



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กินหมูกระทะ

อาหารปิ้งย่างอย่างปลอดภัย



1

ปรุงอาหารให้สุก
ด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง



2

แยกใช้อุปกรณ์ระหว่างเนื้อที่สุกแล้วกับเนื้อดิบ
โดยเฉพาะ เขียง ที่คັบ และตะเกียบ



3

เลือกซื้อเนื้อสัตว์จากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
และตัดส่วนที่เป็นไขมันออกก่อนนำไปย่าง
เพื่อลดไขมันที่หยดลงบนถ่าน



4

หันส่วนที่ไหม้เกรียมออกให้มากที่สุด
เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง



5

หากรับประทานอาหารที่ร้าน ควรเลือกร้านที่สะอาด
จัดเป็นสัดส่วน มีอากาศถ่ายเทได้ดี
และได้รับการรับรองจากหน่วยงานราชการ



ควรเสริมผักและผลไม้ เพื่อช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค
และควรกินอาหารให้มีความหลากหลายในปริมาณที่พอดีกับร่างกาย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
เพื่อรับความรู้สุขภาพ



จัดทำโดย : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

เผยแพร่ : พฤศจิกายน 2567