

จุ่มลวก (หรือลวก)

นำเสนอเมื่อ : 16 ส.ค. 2554

จุ่มลวก (หรือลวก) (Modern Mom)

โดย: ผศ.นสพ.ดร.ศุภชัย เนื่อนवलสุวรรณ ภาควิชาสัตวแพทยสาธารณสุข คณะสัตวแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สูกแบบไหน กินอย่างไรให้ปลอดภัยจากภาวะอาหารเป็นพิษ หมอชุปมีคำตอบเพื่อการกินจุ่มลวก
ให้ปลอดภัยมาฝากครับ

เลือกอาหารมือสุก (คิดว่า) ปลอดภัย

ตุ่วันนัดลัดดาวกินอาหาร คราวนี้ลัดดาวเลือกแนวจุ่มจุ่มลวกในตึกที่ทำงาน เพราะเห็นว่าน่าจะสด สุก
และสะอาด ทั้งที่โดยธรรมชาติของลัดดาวอาจจะมินิสัยที่ชอบอาหารเสี่ยงต่อโรคร้ายเป็น ประจำอยู่แล้ว

ทั้งคู่สั่งอาหารซึ่งมีทั้งเนื้อสัตว์ (ชนิดไม่ปรุงและปรุงรส) อาหารทะเล ผัก และไข่ไก่ เป็นต้น ตามปกติ
แล้วบนโต๊ะก็มักจะมีช้อนตักชุปขนาดใหญ่ และกระชอนใช้สำหรับการลวกอาหาร เมื่ออาหารที่สั่งมาถึง
ทั้งคู่ก็หยิบอาหารดิบใส่ลงในกระชอนแล้วจุ่มลงในน้ำชุปที่กำลังเดือด รอจนกระทั่งวัตถุดิบอาหารสุก
จึงได้นำอาหารมาใส่ในชาม

ระหว่างกินอาหารได้ใช้ตะเกียบคีบวัตถุดิบอาหารใส่ลงในกระชอนเพื่อรอให้สุก
จะได้มีอาหารเต็มแบบไม่สะดุด บางครั้งลัดดาวคิบบอาหารดิบใส่ลงในกระชอน
แล้วจึงใช้ตะเกียบคีบอาหารสุกเขย่าปากอย่างไมรู้ตัว นอกจากนี้ลัดดาวยังจุ่มอาหารที่ลวกสุกแล้วในไข่ดิบด้วย
โดยเขาใจว่าจะทำให้อาหารมีรสชาติมากยิ่งขึ้น

หลังจากกลับบ้านลัดดาวรู้สึกถึงความไม่ปกติของในท้อง
แต่ไม่เอะใจเพราะคิดว่าอาหารที่เลือกกินวันนี้สด สุก และสะอาดแล้ว จนในที่สุดกลางดึก ลัดดาวมีอาการไข้ คลื่นไส้
และถ่ายท้องหลายครั้งจนกระทั่งชุปและเพลียกับอาการอาหารเป็นพิษที่กระหน่ำ อย่างรุนแรงขึ้นกว่าที่ควรจะเป็น

เปิดให้ปลอดภัยจากหมอชุป

1.การกินอาหารประเภทจุ่มลวก จัด ได้ว่าเป็นทางเลือกการบริโภคในเชิงคุณภาพที่ดี กล่าวคือ
อาหารหลังจากผ่านการแปรรูปให้สุกด้วยความร้อนแล้ว ก็บริโภคทันทีได้เลย

จะทำให้หลีกเลี่ยงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเก็บรักษาและการเน่าเสียไปได้มาก ในขณะที่เดียวกัน ผู้บริโภคสามารถประเมินความสด ความสะอาดของวัตถุดิบอาหารได้โดยตรง ณ จุดที่บริโภคด้วย

2. ภาวะความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับลัตเตดาว คือ การปนเปื้อนข้ามระหว่างอาหารดิบ (ที่มีจุลินทรีย์ก่อโรค) และอาหารสุก (ปลอดจุลินทรีย์ก่อโรค) ในกรณีนี้เกิดจากการที่ลัตเตดาวคืบอาหารดิบลงในกระชอน ตะเกียบจึงอาจจะปนเปื้อนจุลินทรีย์ก่อโรคค้างอยู่ที่ตะเกียบ แม้ว่าปลายตะเกียบอาจจะได้รับไอน้ำร้อนที่กรุ่นขึ้นมาช่วยฆ่าเชื้อ แต่ปริมาณความร้อนที่ได้รับนั้นน้อยเกินไป หรือปริมาณจุลินทรีย์ก่อโรคที่ปนเปื้อนมีปริมาณมากเกินไป ความร้อนจากไอน้ำจะ ทำลายได้หมด

ทางที่จะปลอดภัยจากจุลินทรีย์นี้ก็คือ ลวกตะเกียบก่อนจะใช้ตะเกียบคืบอาหารสุกเพื่อบริโภคก็จะปลอดภัย

3. นอกจากนี้ลัตเตดาวยังบริโภคจุ่มลวกในแนวญี่ปุ่น โดยการจุ่มอาหารที่สุกแล้วในไข่ดิบก่อนจะบริโภค จัดว่าเป็นการเพิ่มระดับความเสี่ยงต่อการได้รับแบคทีเรียที่อาจจะมาจากไข่

ข้อแนะนำการจุ่มไข่ (ดิบ) จึงควรผ่านความร้อนซ้ำอีกครั้งจนกระทั่งไข่สุกก่อนการบริโภค รสชาติอาจจะเปลี่ยนแปลงไปบ้าง แต่เพื่อความปลอดภัยก็ควรจะหลีกเลี่ยงครับ

หากสนใจในเรื่องของอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ สักนิด ชีวิตก็จะปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคทองเสียครับ

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Modern MOM](#)