

สารเจือปนและสารปนเปื้อน ในอาหาร

โจทย์: ข้อความต่อไปนี้กล่าวถูกต้องหรือไม่



- ☒ ☐ สารเจือปนในอาหารคือสารอาหารหรือไม่ใช่สารอาหารที่จงใจเติมลงไปในการเพิ่มคุณค่าอาหารให้มากขึ้น
- ☒ ☐ ความต้องการอาหารแต่ละคน จะแตกต่างกันตามสิ่งใดต่อไปนี้
อายุ เพศ กิจกรรม สภาพร่างกาย
- ☒ ☐ สารกันบูดจัดเป็นสารเจือปนในอาหารใช้ในการยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ในอาหาร
ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ
- ☒ ☐ ผงชูรสพบปริมาณมากในขนมก๊อปปี้ และขนมปังสำเร็จรูปจึงควรบริโภคแต่น้อย
- ☒ ☐ เชื้อราในถั่วที่เก็บไว้เป็นเวลานานคืออะฟลาทอกซิน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งได้
- ☒ ☐ วิธีการกำจัดเชื้อราในถั่วสามารถทำได้โดยการนำไปล้างให้สะอาดและสามารถนำมาประกอบอาหารได้
- ☒ ☐ วิธีการกำจัดสารเคมีที่ปนมากับผักผลไม้ที่ดีที่สุดคือการนำไปประกอบอาหารด้วยการต้ม
- ☒ ☐ ควรเลือกผักที่มีความสดใหม่ ใบสวยงาม ไม่มีหนอนเจาะมารับประทาน
เนื่องจากมีความสะอาด และปลอดสารเคมี
- ☒ ☐ อย. ย่อมาจาก “สำนักงานอาหารและยา” เป็นส่วนราชการที่ปกป้อง ค้ำครองสุขภาพ
และความปลอดภัยของประชาชนจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้แก่ อาหาร ยา
เวชภัณฑ์ และเครื่องสำอาง
- ☒ ☐ ผลิตภัณฑ์แปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม แหนม มีสีสังแดงสดน่ารับประทานเนื่องจากมี
สารเจือปนจำพวก โซเดียมไนไตรต์ หรือ ดินประสิว ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง
- ☒ ☐ เกลือไม้จัดเป็นสารเจือปนในอาหารที่มีความอันตราย เนื่องจากเป็นสารได้จาก
ธรรมชาติ และจัดอยู่ในหมู่เดียวกับผักผลไม้ที่ร่างกายต้องการในปริมาณมากตามหลัก
ของโภชนาการ
- ☒ ☐ การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ควรทานให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วน
ตามโภชนาการ และได้พลังงานที่พอเหมาะกับ เพศ วัย และกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน รวมถึงหลีกเลี่ยงสารพิษที่อาจจะปนเปื้อนมากับอาหาร