



อาหารเสริมภูมิคุ้มกันต้าน COVID-19

สำหรับผู้สูงอายุ

วิตามินเอ

แหล่งอ้างอิง	ประโยชน์	ความต้องการ กลุ่มผู้สูงอายุต่อ วัน	ปริมาณสูงสุดที่รับ ได้ในแต่ละวัน (UL)	ภาวะเป็นพิษ	แหล่งอาหาร หน่วยบริโภค	เมนูสูงอายุ
<p>ปริมาณ สารอาหาร อ้างอิงที่ควร ได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 (DRIs)</p>	<p>- ช่วยในการมองเห็น โดยเฉพาะในที่สลัว -ช่วยเรื่องการ บำรุงรักษา การ เจริญเติบโต และ ลักษณะเฉพาะของ เซลล์ในเนื้อเยื่อต่างๆ -ส่งเสริมการทำงานของ ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบสืบพันธุ์ -ควบคุมเมตาบอลิ สมของไขมันและ พลังงานให้เป็นปกติ</p>	<p>ชาย อายุ 19 ปี ขึ้นไป 700 ไมโครกรัมต่อวัน หญิง อายุ 19 ปี ขึ้นไป 600 ไมโครกรัมต่อวัน</p>	<p>ผู้ใหญ่อายุ 19 ปี ขึ้นไป ไม่ควรกิน วิตามินเอเกิน 3,000 ไมโครกรัม ต่อวัน</p>	<p>ถ้าวัยผู้ใหญ่กินวิตามิน เอมากเกินไป เกิน 7,500 ไมโครกรัม ต่อวัน ติดต่อกันเป็น เวลา 4 ถึง 6 ปี จะมี ผล ให้มีความบกพร่องของ การใช้ไขมันและการ ทำงานผิดปกติของตับ</p>	<p>-จากสัตว์ เช่น น้ำมันตับ ปลา ตับสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม เป็นต้น -จากพืช พบได้ในผักใบสี เขียวเข้ม ผักและผลไม้สี เหลืองหรือส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง แครอท ฟักทอง มัน เทศเหลือง มะละกอสุก เป็นต้น</p>	<p>ผัดฟักทองใส่ ไข่ ต้มเลือดหมูใส่ ใบตำลึง ฟักทอง แกงবাদ</p>

สังกะสี

แหล่งอ้างอิง	ประโยชน์	ความต้องการกลุ่มผู้สูงอายุต่อวัน	ปริมาณสูงสุดที่รับได้ในแต่ละวัน (UL)	ภาวะเป็นพิษ	แหล่งอาหารหน่วยบริโภค	เมนูสูงอายุ
ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 (DRIs)	-มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ การสืบพันธุ์ และระบบชีวประสาทที่ควบคุมพฤติกรรม	ชาย อายุ 19 ปี ขึ้นไป 11 มิลลิกรัมต่อวัน หญิง อายุ 19 ปี ขึ้นไป 9 มิลลิกรัมต่อวัน ผู้ใหญ่อายุ 19 ปีขึ้นไป ไม่ควรกินสังกะสีเกิน 40 มิลลิกรัมต่อวัน		กลุ่มที่เสี่ยงต่อการขาดสังกะสี ผู้ที่มีความผิดปกติของตับไต หรือระบบทางเดินอาหาร โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคเอดส์ โรคทางพันธุกรรมที่เกิดจากความผิดปกติของการดูดซึมธาตุสังกะสี ผู้ที่ขาดสังกะสีรุนแรงจะมีอาการ... ผิวหนังอักเสบ เปื้อนอาหาร การรับรสและกลิ่นลดลง ผม่วง ท้องร่วง การเติบโตช้า ระบบสืบพันธุ์พัฒนาช้า มีความผิดปกติทางอารมณ์ ติดเชื้อได้ง่ายและรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต	-แหล่งอาหารที่ดีคือ เนื้อสัตว์ และเครื่องในสัตว์ สัตว์น้ำ เปลือกแข็งโดยเฉพาะหอยนางรม สัตว์ปีกและปลา แหล่งอาหารรองลงมา คือ ไข่ นมและผลิตภัณฑ์ -สำหรับธัญชาติและพืชตระกูลถั่ว มีธาตุสังกะสีระดับปานกลางแต่มีสารไฟเตทสูง ทำให้มีผลยับยั้งการดูดซึมธาตุสังกะสีจากแหล่งอาหารดังกล่าว	-ตับผัดใส่ดอกหอม -ปลานิ่งซีอิ้ว -ออสุน -แกงเนื้อ

วิตามินอี

แหล่งอ้างอิง	ประโยชน์	ความต้องการกลุ่มผู้สูงอายุต่อวัน	ปริมาณสูงสุดที่รับได้ในแต่ละวัน (UL)	ภาวะเป็นพิษ	แหล่งอาหารหน่วยบริโภค	เมนูสูงอายุ
(DRI 63, Coronavirus disease (COVID-19) and immunity booster green foods: A mini review) (Arshad et al 2020)	มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระต้านการอักเสบยับยั้งการจับกันของเกล็ดเลือดช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค (ป้องกันการติดเชื้อจากแบคทีเรียและไวรัส)	ผู้ชาย 13 มิลลิกรัม ผู้หญิง 11 มิลลิกรัม	300 มิลลิกรัมต่อวัน	ยังไม่พบผลข้างเคียงจากการได้รับวิตามินอีปริมาณที่มากเกินไปจากอาหารอย่างไรก็ตาม การได้รับวิตามินอีสังเคราะห์ในขนาดสูงเป็นเวลานาน ๆ อาจส่งผลต่อความผิดปกติของการทำงานในร่างกายได้ เช่น มีภาวะเลือดออกที่อวัยวะต่าง ๆ พบการแข็งตัวของเลือดช้าลงโดยเฉพาะในผู้ที่มีภาวะขาดวิตามินเค และผู้ที่ได้รับยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือดเป็นต้น	*ปริมาณวิตามินอีต่อหน่วยบริโภค น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ (น้ำมันจมูกข้าวสาลี 20.3 มิลลิกรัม, น้ำมันดอกทานตะวัน 5.6 มิลลิกรัม และน้ำมันดอกคำฝอย 4.6 มิลลิกรัม) ถั่วลิสง (28 กรัม) 2.2 มิลลิกรัม บรอกโคลี (1 ถ้วยตวง) 2.3 มิลลิกรัม หน่อไม้ฝรั่ง (1 ถ้วยตวง) 2.7 มิลลิกรัม มะม่วงเขียวเสวย (½ ผลกลาง) 0.9 มิลลิกรัม	หน่อไม้ฝรั่งผัดกุ้ง ส้มตำ

วิตามินดี

แหล่งอ้างอิง	ประโยชน์	ความต้องการกลุ่มผู้สูงอายุต่อวัน	ปริมาณสูงสุดที่รับได้ในแต่ละวัน (UL)	ภาวะเป็นพิษ	แหล่งอาหาร	เมนูสูงอายุ
(Info, DRI 63, Coronavirus disease (COVID-19) and immunity booster green foods: A mini review) (Arshad et al 2020) ** Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine (Muscogiuri et al, 2020)	มีหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโต การแบ่งตัวและการตายของเซลล์ มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยมีกลไกในการลดการติดเชื้อของจุลินทรีย์ ช่วยปกป้องระบบทางเดินหายใจ ** มีรายงานพบว่าการขาดวิตามินดีในช่วงหน้าหนาวมีความสัมพันธ์กับการแพร่ระบาดของไวรัส	800 IU (20 ไมโครกรัม)	4,000 IU (100 ไมโครกรัม)	มีผลต่ออาการแสดงผิดปกติหลายระบบ ได้แก่ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ความรู้สึกตัวลดลง เบื่ออาหาร ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย และกระดูกเปราะ	แหล่งอาหารวิตามินดีสูงและปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน <ul style="list-style-type: none"> ● ปลาแซลมอน 4 ช้อนโต๊ะ ● ปลาตะเพียน 2 ช้อนโต๊ะ ● ปลาทับทิม 3 ช้อนโต๊ะ ● ปลานิล 5 ช้อนโต๊ะ ● ปลาทูน่า 5 ช้อนโต๊ะ ● เห็ดหอม 2 - 3 ช้อนโต๊ะ ร่างกายได้รับวิตามินดีส่วนใหญ่ร้อยละ 80-90 จากการสร้างวิตามินดีที่ผิวหนังหลังจากที่ได้รับแสงแดด (UVB) และอีกประมาณร้อยละ 10-20 จากอาหารและการกินวิตามินหรือยาเสริม	ลาบปลาทับทิม แกงจืดฟัก กระดุกหมูใส่เห็ดหอม

	สารสำคัญ	การออกฤทธิ์	เมนู	ข้อควรระวัง	แหล่งอ้างอิง
พริก	Capsaicin, Luteolin, Beta- carotene	ช่วยย่อยอาหาร ทำให้ เจริญอาหาร บรรเทาอาการไข้หวัด ลด น้ำมูก กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน (ต้านเชื้อไวรัส แบคทีเรีย รา)	ต้มยำปลานิล ยำวุ้นเส้นหมูสับ	ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เผ็ด ร้อน ในผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบ ทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะ อาหาร เพราะอาจจะทำให้กรดไป กัดแผลในกระเพาะอาหารได้	Hot Pepper-History-Health and Dietary Benefits & Production (Madala N, Nutakki MK, 2020)
ข่า	kaempferol, quercetin, curcumin	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ เสริม ภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส และ ต้านมะเร็ง	ต้มข่าไก่ ต้มยำทะเล		Mechanisms of selected functional foods against viral infections with a view on COVID-19: Mini review (Haslberger A et al 2020)
ขมิ้น	วิตามินซี, เคอร์คูมิน (curcumin)	มีส่วนช่วยเสริมสร้างระบบ ภูมิคุ้มกันให้อยู่ในระดับ ปกติ ต้านไวรัส (ใช้หวัดใหญ่)	ปลาทุต้มส้ม ขมิ้น		Coronavirus disease (COVID- 19) and immunity booster green foods: A mini review) (Arshad et al 2020)

		ตั้บอักเสบ) และเชื้อแบคทีเรีย			
พริกไทย	quercetin	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส และปกป้องเนื้อเยื่อปอด	ผัดฉ่าปลาหมูผัดพริกไทยดำ		Coronavirus disease (COVID-19) and immunity booster green foods: A mini review) (Arshad et al 2020)
บรอกโคลี	วิตามินซี, kaempferol, sulforaphane	ผักใบเขียว เช่น บรอกโคลี ค่ะน้า เป็นหนึ่งในอาหารที่มีส่วนช่วยในการเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ	ผัดบรอกโคลีกุ้ง	ผู้ที่ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ก่อนบริโภคบรอกโคลีเสมอ เพราะอาจทำให้มีเลือดออกได้ง่าย และเพื่อป้องกันการเกิดปฏิกิริยาระหว่างยาชนิดนี้กับวิตามินเคที่ได้จากการบริโภคบรอกโคลีในปริมาณสูง	Coronavirus disease (COVID-19) and immunity booster green foods: A mini review) (Arshad et al 2020)
กะเพรา	Orientin, ursolic acid, Rosmarinic Acid, Eugenol, Linalool, vicenin	: รักษาหวัด แก้ปวดศีรษะ คลายเครียด มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างภูมิคุ้ม	ไข่เจียวสมุนไพร ใส่ใบกะเพรา กะเพราหมูสับ เต้าหู้ไข่		คณะเภสัชศาสตร์ ม.อุบลราชธานี, โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร, สำนักโภชนาการ, กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

		<p>ด้านการอักเสบ ลดอาการปวด</p> <p>ต้านเชื้อแบคทีเรีย</p> <p>ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์</p>			
กระเทียม	อัลลิซิน (Allicin)	<p>ด้านการอักเสบ และอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019</p>	<p>ไก่อ/ปลาทอด</p> <p>กระเทียม ไข่</p> <p>เจียวใส่</p> <p>กระเทียม</p>		<p>คณะเภสัชศาสตร์ ม.อุบลราชธานี, โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร, สำนักโภชนาการ</p>
กระชาย	Kaempferol, Quercetin	<p>: แก้วแห้วและแก้วหัวดี</p> <p>ด้านการอักเสบ และอนุมูลอิสระ</p> <p>ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019</p>	<p>แกงเลียง ผัดฉ่ำ</p> <p>แกงป่า ผัดขี้เมา</p> <p>ผัดเผ็ด</p> <p>แกงเขียวหวาน</p> <p>ใส่กระชาย</p>		<p>คณะเภสัชศาสตร์</p> <p>ม.อุบลราชธานี,</p> <p>โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร</p>
ส้มมะนาว เลมอน	Naringenin, Hesperedin, Rutin พบมากที่ผิว, วิตามินซี	<p>Naringenin ช่วยส่งเสริมการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกัน</p> <p>Hesperedin, Rutin ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ วิตามินซี ช่วยลดระยะเวลาการ</p>	<p>ยาปลาหู ต้มยำ</p> <p>ไก่ เมี่ยงคำ</p> <p>ปลานึ่งมะนาว</p> <p>น้ำส้มคั้น</p>		<p>กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก, โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร</p>

		เป็นหวัด เสริมภูมิคุ้มกัน แก้เจ็บคอ			
มะรุม	Quercetin	ใบมะรุมมีสารต้านอนุมูล อิสระสูงมาก ซึ่งมี การศึกษาการใช้สารกลุ่มนี้ ในการรักษาหลอดเลือด อักเสบมาลาเรีย ไขเลือดออก ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 (การวิจัยในระดับเซลล์ และสัตว์ทดลอง) ช่วยลด ความดันโลหิต ด้านการ เกิดเนื้องอก ต้านมะเร็ง ลดระดับ คอเลสเตอรอล ด้านการ เกิดแผลในกระเพาะ อาหาร ป้องกันตับอักเสบ ด้านเชื้อ แบคทีเรีย ลดระดับน้ำตาล ด้านการอักเสบ และอนุมูล อิสระ	แกงส้มมะรุม แกงใบมะรุม ปลาย่าง ต้มจัด ยอดมะรุม ชา มะรุม แกงอ่อมยอด มะรุม ไข่เจียว ยอดมะรุม		คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล, โรงพยาบาลเจ้าพระยา อภัยภูเบศร, หมอชาวบ้าน

ผลไม้ ตระกูล เบอร์รี่	วิตามินซี สารฟลาโวนอยด์ (Anthocyanin), Ellagic acid	: ต้านอนุมูลอิสระ เสริมระบบภูมิคุ้มกัน		บลูเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ ราสป์เบอร์รี่ ไอศกรีม	สำนักโภชนาการ, honestdocs
ชาเขียว	Catechin, Epigallocatechin gallate (สารกลุ่ม Catechin ที่พบมากที่สุด ในชาเขียว), Tannin	ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และปรับภูมิคุ้มกัน ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ช่วยเพิ่มการเผาผลาญ พลังงานและไขมัน ช่วยลดระดับ คอเลสเตอรอลและระดับ น้ำตาลในเลือด ต้านการ เกิดโรคของหลอดเลือด หัวใจ		ชาเขียวร้อน ไอศกรีมชาเขียว	คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

- การปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุในสถานการณ์ COVID-19 หรือ การแพร่กระจายของโรคระบาด วิธีสร้างสุขภาพดี...เสริมภูมิต้านทาน.....เพิ่มเกราะป้องกัน COVID-19
- อาการแสดงของ COVID-19

Dietary therapy and herbal medicine for COVID-19 prevention: A review and perspective (Panyod S et al

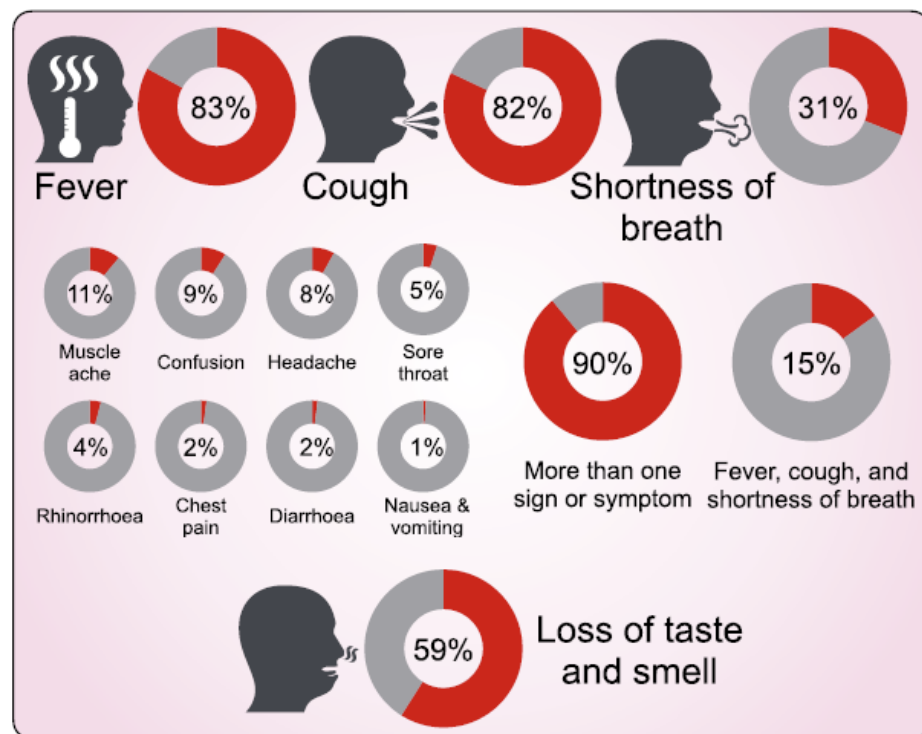


Fig. 2. Data from 99 patients admitted at Jinyintan Hospital, Wuhan, suggest the principal signs and symptoms of COVID-19 include fever, cough, shortness of breath, muscle ache, confusion, headache, and sore throat.¹⁴ Loss of taste and smell is another strong indicator of SARS-CoV-2 infection.¹⁶

อาหาร

- **กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายและเพียงพอ**
- **เพิ่มการกินผัก ผลไม้ หลากหลายสี**
อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารพฤกษเคมี
เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- **กินอาหารแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพดี** (ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อาหารทะเล)
อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก สังกะสี ซีลีเนียม ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
- **ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว**
น้ำจะช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย ทั้งด้านอุณหภูมิ และ การขับของเสีย/เชื้อโรคออกจากร่างกาย



อนามัย

- **หมั่นล้างมือ** ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หรือเจลแอลกอฮอล์ 70 %
- **กินร้อน** กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง
- **ซ้อนส่วนตัว** งดใช้ของส่วนตัวร่วมกัน หากกินอาหารร่วมกัน ให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัวทุกครั้ง
- **สวมหน้ากากผ้า** เมื่อต้องเดินทางไปในที่ที่มีผู้คนแออัด, ในสถานที่สาธารณะ
- **เว้นระยะห่าง 2 เมตร**
- **สวมหน้ากากอนามัย** หากมีไข้ ไอ จาม และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน

ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน

อารมณ์

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ (7-8 ชั่วโมง) และ ผ่อนคลายความเครียด ทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูหนัง/ละคร เล่น เกมลับสมอง ทำอาหาร สวดมนต์ รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น

3 ล: ลด เลี่ยง ดูแล ป้องกัน COVID-19

ลด

ลด ความเสี่ยงจากการสัมผัสด้วยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ให้บ่อยขึ้น
ลด การแพร่เชื้อ เมื่อไม่สบาย ไอ จาม ให้สวมหน้ากากอนามัย

เลี่ยง

เลี่ยง การเข้าไปในพื้นที่ ที่มีการระบาดของโรค
เลี่ยง การเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น
เลี่ยง การใช้มือสัมผัสใบหน้า จมูก ปาก

ดูแล

ดูแล รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ

ดูแล รับผิดชอบต่อสังคม ในกรณีเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ต้องแยกกักตัวและสังเกตอาการ ไม่น้อยกว่า 14 วัน

✚ การล้างมือให้ถูกวิธี

ควรล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที ทุกครั้งหลังจกามีการสัมผัสจุดเสี่ยง และก่อนรับประทานอาหาร

การล้างมือที่ถูกต้อง มี 7 ขั้นตอน ดังนี้



Note ในกรณีที่สวมเครื่องประดับ เช่น แหวน สร้อยข้อมือ จะต้องถอดมาล้างทำความสะอาดด้วย

การเก็บรักษาอาหารให้คงคุณค่าทางโภชนาการ

1. ผัก

ควรแยกเก็บตามชนิดและปริมาณการใช้ผักในแต่ละครั้ง กรณีที่ล้างทำความสะอาดผักบางประเภทก่อนเก็บ เช่น พริก จะต้องซับน้ำจนแห้ง เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท

● ผักประเภท ต้นหอม ผักชี กะเพรา โหระพา

ผักประเภทนี้มีความบอบช้ำง่าย เมื่อซื้อมาไม่ต้องล้างน้ำ ให้แยกเด็ดผักใบส่วนที่ซ้ำหรือเน่าเสียทิ้ง แนะนำให้ห่อด้วยกระดาษ แล้วใส่ในถุงพลาสติก นำไปแช่ในลิ้นชักเก็บผักในตู้เย็น

● ผักประเภท กระเทียม หอมแดง หอมหัวใหญ่

จัดใส่ตะกร้าวาง หรือห้อยไว้ในบริเวณที่แห้ง อากาศถ่ายเทดี ไม่อับชื้น สามารถเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องได้

● ผักประเภทที่มีเปลือกหนา เช่น ฟักทอง ฟัก แพง เป็นต้น

สามารถวางไว้ในบริเวณที่แห้ง อากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิไม่ร้อนจัดจนเกินไป

2. ผลไม้

● ผลไม้ที่ไม่ต้องแช่ตู้เย็น เช่น ส้ม ส้มโอ มะม่วง กล้วย แดงโม

แนะนำให้เอาออกจากถุง วางในตะกร้าโปร่ง ในบริเวณที่แห้ง อากาศถ่ายเทดี

● ผลไม้ที่ต้องแช่ตู้เย็น เช่น องุ่น สาลี่ สตรอเบอร์รี่

ใส่ถุง หรือ เก็บใส่กล่องที่มีฝาปิดสนิท แหะในลิ้นชักเก็บผักในตู้เย็น ในกรณีที่ล้าง
ทำความสะอาดผลไม้ก่อนเก็บ จะต้องซับน้ำหรือผึ่งไว้ให้แห้ง ก่อนนำไปแช่ในตู้เย็น

3. ปลา

- **ปลาทั้งตัว** เก็บในตู้เย็น อุณหภูมิไม่เกิน 5 องศาเซลเซียส เก็บได้ไม่เกิน 2 วัน
หรือถ้าแช่เยือกแข็ง อุณหภูมิต่ำกว่าลบ 18 องศาเซลเซียส เก็บได้ไม่เกิน 6 เดือน
- **ปลาเป็นชิ้น** ล้างทำความสะอาด ตัดแบ่งเป็นชิ้น และแบ่งเก็บสำหรับประกอบอาหารแต่ละครั้ง
โดยบรรจุในภาชนะที่ป้องกันการรั่วซึม เก็บในตู้เย็น อุณหภูมิไม่เกิน 5 องศาเซลเซียส
เก็บได้ไม่เกิน 2 วัน หรือถ้าแช่เยือกแข็ง อุณหภูมิต่ำกว่าลบ 18 องศาเซลเซียส เก็บได้
ไม่เกิน 3 เดือน

4. ไข่

- เก็บไข่ไว้ในตู้เย็น ช่องเย็นธรรมดา อุณหภูมิ 4-5 องศาเซลเซียส เก็บได้ 5 อาทิตย์ โดยวางไข่ให้ด้านแหลมลงด้านล่าง ไม่ควรนำไข่แช่เยือก
แข็ง
- ก่อนนำไข่เข้าตู้เย็น ไม่ควรล้าง เพราะจะทำให้ฝุ่นแป้งที่เคลือบเปลือกไข่หลุดออกไป เป็นการเปิดรูพรุน ทำให้เชื้อโรคผ่านเข้าไปได้ หากกลัว
ว่าจะไม่สะอาด ก็ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ แล้วเช็ดให้แห้ง

ที่มา: กรมปศุสัตว์, สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ, สำนักโภชนาการ

