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ
ความดันต่ำ ไตวาย อาจหยุด
หายใจ และเสียชีวิตได้

อันตราย!!

อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเดิน
น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ตับและ
ไตอักเสบ มะเร็งจากสารเคมีสะสม
ในร่างกายและพิษจากโลหะหนัก

การเลือก..

- เลือกซื้ออาหารที่มีสีธรรมชาติ
- เลือกซื้อจากแหล่งผลิตที่
เชื่อถือได้

การเลือก..

- หลีกเลี่ยงบริโภคอาหารผสมสี
- เลือกซื้ออาหารที่ไม่ผสมสี หรือ
ใช้สีจากธรรมชาติ

บริโภคอาหารที่ปลอดภัย

เพื่อสุขภาพที่ดี



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1/2559 จำนวน 10,000 แผ่น
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

สารเร่งเนื้อแดง



แหล่ง
อาหารที่พบ

เนื้อหมู

การสังเกต?

เนื้อหมูมีสีแดงผิดปกติ

อันตราย!!

มะเร็งจากสารเคมีสะสมในร่างกาย หัวใจเต้นผิดปกติ นอนไม่หลับ มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เป็นลม อาจเสียชีวิตได้

การเลือก..

- เลือกเนื้อหมูที่มีสีธรรมชาติ ไม่มีสีแดงผิดปกติ
- เลือกซื้อจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ หรือได้รับการรับรองคุณภาพ

ฟอร์มาลิน



แหล่ง
อาหารที่พบ

ผักสด อาหารทะเล

การสังเกต?

ผักมีลักษณะแข็ง/กรอบผิดปกติ ปลาหรือกุ้งเนื้อแข็ง แต่บางส่วนเปื่อยยุ่ย

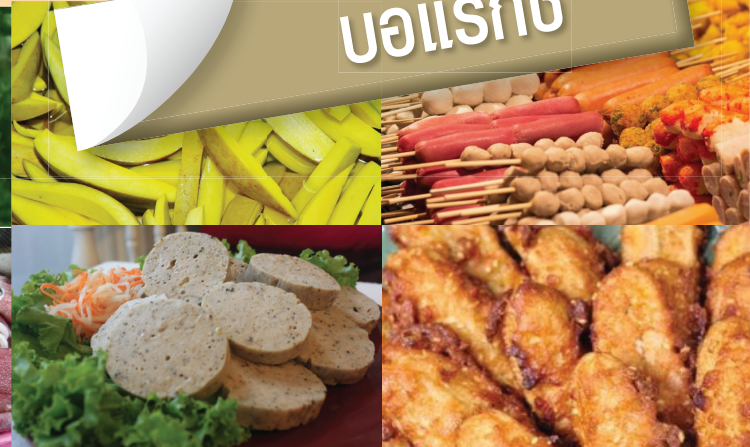
อันตราย!!

เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง และเยื่อทางเดินหายใจ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องรุนแรง หดสติได้

การเลือก..

- เลือกผักที่ไม่มีลักษณะแข็ง/กรอบจนเกินไป
- เลือกผักที่มีรูพรุนผักอนามัย หรือผักกางมุ้ง
- เลือกอาหารทะเลที่สด เนื้อไม่เปื่อยยุ่ย สีไม่ผิดปกติ
- อาหารทะเลต้องวางจำหน่ายในน้ำแข็งตลอดเวลา
- ล้างอาหารให้สะอาดก่อนปรุง

บอแรกซ์



แหล่ง
อาหารที่พบ

ผักกาดดอง ลูกชิ้น หมูยอ มะม่วงดอง กลัวยทอด มันทอด ผักสดบางชนิด (ถั่วฝักยาว)

การสังเกต?

อาหารมีลักษณะกรอบผิดปกติ

อันตราย!!

อาเจียน น้ำหนักลด มีผื่นคันที่ผิวหนัง อาจอาเจียนเป็นเลือด ปวดท้อง กรวยไตอักเสบ และเสียชีวิตได้

การเลือก..

- หลีกเลี่ยงอาหารที่สงสัยว่ามีบอแรกซ์
- เลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้