



เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

ในโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

กองบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

ในโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

กองบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

ในโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

กองบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

ในโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. นายแพทย์ธีรพงศ์ ตุนาค | ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข |
| 2. นางณปภัช นฤคนธ์ | รองผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข
และหัวหน้ากลุ่มงานยุทธศาสตร์ |

ผู้จัดพิมพ์เรียบเรียงเอกสารและรูปเล่ม

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1. นางณปภัช นฤคนธ์ | กองบริหารการสาธารณสุข |
| 2. นางณัฐกาญจน์ ศรีสำอังก์ | กองบริหารการสาธารณสุข |
| 3. นางรสสุคนธ์ กังอุบล | กองบริหารการสาธารณสุข |
| 4. นางสุจิตตา แสงเพชร | กองบริหารการสาธารณสุข |
| 5. นางสาวอุสมณี บุตรหล้า | กองบริหารการสาธารณสุข |
| 6. นายชูชัย อรรถวิสัย | กองบริหารการสาธารณสุข |

ออกแบบปก

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. นางณปภัช นฤคนธ์ | กองบริหารการสาธารณสุข |
| 2. นางสาวณิชาพร เสนามนตรี | กองบริหารการสาธารณสุข |
| 3. นางสาวอุสมณี บุตรหล้า | กองบริหารการสาธารณสุข |
| 4. นายชูชัย อรรถวิสัย | กองบริหารการสาธารณสุข |

จัดทำโดย

กองบริหารการสาธารณสุข ชั้น 6 อาคาร 5 ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

พิมพ์ครั้งที่ 1

มิถุนายน 2563

จำนวน

1,000 เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท บอร์น ทู ปี พับลิชชิง จำกัด

53/1 หมู่ 7 ถ.สวนหลวงร่วมใจ ต.สวนหลวง อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74110

โทรศัพท์ 0 2813 7378 โทรสาร 0 2813 7378

คำนำ

อาหารเป็นปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต การบริโภคอาหารที่ไม่สะอาดเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ โดยมีเชื้อโรคและสารปนเปื้อนหลายชนิดที่เป็นอันตรายถึงชีวิต หลักสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารนอกเหนือจากรสชาติอาหารแล้ว สิ่งที่ต้องคำนึงและพิจารณาควบคู่ไปด้วย คือ คุณค่าตามหลักโภชนาการ คุณภาพ ความสะอาด และปราศจากสารปนเปื้อน โดยเฉพาะอาหารภายในโรงพยาบาลของกระทรวงสาธารณสุข ต้องมีระบบการดูแลควบคุมตรวจสอบคุณภาพความปลอดภัยของอาหารทุกกระบวนการ

กระทรวงสาธารณสุข โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ได้ประกาศวาระแห่งชาติด้านสุขภาพของประเทศไทย “ให้ปี 2563 เป็นปีอาหารปลอดภัย” และกระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2560 เป็นต้นมา โดยเน้นการบริหารจัดการควบคุม ตรวจสอบการดำเนินงานทุกกระบวนการให้มีประสิทธิภาพ และบูรณาการร่วมกับทุกภาคส่วน รวมทั้งพัฒนาความรู้ แก่บุคลากรที่รับผิดชอบและที่เกี่ยวข้อง ให้มีความตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกซื้อวัตถุดิบที่ปลอดภัย เพื่อให้เจ้าหน้าที่ ผู้ป่วย และผู้รับบริการภายในโรงพยาบาลได้บริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย ลดอัตราการเจ็บป่วยจากการบริโภคอาหารที่ไม่สะอาด และเป็นการสนับสนุนเกษตรกรซึ่งเป็นรากฐานของประเทศ

จากการดำเนินงานโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุขที่ผ่านมา พบว่า มีการซื้อวัตถุดิบปลอดภัยเฉลี่ยในสัดส่วนร้อยละ 45.6 คิดเป็นมูลค่ากว่า 494.9 ล้านบาท มีการร่วมมือของภาคีเครือข่ายเกษตรกร ประชารัฐ และโรงพยาบาล เกิดตลาดสีเขียว (Green Market) ขึ้นภายในโรงพยาบาลต่างๆ กระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ เพื่อเปิดพื้นที่ให้เกษตรกรนำผัก ผลไม้ และวัตถุดิบปลอดภัยที่ผลิตได้โดยตรงจากกลุ่มเกษตรกรเอง มาวางจำหน่ายภายในโรงพยาบาล โดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลาง เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ เป็นอีกหนึ่งผลผลิตของโครงการฯ ซึ่งเป็นเมนูอาหารที่เน้นผักพื้นบ้าน และพืชผักตามฤดูกาลเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงประกอบอาหาร มีการเลือกใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงที่สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน พิถีพิถันปรุงโดยลดหวาน มัน เค็ม และผงชูรส และอุดมไปด้วยสารอาหารอย่างน้อย 4 หมู่ จึงได้จัดทำหนังสือเมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ ในโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุขขึ้น เพื่อเผยแพร่แก่บุคลากรที่รับผิดชอบด้านงานโภชนาการ และผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้มีความตระหนักถึงความสำคัญการบริโภคอาหารปลอดภัย และการเลือกซื้อวัตถุดิบปลอดภัยในการปรุงประกอบอาหารอย่างเหมาะสม อันจะส่งผลให้เจ้าหน้าที่ผู้ป่วย และผู้รับบริการภายในโรงพยาบาลได้บริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ปราศจากสารพิษ และสารปนเปื้อน

กองบริหารการสาธารณสุข

มิถุนายน พ.ศ. 2563



หน้า เรื่อง

07 บทที่ 1 บทนำ โครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

- 10 - การดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ตามแนวทาง 3 กลยุทธ์ 10 มาตรการ
- 14 - ระยะการดำเนินงานโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข
- 15 - แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย
- 17 - เกณฑ์การดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ในตัวชี้วัด GREEN & CLEAN Hospital ระดับดีมาก Plus ข้อที่ 15 โรงพยาบาลมีการดำเนินงานนโยบายโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ร่วมกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่ (ตามคู่มือมาตรฐานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย Food Safety Hospital)

21 บทที่ 2 เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

- 23 - เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพคืออะไร
- 23 - แนวคิดเมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ
- 24 - เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ แตกต่างจากเมนูสุขภาพอย่างไร
- 25 - เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพประเภทยา
- 39 - เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพประเภทต้ม/แกง
- 65 - เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพประเภทผัด/ทอด
- 77 - เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพประเภทอื่น ๆ



95 บทที่ 3 บทส่งท้าย

- 97 - ลดการป่วยจากโรคที่มีผลจากสารปนเปื้อนในอาหาร
- 98 - ประชาชนได้รับการคุ้มครองด้านสุขภาพ
- 98 - ลดรายจ่ายด้านสุขภาพที่เกิดจากโรคที่มีผลจากสารปนเปื้อนในอาหาร
- 99 - สนับสนุนเกษตรกรซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสังคมไทย



สารบัญ

หน้า	เรื่อง
102	บรรณานุกรม
107	ภาคผนวก
108	ภาคผนวก 1 แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสถานที่ประกอบอาหาร ผู้ป่วยในโรงพยาบาล (ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่ จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561)
116	ภาคผนวก 2 แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารร้านจำหน่ายอาหารและ เครื่องมือชนิดต่างๆ ในโรงพยาบาล (ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะ ของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561)
124	ภาคผนวก 3 เรื่องเล่าความสำเร็จการดำเนินงานตลาดสีเขียว (Green Market) ในโรงพยาบาล





1 บทนำ

โครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

- การดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ตามแนวทาง 3 กลยุทธ์ 10 มาตรการ
- ระยะการดำเนินงานโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข
- แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย
- เกณฑ์การดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ในตัวชี้วัด GREEN & CLEAN Hospital ระดับดีมาก Plus ข้อที่ 15 โรงพยาบาลมีการดำเนินงานนโยบายโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ร่วมกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่ (ตามคู่มือมาตรฐานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย Food Safety Hospital)



บทที่ 1

บทนำ

โครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

จากผลการวิจัยของคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดลซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน) : สวก. ภายใต้โครงการวิจัย โครงการผักและผลไม้ที่ปลอดภัย เพื่อครัวโลก : การตรวจวัดปริมาณสารตกค้างยาฆ่าแมลงในผักและผลไม้ที่ขายในท้องตลาดไทย ในปี พ.ศ. 2558-2559 ตรวจพบสารตกค้างยาฆ่าแมลงในผักและผลไม้ที่เกินค่ามาตรฐานที่กำหนด และคณะรัฐมนตรีได้มีมติ เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2560 เห็นชอบ (ร่าง) ยุทธศาสตร์การพัฒนาเกษตรอินทรีย์แห่งชาติ พ.ศ. 2560-2564 และให้กระทรวงสาธารณสุขพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการสนับสนุนตามแผนปฏิบัติการพัฒนาเกษตรอินทรีย์แห่งชาติ ตามยุทธศาสตร์ที่ 3 พัฒนาตลาดสินค้าและบริการ และการรองรับมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ เพื่อเป็นการยกระดับมาตรฐานสินค้าเกษตรอินทรีย์ และประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับเกษตรอินทรีย์สู่ผู้บริโภค

กระทรวงสาธารณสุขโดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายให้โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขทุกแห่งดำเนินการซื้อผัก ผลไม้ปลอดภัยจากสารเคมี โดยในปี พ.ศ. 2560 และประกาศให้เป็นปีแห่งการบริโภคผักและผลไม้ปลอดภัย โดยเน้นการบริหารจัดการควบคุม ตรวจสอบการดำเนินงานทุกกระบวนการให้มีประสิทธิภาพ และบูรณาการร่วมกับทุกภาคส่วน รวมทั้งพัฒนาและสร้างความรู้แก่บุคลากรที่รับผิดชอบและที่เกี่ยวข้อง ให้มีความตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกซื้อวัตถุดิบที่ปลอดภัย เพื่อให้ผู้รับบริการภายในโรงพยาบาลได้บริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย

การดำเนินงานโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย มีการบูรณาการร่วมกับทุกภาคส่วน โดยลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือเพื่อส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย เมื่อวันที่ 11 กันยายน 2560 ณ โรงแรม เซ็นทรา บาย เซ็นทรา ศูนย์ราชการและคอนเวนชันเซ็นเตอร์ โดยกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงพาณิชย์ บริษัทประชารัฐ รักสามัคคี วิสาหกิจเพื่อสังคม (ประเทศไทย) จำกัด และสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน เพื่อมุ่งหวังให้ผู้รับบริการภายในโรงพยาบาลได้บริโภคอาหารที่สะอาด เพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยจากการบริโภคอาหารที่ไม่สะอาดโดยเน้นบริหารจัดการควบคุม ตรวจสอบการดำเนินงานทุกกระบวนการให้มีประสิทธิภาพ

การดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ตามแนวทาง 3 กลยุทธ์ 10 มาตรการ

กลยุทธ์ที่ 1 การสื่อสารและมีส่วนร่วม

มาตรการที่ 1 ประกาศนโยบาย Food Safety Hospital ของกระทรวงสาธารณสุข

โดยแต่งตั้งคณะกรรมการ ประชุมคณะกรรมการเพื่อกำหนดนโยบายและมาตรการขับเคลื่อน ประกาศและสื่อสารนโยบายให้เจ้าหน้าที่ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประชาชนทราบ รวมทั้งมีแผนการดำเนินงานบูรณาการร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และมีการติดตามและทบทวนผลการดำเนินงาน

มาตรการที่ 2 สื่อสารทำความเข้าใจกับประชาชน และสร้างการมีส่วนร่วม

โดยจัดให้มีการให้ความรู้แก่ประชาชนเพื่อให้เห็นถึงความสำคัญในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และมาตรการการดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ทางสื่อช่องทางต่างๆ เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ เสียงตามสาย บอร์ดประชาสัมพันธ์ การจัดนิทรรศการ การจัดเวทีประชุม หรือเสวนา เป็นต้น

มาตรการที่ 3 สื่อสารทำความเข้าใจกับเจ้าหน้าที่ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และสร้างการมีส่วนร่วม

โดยการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ แก่นนำในชุมชน เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และมีการประเมินผลการอบรม

การมีส่วนร่วมของบริษัทประชารัฐรักสามัคคี วิสาหกิจเพื่อสังคม ประเทศไทย (จำกัด) เกี่ยวกับนโยบายโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย โดยมีกรอบการดำเนินงาน คือ การบูรณาการการดำเนินงานร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข ผ่านตัวแทนบริษัทประชารัฐรักสามัคคีฯ ประจำจังหวัด และประสานงานกับโรงพยาบาลในการหาพื้นที่วัดดูดิบที่ปลอดภัยทั้งภายในจังหวัดและจังหวัดใกล้เคียง มีการรวมกลุ่มเกษตรกร รวบรวมวัตถุดิบ บริหารจัดการขนส่งไปยังโรงพยาบาล รวมทั้งสื่อสารนโยบาย โรงพยาบาลอาหารปลอดภัย (Food Safety Hospital) ให้เจ้าหน้าที่ ประชาชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบ โดยเริ่มต้นดำเนินการในโรงพยาบาล 18 แห่ง

บทบาทของพระราชรัฐกษัตริย์ในแต่ละเฟสของโครงการ



การจัดทำ & สื่อสารเมนู / แผนการซื้อ



กลยุทธ์ที่ 2 สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดซื้อจัดจ้าง

มาตรการที่ 4 การทำให้สามารถจัดซื้อด้วยวิธีกรณีพิเศษ เช่นเดียวกับนวัตกรรมไทย

ดำเนินการปรับระบบการจัดซื้อจัดจ้าง ที่เอื้อต่อการดำเนินการที่โปร่งใส ตรวจสอบได้ และสอดคล้องกับระเบียบและวิธีปฏิบัติ ซึ่งในการดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างของโรงพยาบาลนั้นต้องปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560 และกฎกระทรวง กำหนดพัสดุที่รัฐต้องการส่งเสริมหรือสนับสนุนและกำหนดวิธีการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุ โดยวิธีคัดเลือกและวิธีเฉพาะเจาะจง พ.ศ. 2560 ดังนี้

1. วิธีเฉพาะเจาะจง กรณีมีวงเงินการจัดซื้อจัดจ้างไม่เกิน 5 แสนบาท ตามกฎกระทรวงหรือเข้าเงื่อนไขอื่นๆ ตาม พ.ร.บ.มาตรา 56 วรรค 1 (2) บัญญัติว่า “กรณีดังต่อไปนี้ ให้ใช้วิธีเฉพาะเจาะจง (ค) การจัดซื้อจัดจ้างพัสดุที่มีผู้ประกอบการซึ่งมีคุณสมบัติโดยตรงเพียงรายเดียวหรือการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุจากผู้ประกอบการซึ่งเป็นตัวแทนจำหน่ายหรือตัวแทนผู้ให้บริการโดยชอบด้วยกฎหมายเพียงรายเดียวในประเทศไทยและไม่มีพัสดุอื่นที่จะใช้ทดแทนได้ (ข) กรณีอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวง” และตามกฎกระทรวงกำหนดพัสดุที่รัฐต้องการส่งเสริมหรือสนับสนุนและกำหนดวิธีการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุ โดยวิธีคัดเลือกและวิธีเฉพาะเจาะจง พ.ศ. 2560 ข้อ 5 กำหนดว่า “พัสดุส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลาง และขนาดย่อมและผู้ด้อยโอกาสดังต่อไปนี้ เป็นพัสดุที่รัฐต้องการส่งเสริมหรือสนับสนุน (1) ผลิตภัณฑ์ของกลุ่มสตรี หรือกลุ่มอาชีพต่างๆ ในหมู่บ้านและตำบลที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ (ก) เป็นบุคคลที่อยู่ใน

ชุมชนพื้นที่นั้นๆ รวมตัวกันเป็นกลุ่มตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป ประกอบอาชีพเพื่อเสริมสร้างรายได้และคุณภาพชีวิตในพื้นที่หมู่บ้านและตำบลนั้น (ข) มีการบริหารจัดการกลุ่มและมีการทำกิจกรรมของกลุ่มอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีทรัพย์สินหรือเงินทุนของกลุ่มเพื่อดำเนินกิจการร่วมกัน (ค) สมาชิกของกลุ่มต้องมีความรู้ ความสามารถ และมีความพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพในการผลิตงานที่รับมาทำและงานที่รับมาทำนั้นต้องดำเนินการโดยสมาชิกในกลุ่ม และ (ง) มีการรับรองการดำเนินงานของกลุ่มหรือจดทะเบียนกลุ่มโดยหน่วยงานของรัฐที่ส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อประกอบอาชีพ...” และข้อ 6 กำหนดว่า “วิธีการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมและผู้ด้อยโอกาสตามข้อ 5 ให้ดำเนินการ ดังต่อไปนี้ (1) ให้หน่วยงานของรัฐจัดซื้อหรือจัดจ้างพัสดุตามข้อ 5 (1) (2) หรือ (4) โดยวิธีเฉพาะเจาะจงจากกลุ่มสตรีหรือกลุ่มอาชีพต่างๆ ในหมู่บ้านและตำบล หรือหากหน่วยงานของรัฐไม่ประสงค์จะจัดซื้อจัดจ้างโดยวิธีเฉพาะเจาะจง หน่วยงานของรัฐจะใช้วิธีประกาศเชิญชวนทั่วไปหรือวิธีคัดเลือกก็ได้”

2. วิธีคัดเลือก กรณีเข้าเงื่อนไขตาม พ.ร.บ. มาตรา 56 (1)

3. วิธีสอบราคา กรณีวงเงินเกิน 5 แสนบาทแต่ไม่เกิน 5 ล้านบาทและพื้นที่ดังกล่าวมีข้อจำกัดในการใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ต ทำให้ไม่สามารถดำเนินการตามวิธี e-Market หรือ e-Bidding ได้ (ระบุเหตุผลให้ชัดเจนในรายงานขอซื้อ/จ้าง)

4. วิธี e-Market วงเงินเกิน 5 แสนบาท สินค้าไม่ซับซ้อนตามที่กรมบัญชีกลางกำหนด

5. วิธี e-Bidding วงเงินเกิน 5 แสนบาท สินค้าซับซ้อน มีเทคนิคเฉพาะ

โรงพยาบาลจะดำเนินการซื้อผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ เครื่องปรุง วัตถุดิบอื่นๆ โดยซื้อผ่านบริษัทประชารัฐรักสามัคคี หรือจะซื้อจากการรวมตัวของเกษตรกรผู้ปลูกผัก ผลไม้ ในรูปของการรวมตัวตามหลักเกณฑ์ของกฎกระทรวงฯ หมวด 2 ข้อ 5 โรงพยาบาลก็สามารถจัดซื้อผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ เครื่องปรุง วัตถุดิบอื่นๆ โดยใช้วิธีเฉพาะเจาะจงจากกลุ่มอาชีพเหล่านั้นได้ หรือหากไม่ประสงค์จะจัดซื้อหรือจัดจ้างโดยวิธีเฉพาะเจาะจง จะใช้วิธีประกาศเชิญชวนทั่วไป หรือวิธีคัดเลือกก็ได้ ตามกฎกระทรวงฯ หมวด 2 ข้อ 6

สำหรับกรณีการซื้อจากเกษตรกรรายย่อยที่ยังไม่ได้มีการรวมกลุ่มของเกษตรกรที่ได้มาตรฐาน ซึ่งมีจำนวนหลายราย เกษตรกรสามารถที่จะรวมกลุ่มเพื่อให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์การได้รับการส่งเสริมหรือสนับสนุนตามที่กำหนดในกฎกระทรวงฯ จากนั้นโรงพยาบาลก็สามารถดำเนินการจัดซื้อโดยวิธีเฉพาะเจาะจงได้ตามหลักเกณฑ์ของกฎกระทรวงฯ ข้างต้น

มาตรการที่ 5 ทำให้มีราคาขายที่ดีขึ้นจากมูลค่าที่เพิ่มความปลอดภัยของอาหาร

ตลาดเกษตรอินทรีย์จึงได้รับความนิยมและสามารถเพิ่มมูลค่าของสินค้าได้มากกว่าพืชผักผลไม้ทั่วไป การดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย โดยใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัยในการประกอบอาหารให้ผู้ป่วย ผู้มารับบริการ ญาติผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล เป็นการเพิ่มช่องทางการตลาดเกษตรอินทรีย์และส่งเสริมการสร้างเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ให้มีเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งสร้างมูลค่าเพิ่มด้วยความปลอดภัยของอาหาร ส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค และยกระดับรายได้ สร้างความเข้มแข็งแก่เกษตรอย่างยั่งยืนอีกด้วย

มาตรการที่ 6 โรงพยาบาลมีการจัดทำเมนูรายการอาหารและวัตถุดิบล่วงหน้าอย่างน้อย 2 เดือน

การจัดทำเมนูรายการอาหารและสั่งซื้อวัตถุดิบล่วงหน้าอย่างน้อย 2 เดือน ทำให้สามารถวางแผนการจัดซื้อและผลิต ให้สอดคล้องกับวัตถุดิบที่มีในพื้นที่ วัตถุดิบที่มีตามฤดูกาล โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ตามมาตรฐานอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาล โดยประสานไปยังแหล่งผู้ผลิตกลุ่มเครือข่ายผู้ผลิต ผู้ประสานงานกลุ่มเครือข่ายเพื่อให้วางแผนการผลิตได้เพียงพอกับความต้องการ

มาตรการที่ 7 โรงพยาบาลมีเมนูรายการอาหารที่สอดคล้องกับวัตถุดิบที่มีในพื้นที่

การจัดทำเมนูอาหารที่สอดคล้องกับวัตถุดิบในพื้นที่ ทำให้ผู้บริโภคได้บริโภคอาหารพื้นบ้านซึ่งใกล้เคียงกับชีวิตความเป็นอยู่จริง และยังได้บริโภคอาหารที่สด ใหม่ เนื่องจากมีการขนส่งในระยะสั้นๆ และได้บริโภคอาหารตามฤดูกาล ไม่เป็นพืช ผัก ผลไม้เร่งการเจริญเติบโต ทำให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และเป็นอาหารที่ปลอดภัย

กลยุทธ์ที่ 3 การควบคุมมาตรฐาน

มาตรการที่ 8 ตรวจสอบคุณภาพโดยโรงพยาบาล

1. ตรวจรับวัตถุดิบของโรงพยาบาลโดยใช้วัตถุดิบที่มีมาตรฐาน ทั้งวัตถุดิบสด วัตถุดิบที่ผ่านการแปรรูป และวัตถุดิบที่ยังไม่ผ่านการแปรรูป
2. ตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยอาหารด้วยชุดทดสอบ (Test kit) ทุกเดือน ไม่จำกัดจำนวนตัวอย่างที่ตรวจ
3. ตรวจวิเคราะห์สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช (ยาฆ่าแมลง 4 กลุ่ม) ผักและผลไม้สด ด้วยวิธีห้องปฏิบัติการ โดยการสุ่มตัวอย่างผักและผลไม้สด จำนวน 2 ตัวอย่างต่อเดือนต่อโรงพยาบาล สุ่มตัวอย่างโดยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

มาตรการที่ 9 ตรวจสอบคุณภาพประจำปี

การตรวจสอบคุณภาพความปลอดภัยอาหารประจำปี โดยจัดทำแผนการตรวจเฝ้าระวังร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

มาตรการที่ 10 มีค่าปรับกรณีไม่ได้มาตรฐาน

กำหนดค่าปรับตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้าง และการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560 โดยการดำเนินการดังกล่าวให้ระบุไว้ใน TOR (ปรับได้ไม่เกินร้อยละ 0.01 - 0.20 ของราคาพัสดุที่ยังไม่ได้รับมอบ) แต่ไม่ส่งคืนวัตถุดิบ เนื่องจากสามารถนำไปใช้ได้โดยปลอดภัยตามวิธีที่ถูกต้อง

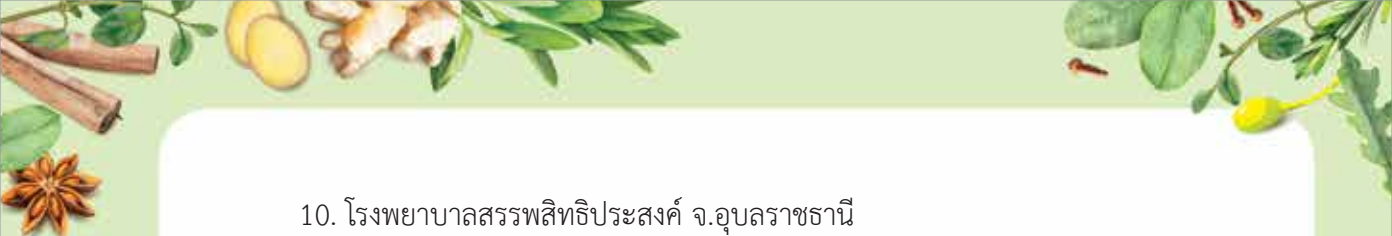
ระยะการดำเนินงานโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

ระยะที่ 1 ดำเนินการภายในเดือนพฤษภาคม 2560 โรงพยาบาลต้นแบบ จำนวน 5 โรงพยาบาล ดังนี้

1. โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จ.เชียงราย
2. โรงพยาบาลนครปฐม จ.นครปฐม
3. โรงพยาบาลตรัง จ.ตรัง
4. โรงพยาบาลแพร่ จ.แพร่
5. โรงพยาบาลอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ

ระยะที่ 2 ดำเนินการภายในเดือนมิถุนายน 2560 จำนวน 13 โรงพยาบาล ดังนี้

1. โรงพยาบาลจอมทอง จ.เชียงใหม่
2. โรงพยาบาลฝาง จ.เชียงใหม่
3. โรงพยาบาลน่าน จ.น่าน
4. โรงพยาบาลพะเยา จ.พะเยา
5. โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จ.ตาก
6. โรงพยาบาลลำปาง จ.ลำปาง
7. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมหาราช จ.สุพรรณบุรี
8. โรงพยาบาลเลย จ.เลย
9. โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จ.สุพรรณบุรี

- 
10. โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จ.อุบลราชธานี
 11. โรงพยาบาล 50 พรรษามหาวชิราลงกรณ จ.อุบลราชธานี
 12. โรงพยาบาลวารินชำราบ จ.อุบลราชธานี
 13. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จ.อุบลราชธานี

ระยะที่ 3 ดำเนินการภายในเดือนกันยายน 2560 โรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป จำนวน 98 โรงพยาบาล

ระยะที่ 4 ดำเนินการภายในเดือนกันยายน 2561 โรงพยาบาลชุมชนทั่วประเทศ จำนวน 780 โรงพยาบาล

ระยะที่ 5 ดำเนินการในปีงบประมาณ 2562 เป็นต้นไป โดยขยายพื้นที่ดำเนินงานเป็นโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทุกแห่ง รวม 958 โรงพยาบาล (โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลสังกัดกรมอนามัย กรมสุขภาพจิต กรมควบคุมโรค และกรมการแพทย์)

แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย

1. วัตถุประสงค์ดำเนินการ

- 1) แต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อกำหนดกรอบแนวทาง มาตรการ/แผนงาน/โครงการ เพื่อขับเคลื่อนโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัยในเขตสุขภาพ
- 2) ส่งเสริม สนับสนุน ให้คำแนะนำ หน่วยงานในความรับผิดชอบและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- 3) กำกับ ติดตามความก้าวหน้า และประเมินผลการดำเนินงาน
- 4) ร่วมติดตามผลการตรวจสอบคุณภาพ ตามเกณฑ์ที่กำหนด ร่วมกับกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เพื่อนำผลที่ได้ไปปรับปรุงพัฒนาในเขตสุขภาพ
- 5) สรุปและรายงานผลการดำเนินงานต่อสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

2. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดดำเนินการ

- 1) แต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อกำหนดกรอบแนวทาง มาตรการ/แผนงาน/โครงการเพื่อขับเคลื่อนโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัยทุกโรงพยาบาลในจังหวัด ร่วมกับเขตสุขภาพ
- 2) ประกาศ สื่อสารนโยบาย ให้ประชาชน เจ้าหน้าที่ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบ
- 3) ส่งเสริม สนับสนุน ให้คำแนะนำแก่โรงพยาบาลในพื้นที่ให้การดำเนินการตามนโยบาย และแนวทางที่กำหนด
- 4) กำกับ ติดตามความก้าวหน้า และประเมินผลการดำเนินงาน
- 5) การตรวจสอบคุณภาพประจำปี ตรวจสอบเฝ้าระวังร่วมกับโรงพยาบาลในจังหวัดและสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- 6) สรุปและรายงานผลการดำเนินงานต่อเขตสุขภาพ

3. โรงพยาบาลดำเนินการ

- 1) กำหนดนโยบายการดำเนินงานโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาล
- 2) แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อกำหนดกรอบแนวทางและมาตรการ และจัดทำแผนงาน/โครงการ ซึ่งอาจเป็นแผนงานประจำปี หรือแผนระยะยาว 3 - 5 ปี ในการขับเคลื่อนโดยเชื่อมโยง/หรือบูรณาการการทำงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงมหาดไทย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงพาณิชย์ มหาวิทยาลัย บริษัท ประชาธิปไตยรักสามัคคี วิสาหกิจเพื่อสังคม (ประเทศไทย) จำกัด เป็นต้น
- 3) ประกาศ สื่อสารนโยบาย ให้ประชาชน เจ้าหน้าที่ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบ
- 4) ดำเนินการตามแผนงาน/โครงการ โดยบูรณาการร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่
- 5) กำหนดเมนูอาหารล่วงหน้าอย่างน้อย 2 เดือน และจัดทำรายการอาหารหมุนเวียนล่วงหน้าทุก 1 เดือน ให้สอดคล้องกับวัตถุดิบ และตามฤดูกาลที่มีในพื้นที่ รวมทั้งจัดให้มีเมนูสุขภาพ โดยรวบรวมชนิดและปริมาณของวัตถุดิบ ที่ต้องการล่วงหน้าอย่างน้อย 2 เดือน และประสานแหล่งผู้ผลิตฯ หรือกลุ่มเครือข่ายผู้ผลิต เพื่อวางแผนการผลิตและสั่งซื้อวัตถุดิบล่วงหน้า รวมทั้งกำหนดวิธีการขนส่ง การจัดเก็บ
- 6) จัดระบบการจัดซื้อจัดจ้าง ที่เอื้อต่อการดำเนินการที่โปร่งใส ตรวจสอบได้ และสอดคล้องกับระเบียบและวิธีปฏิบัติ

7) มีการตรวจสอบคุณภาพ ตรวจรับวัตถุดิบตามเกณฑ์ และตรวจวิเคราะห์สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช (ยาฆ่าแมลง 4 กลุ่ม) ด้วยวิธีทางห้องปฏิบัติการ โดยการสุ่มตัวอย่างผักและผลไม้สด หากพบว่ามีสารปนเปื้อนให้ดำเนินการปรับตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้าง และการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560

8) มีการตรวจสอบคุณภาพประจำปี โดยจัดทำแผนการตรวจเฝ้าระวังร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

9) มีการตรวจสอบสถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาลตามแบบประเมินมาตรฐานอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาล โดยโรงพยาบาลชุมชนผ่านมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร โรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไปผ่านมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร ร้านอาหารในโรงพยาบาลต้องผ่านเกณฑ์ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร และผ่านเกณฑ์ทางแบคทีเรียโดยการใช้ชุดทดสอบตรวจหาโคลิฟอร์มแบคทีเรียในอาหาร ภาชนะ และมือผู้สัมผัสอาหาร

10) พิจารณาจัดให้มีพื้นที่ในการจำหน่ายสินค้าเกษตรอินทรีย์ GAP หรือที่ได้รับการรับรองตามมาตรฐานอื่นๆ ที่เชื่อถือได้ และสินค้าเกษตรแปรรูปที่ปลอดภัยตามความเหมาะสม ผู้ซื้อสามารถเข้าถึงได้ง่าย เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนเกษตรกรอย่างยั่งยืนต่อไป

เกณฑ์การดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ในตัวชี้วัด GREEN & CLEAN Hospital ระดับดีมาก Plus ข้อที่ 15 โรงพยาบาลมีการดำเนินงานนโยบายโรงพยาบาลอาหารปลอดภัยร่วมกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่ (ตามคู่มือมาตรฐานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย Food Safety Hospital)

เกณฑ์การประเมินข้อที่ 1 มีการคัดเลือกวัตถุดิบที่นำมาปรุงประกอบอาหารและอาหารแปรรูป โดยมีการดำเนินการตามการตรวจสอบคุณภาพโดยโรงพยาบาลตามเกณฑ์มาตรฐานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย เช่น ผักและผลไม้ ผ่านมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ มาตรฐาน PGS มกอช. หรือ GAP

คำจำกัดความ

1. วัตถุดิบที่ไม่ผ่านการแปรรูป ได้แก่ ผักสด ผลไม้สด ข้าวสาร เนื้อสัตว์ ไข่ ต้องเลือกซื้อที่ผ่านมาตรฐานของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ หรือมาตรฐานสากลอื่นๆ ที่บ่งชี้ว่า เป็นวัตถุดิบที่มีการควบคุมคุณภาพความปลอดภัย เช่น มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ มาตรฐาน PGS หรือมาตรฐาน GAP เป็นต้น

2. วัตถุดิบที่ผ่านการแปรรูป เช่น เครื่องปรุงรสต่างๆ เป็นต้น ต้องผ่านมาตรฐานของหน่วยงานต่างๆ ที่บ่งชี้ว่าเป็นวัตถุดิบที่ผ่านการแปรรูปที่มีการควบคุมคุณภาพและความปลอดภัย เช่น ออย. หรือ มกอช. เป็นต้น

หลักฐาน

1. สำเนา หรือภาพถ่าย ใบรับรองมาตรฐานที่ยังไม่หมดอายุ
2. ภาพถ่ายฉลากสินค้า

เกณฑ์การประเมินข้อที่ 2 มีการตรวจสอบสารปนเปื้อนและสารตกค้างในวัตถุดิบที่นำมาปรุงประกอบอาหารและอาหารแปรรูปอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีการกำหนดนโยบาย ผู้รับผิดชอบ และการตรวจสอบความปลอดภัยอาหารหรือขอรับการสนับสนุนจากหน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร (Mobile Unit) ในการตรวจวัตถุดิบเพื่อคัดกรองก่อนประกอบอาหารเบื้องต้น

คำจำกัดความ

1. นโยบายด้านอาหารปลอดภัยของโรงพยาบาล
2. มีแผนการสุ่มตรวจคุณภาพวัตถุดิบ
3. ตรวจสอบสารปนเปื้อนอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

กรณีใช้ Test kit ไม่จำกัดตัวอย่าง (รายละเอียดตามคู่มือมาตรฐานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย (Food Safety Hospital))

4. กรณีโรงพยาบาลตรวจเอง ผู้ตรวจสอบคุณภาพวัตถุดิบต้องได้รับการอบรมการใช้ชุดทดสอบ ทั้งกรณีได้รับการอบรมจากหน่วยงาน หรือการอบรมแบบ On the job training

หลักฐาน

1. นโยบายของโรงพยาบาล และหลักฐานแสดงการสื่อสารนโยบายของโรงพยาบาลไปยังเจ้าหน้าที่และประชาชนรับรู้
2. แผนการตรวจสอบคุณภาพวัตถุดิบ
3. ผลการตรวจวิเคราะห์ Test kit
4. ประวัติการฝึกอบรม เช่น ภาพถ่ายการอบรมหรือใบประกาศ ฯลฯ

เกณฑ์การประเมินข้อที่ 3 โรงพยาบาลมีการจัดทำเมนูล่วงหน้าอย่างน้อย 2 เดือน

หลักฐาน เมนูอาหารล่วงหน้าอย่างน้อย 2 เดือน

เกณฑ์การประเมินข้อที่ 4 การจัดซื้อจัดจ้างพัสดุโดยวิธีคัดเลือกและวิธีเฉพาะเจาะจงตามพระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560 และประสานกับร้านสหกรณ์ที่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์รับรองหรือกลุ่มเกษตรกรที่ได้รับการรับรอง เช่น วิสาหกิจชุมชน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มสตรี หรือเป็นผู้ผลิตที่ผ่านการรับรองเข้าเสนอราคาด้วยตนเอง

คำจำกัดความ

1. วิธีเฉพาะเจาะจง กรณีมีวงเงินการจัดซื้อจัดจ้างไม่เกิน 5 แสนบาท ตามกฎกระทรวงหรือเข้าเงื่อนไขอื่น ๆ ตาม พ.ร.บ. มาตรา 56 วรรค 1 (2) บัญญัติว่า “กรณีดังต่อไปนี้ ให้ใช้วิธีเฉพาะเจาะจง (ค) การจัดซื้อจัดจ้างพัสดุที่มีผู้ประกอบการซึ่งมีคุณสมบัติโดยตรงเพียงรายเดียวหรือการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุจากผู้ประกอบการซึ่งเป็นตัวแทนจำหน่ายหรือตัวแทนผู้ให้บริการโดยชอบด้วยกฎหมายเพียงรายเดียวในประเทศไทยและไม่มีพัสดุอื่นที่จะใช้ทดแทนได้ (ข) กรณีอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวง” และตามกฎกระทรวงกำหนดพัสดุที่รัฐต้องการส่งเสริมหรือสนับสนุนและกำหนดวิธีการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุโดยวิธีคัดเลือกและวิธีเฉพาะเจาะจง พ.ศ. 2560 ข้อ 5 กำหนดว่า “พัสดุส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมและผู้ด้อยโอกาสดังต่อไปนี้ เป็นพัสดุที่รัฐต้องการส่งเสริมหรือสนับสนุน (1) ผลิตภัณฑ์ของกลุ่มสตรี หรือกลุ่มอาชีพต่างๆ ในหมู่บ้านและตำบลที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ (ก) เป็นบุคคลที่อยู่ในชุมชนพื้นที่ นั้นๆ รวมตัวกันเป็นกลุ่มตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป ประกอบอาชีพเพื่อเสริมสร้างรายได้และคุณภาพชีวิตในพื้นที่หมู่บ้านและตำบลนั้น (ข) มีการบริหารจัดการกลุ่มและมีการทำกิจกรรมของกลุ่มอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีทรัพย์สินหรือเงินทุนของกลุ่มเพื่อดำเนินกิจการร่วมกัน (ค) สมาชิกของกลุ่มต้องมีความรู้ ความสามารถ และมีความพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพในการผลิตงานที่รับมาทำและงานที่รับมาทำนั้นต้องดำเนินการโดยสมาชิกในกลุ่ม และ (ง) มีการรับรองการดำเนินงานของกลุ่มหรือจดทะเบียนกลุ่มโดยหน่วยงานของรัฐที่ส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อประกอบอาชีพ...” และข้อ 6 กำหนดว่า “วิธีการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมและผู้ด้อยโอกาสตามข้อ 5 ให้ดำเนินการ ดังต่อไปนี้ (1) ให้หน่วยงานของรัฐจัดซื้อหรือจัดจ้างพัสดุตามข้อ 5 (1) (2) หรือ (4) โดยวิธีเฉพาะเจาะจงจากกลุ่มสตรีหรือกลุ่มอาชีพต่างๆ ในหมู่บ้านและตำบล หรือหากหน่วยงานของรัฐไม่ประสงค์จะจัดซื้อจัดจ้างโดยวิธีเฉพาะเจาะจง หน่วยงานของรัฐจะใช้วิธีประกาศเชิญชวนทั่วไปหรือวิธีคัดเลือกก็ได้”

2. วิธีคัดเลือก กรณีเข้าเงื่อนไขตาม พ.ร.บ. มาตรา 56 (1)

3. วิธีสอบราคา กรณีวงเงินเกิน 5 แสนบาทแต่ไม่เกิน 5 ล้านบาทและพื้นที่ดังกล่าวมีข้อจำกัดในการใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ต ทำให้ไม่สามารถดำเนินการตามวิธี e-Market หรือ e-Bidding ได้ (ระบุเหตุผลให้ชัดเจนในรายงานขอซื้อ/จ้าง)

4. วิธี e-Market วงเงินเกิน 5 แสนบาท สินค้าไม่ซับซ้อนตามที่กรมบัญชีกลางกำหนด

5. วิธี e-Bidding วงเงินเกิน 5 แสนบาท สินค้าซับซ้อน มีเทคนิคเฉพาะ

โรงพยาบาลจะดำเนินการซื้อผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ เครื่องปรุง วัตถุดิบอื่นๆ โดยซื้อผ่านบริษัท ประชาธิปไตยรักสามัคคี หรือจะซื้อจากการรวมตัวของเกษตรกรผู้ปลูกผัก ผลไม้ ในรูปของการรวมตัวตามหลักเกณฑ์ของกฎกระทรวงฯ หมวด 2 ข้อ 5 โรงพยาบาลก็สามารถจัดซื้อผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ เครื่องปรุง วัตถุดิบอื่นๆ โดยใช้วิธีเฉพาะเจาะจงจากกลุ่มอาชีพเหล่านั้นได้ หรือหากไม่ประสงค์จะจัดซื้อหรือจัดจ้างโดยวิธีเฉพาะเจาะจง จะใช้วิธีประกาศเชิญชวนทั่วไป หรือวิธีคัดเลือกก็ได้ ตามกฎกระทรวงฯ หมวด 2 ข้อ 6

สำหรับกรณีการซื้อจากเกษตรกรรายย่อยที่ยังไม่ได้มีการรวมกลุ่มของเกษตรกรที่ได้มาตรฐาน ซึ่งมีจำนวนหลายราย เกษตรกรสามารถที่จะรวมกลุ่มเพื่อให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์การได้รับการส่งเสริมหรือสนับสนุนตามที่กำหนดในกฎกระทรวงฯ จากนั้นโรงพยาบาลก็สามารถดำเนินการจัดซื้อโดยวิธีเฉพาะเจาะจงได้ตามหลักเกณฑ์ของกฎกระทรวงฯ ข้างต้น

หลักฐาน เอกสารหรืออื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดซื้อจัดจ้าง

เกณฑ์การประเมินข้อที่ 5 ดำเนินการจัดตลาด Green Market ของโรงพยาบาลอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

คำจำกัดความ Green market คือ ตลาด/ร้านค้า/ร้านค้าสวัสดิการ/ร้านค้าสหกรณ์/ร้านสะดวกซื้อ หรือจุดจำหน่ายสินค้าปลอดภาษี ภายในโรงพยาบาล หรือที่โรงพยาบาลจัดพื้นที่ให้จำหน่าย

หลักฐาน ภาพถ่าย หรืออื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง



เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

- เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพคืออะไร
- แนวคิดเมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ
- เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ
แตกต่างจากเมนูสุขภาพอย่างไร
- เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพประเภทยำ
- เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพประเภทต้ม/แกง
- เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพประเภทผัด/ทอด
- เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพประเภทอื่น ๆ



บทที่ 2

เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพคืออะไร

เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพเป็นเมนูอาหารที่เน้นผักพื้นบ้านเป็นวัตถุดิบหลัก เลือกใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงที่สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน พิถีพิถันปรุงโดยลดหวาน มัน เค็ม และผงชูรส และอุดมไปด้วยสารอาหารอย่างน้อย 4 หมู่

แนวคิดเมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

จากปัญหาสารเคมีตกค้างในพืชผลทางการเกษตร สำนันโยบายโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย โดยกระทรวงสาธารณสุข มุ่งเน้นให้นำผัก ผลไม้ และวัตถุดิบที่สะอาดปลอดภัย มาปรุงประกอบอาหารในโรงพยาบาล โดยเน้นการบริหารจัดการควบคุม ตรวจสอบการดำเนินงานทุกกระบวนการให้มีประสิทธิภาพ และบูรณาการร่วมกับทุกภาคส่วน รวมทั้งพัฒนาและสร้างความรู้แก่บุคลากรที่รับผิดชอบและที่เกี่ยวข้อง ให้มีความตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกซื้อวัตถุดิบที่ปลอดภัย เพื่อให้ผู้รับบริการภายในโรงพยาบาลได้บริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย เกิดแนวคิดเมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. **อาหารที่ปรุงใช้ผักปลอดสารพิษ** โดยเน้นผักพื้นบ้าน หรือผักตามฤดูกาล ที่ผ่านกระบวนการล้าง ทำความสะอาด ตามหลักวิชาการมาเป็นวัตถุดิบหลัก
2. **อาหารที่ใช้วัตถุดิบที่สะอาดปลอดภัย** เลือกใช้เครื่องปรุงที่มีมาตรฐานรับรองจากภาครัฐ เลือกใช้เนื้อสัตว์ที่สด สะอาด ปลอดภัยจากสารปนเปื้อน เชื้อโรค และพยาธิ และมีแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือ
3. **อาหารที่มีสารอาหารอย่างน้อย 4 หมู่** ประกอบด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินและเกลือแร่จากผัก และไขมัน พร้อมเสริมพร้อมผักผลไม้ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่
4. **อาหารที่ไม่ปรุงรสจัด** พิจารณาใช้เครื่องปรุงรสแบบลดโซเดียม ใช้เกลือที่ผสมไอโอดีน ในการปรุงอาหาร เน้นการลดหวาน มัน เค็ม และผงชูรส

เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ แตกต่างจากเมนูสุขภาพอย่างไร

เมนูสุขภาพ หมายถึง อาหารไทยประเภทสำหรับหรือจานเดียวที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ในปริมาณและสัดส่วนเหมาะสม โดยได้รับการรับรองจากกรมอนามัย ประกอบด้วย 5 หลักเกณฑ์ ดังนี้

1. เป็นอาหารไทยประเภทสำหรับหรือจานเดียว ที่มีส่วนประกอบของอาหารอย่างน้อย 4 หมู่
2. เป็นอาหารสำหรับหรืออาหารจานเดียวที่มีการกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหารประเภทไขมัน ร้อยละ 25-30
3. เป็นอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำและเป็นเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยจากสารปนเปื้อนของสารพิษ
4. เป็นอาหารที่ปรุงด้วยผักปลอดสารพิษ
5. เป็นอาหารที่มีรสไม่หวานจัดและเค็มจัด

กล่าวโดยสรุป

เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพจะเน้นเรื่องผักพื้นบ้าน

และการเลือกใช้วัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัย

เพื่อลดสารเคมีตกค้างในอาหาร

ส่วน**เมนูสุขภาพ**จะเน้นเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ

ในสัดส่วนที่เหมาะสม อย่างไรก็ตามทั้งสองเมนู

ต่างก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ

ต้องการให้ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

ปลอดภัย ไร้สารเคมีตกค้าง นั่นเอง



ชะครามลุ่มอะควาเรียม
 ยำดอกแค
 ยำตำลึง
 ยำผักกูด
 ยำผักหวานป่า
 ส้มตำโรล

เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ : ประเภทยำ

ชะครามลุยอะควาเรียม

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ใบชะครามต้มสุก	250 กรัม	ปลาหมึกลวก (5 ชิ้น)	50 กรัม
พริกเผา (5 ช้อนชา)	25 กรัม	น้ำตาลปีบ	50 กรัม
เนื้อปลากระพงลวก(หั่นชิ้นพอคำ 5 ชิ้น)	50 กรัม	นมจืด (5 ช้อนชา)	25 ซีซี
น้ำมะนาว (5 ช้อนโต๊ะ)	75 ซีซี	พริกขี้หนูบุบหยาบ (3 – 5 เม็ด)	15 กรัม
กุ้งลวก (5 ตัว)	50 กรัม	ถั่วลิสงคั่วบุบหยาบ (5 ช้อนชา)	25 กรัม
น้ำปลา (5 ช้อนชา)	25 ซีซี	หอมแดงเจียว (5 ช้อนชา)	25 กรัม

วิธีทำ

1. ทำน้ำยำ โดยผสมน้ำพริกเผา นมจืด น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ คนให้น้ำตาลละลาย พักไว้
2. นำส่วนผสมข้อ 1. ไปตั้งไฟปานกลางจนเดือด ยกจากเตา ใส่พริกขี้หนูบุบหยาบ พักไว้
3. นำใบชะครามลวกสุก จัดใส่จาน ตามด้วย เนื้อปลากระพงลวก กุ้งลวก ปลาหมึกลวก ราดด้วยน้ำยำ โรยถั่วลิสงบุบหยาบ หอมแดงเจียว คลุกเคล้าให้เข้ากันพร้อมรับประทาน

เทคนิคการปรุง

วิธีการต้มใบชะคราม ล้างใบชะครามให้สะอาด รูดใบชะคราม นำไปต้มในหม้อน้ำด้วยไฟกลางให้สุก เวลาประมาณ 15 - 20 นาที จากนั้นเทใส่อ่างผสม ขยำกับน้ำ 3 - 4 ครั้ง บีบน้ำให้แห้ง ใส่ตะแกรง พักไว้

ชะคราม

ชะครามขึ้นตามชายทะเลและป่าชายเลนเท่านั้น เรียกชะครามหรือชาคราม ชาวปักษ์ใต้เรียก ชีคราม ลำต้นเป็นพุ่มเตี้ย ใบกลมอวบปลายแหลมคล้ายเม็ดข้าวสาร ชุ่มน้ำเพราะดูดและอุ้มน้ำไว้มาก มีทั้งสีเขียว สีเขียวอมม่วง สีม่วงคราม เมื่อนำใบชะครามไปชุบแป้ง ไอน้ำมันในใบจะทำให้ปฏิกิริยากับแป้งทำให้แป้งมีสีครามสมกับชื่อ เลือกใบสีเขียวสด ใบอ่อนยิ่งดี เนื้อนุ่ม ใบชะครามสดมีรสกร่อยของน้ำทะเล ต้องนำมาขจัดทิ้งก่อนทำอาหารโดยการต้มทั้งก้าน สักพัก จับดูถ้ารูตออกจากก้านง่ายแสดงว่านิ่ม รูดเอาแต่ใบมาพั่น ในน้ำเกลือจนหมดรสที่ไม่พึงประสงค์ บีบน้ำออกให้แห้ง กินเปล่า ๆ เป็นผักต้มแกล้มกับน้ำพริกกะปิ ราดกะทิ หรือใช้ชุบไข่ทอด หรือ แกงส้มชะครามกับปลาตุ๋นทะเล แกงกับไข่ปูทะเลหรือหอยแครงก็ได้



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ขับปัสสาวะ บำรุงสายตา แก้อาการตามัว กระตุ้นระบบประสาท
ป้องกันโรคคอพอก ทั้งต้นรักษารากผม แก้ผมร่วง

คุณค่าทางโภชนาการ (ชะคราม 100 กรัม)

โซเดียม 2,577 มิลลิกรัม แคลเซียม 36.68 มิลลิกรัม วิตามินซี
0.14 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 1,683 ไมโครกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลสมุทรสาคร

ยำดอกแค

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ดอกแคตูม	2 ถ้วย	มะเขือเทศ	1 ลูก
ปลาหมึก	1 ตัว	เกลือป่น	¼ ช้อนชา
กุ้ง	3 ตัว	น้ำยำ	
เนื้อหมูสับ	50 กรัม	น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
หอมหัวใหญ่	1 หัว	น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
ผักสลัด	1 ต้น	น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
พริก	5 เม็ด		

วิธีทำ

1. ใช้มีดกรีดดอกแคตรงสันโค้งงอออกไปตามยาวตลอดแนวถึงขั้ว ดึงเอาเกสรที่มีรสขมออก ล้างแล้วพักไว้
2. เคล้าปลาหมึกด้วยแป้งมันให้หมดหมึกและเมือก ล้างแล้วหั่น ใส่ลงลงในหม้อน้ำเดือดด้วยไฟกลาง จนสุก ตักขึ้น พักไว้
3. ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวเด็ดหาง ใส่ลงลงในหม้อน้ำเดือดด้วยไฟกลางจนสุก ตักขึ้น พักไว้ในน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ ลงในหม้อ ตามด้วยหมูสับ ยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง รวนให้หมูสุก ตักใส่ถ้วย พักไว้
4. ทำน้ำยำโดยผสมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลในถ้วย คนให้น้ำตาลละลาย พักไว้ จากนั้นใส่ปลาหมึก ลวก กุ้งลวก หมูสับรวน ลงในอ่างผสม ตามด้วยหอมหัวใหญ่และพริกหั่น เคล้าให้เข้ากัน ระหว่างที่ผสมน้ำยำก็ตั้งหม้อน้ำใส่เกลือป่น ¼ ช้อนชา ต้มด้วยไฟแรงจนเดือด ใส่ดอกแคลงลวกพอสุก ตักขึ้น ใส่ลงในอ่างผสม ราดน้ำยำ เคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

ดอกแค

แคหรือแคบ้าน เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง แตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกลำต้นสีเทาผิวขรุขระ ดอกคล้ายดอกถั่ว มีทั้งดอกสีขาวและสีแดงเป็นช่อตามซอกใบ รับประทานได้ทั้งยอดอ่อน ใบอ่อน และดอก ทั้งดอกตูมและดอกบานมีรสหวาน มัน นิยมต้มสุกและราดหัวกะทิ กินเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก อาหารที่รู้จักกันดีคือ แกงส้มดอกแค จะอร่อยต้องใส่ปลาช่อนและใช้ดอกแคสีขาวเท่านั้น คราวอีสานนำมานึ่งหรือย่างให้สุกกินกับปลานึ่งจิ้มแจ่ว ลาบ ก้อย และแกงอ่อม ภาคกลางทำแกงส้ม แกงคั่ว และนำดอกแคมายัดไส้ชุบแป้งทอดอีกด้วย



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ใบอ่อน และยอดอ่อน ช่วยถอนพิษไข้ตัวร้อน ส่วนดอกแค แก้ไข้หัวลม

คุณค่าทางโภชนาการ (ดอกแค 100 กรัม)

แคลเซียม 2 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 57 มิลลิกรัม โซเดียม 38 มิลลิกรัม
วิตามินซี 27 มิลลิกรัม



ยำตำลึง

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ตำลึงลวก	150	กรัม	พริกขี้หนูสับละเอียด	10	กรัม
หมูบด	50	กรัม	น้ำตาลทราย	5	กรัม
แครอทหั่นฝอย	20	กรัม	กระเทียมบด	10	กรัม
น้ำปลา	10	กรัม	หอมแดงหั่น	30	กรัม
น้ำมะนาว	15	กรัม			

วิธีทำ

1. ลวกตำลึง
2. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำเปล่าเล็กน้อย นำหมูลงไปผัดให้สุก
3. ทำน้ำยำ ผสม พริกสับ กระเทียมบด มะนาว น้ำตาลทราย หอมแดงซอย คนให้เข้ากัน
4. นำตำลึง หมูบด แครอท และน้ำยำ มาคลุกผสมให้เข้ากัน จัดใส่จาน พร้อมรับประทาน

ตำลึง

ตำลึงเป็นไม้เถาคลุมรั้วไทย ลำต้นจะเลื้อยโดยอาศัยมือซึ่งเป็นเส้นกลม ๆ สีเขียว คดงอคล้ายลวดสปริงเกาะไปตามแนวรั้วหรือรั้วที่ทำไว้ให้ ใบเป็นใบเดี่ยว ยอดและตำลึงนำไปปรุงอาหารหลายชนิด อย่างตำลึงลวกจิ้ม แกงเลียง ใบตำลึง แกงจืดตำลึงหมูสับ ผัดใบตำลึง เป็นต้น ผลตำลึงรูปร่างกลมรี คล้ายแตงแต่เล็กกว่า ผลดิบสีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีแดง ผลตำลึงอ่อนก็กินกันเป็นผักผล จะต้องนำไปคั้นกับเกลือ ใส่ในแกงเผ็ด แกงคั่ว แกงเขียวหวาน ใช้แทนมะเขือเปราะ ให้เนื้อสัมผัสเหมือนบวบ ผลอ่อนยังนำมาแช่อิ่มกินต่างขนม หรือนำมาดองเค็มอมเปรี้ยวกินเป็นผักดอง



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

บำรุงสายตา ช่วยป้องกันมะเร็ง ภาวะโลหิตจาง รักษาโรคหัวใจ และทำให้ผิวพรรณผ่องใส ผลอ่อนของตำลึง เคี้ยวแก้อาการลิ้นเจ็บ ลิ้นเป็นแผล หรือทาแก้อาการฝีแดง

คุณค่าทางโภชนาการ (ตำลึง 100 กรัม)

เบต้าแคโรทีน 4,036 ไมโครกรัม วิตามินเอ 673 ไมโครกรัม
แคลเซียม 57 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 69 มิลลิกรัม



ขอขอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลหนองบัวลำภู

ยำผักกูด

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ผักกูด	2	ถ้วย	พริก	5	เม็ด
ปลาหมึก	1	ตัว	มะเขือเทศ	1	ลูก
กุ้ง	3	ตัว	น้ำยำ		
เนื้อหมูสับ	50	กรัม	น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
เห็ดชิเมจิขาว	50	กรัม	น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
ไข่ต้มยางมะตูม	1	ลูก	น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
หอมหัวใหญ่	1	หัว			

วิธีทำ

- ล้างผักกูด เด็ดเป็นท่อนขนาด 1 ½ - 2 นิ้ว ใส่ตะแกรง ล้างแล้วพักไว้
- เคล้าปลาหมึกด้วยแป้งมันให้หมดหมึกและเมือก ล้างแล้วหั่น ใส่ลงลงในหม้อน้ำเดือดด้วยไฟกลางจนสุก ตักขึ้น พักไว้
- ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวเด็ดหาง ใส่ลงลงในหม้อน้ำเดือดด้วยไฟกลางจนสุก ตักขึ้น พักไว้ในน้ำ 3 ช้อนโต๊ะลงในหม้อ ตามด้วยหมูสับ ยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง รวนให้หมูสุก ตักใส่ถ้วย พักไว้
- ทำน้ำยำโดยผสมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลในถ้วย คนให้น้ำตาลละลาย พักไว้ จากนั้นใส่ปลาหมึกลวก กุ้งลวก หมูสับรวน ลงในอ่างผสม ตามด้วยหอมหัวใหญ่และพริกหั่น เคล้าให้เข้ากัน ระหว่างที่ผสมน้ำยำก็ตั้งหม้อน้ำ ต้มด้วยไฟแรงจนเดือด ใส่ผักกูดลวกพอสุก ตักขึ้น ใส่ลงในอ่างผสม ราดน้ำยำ เคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน ตักใส่จาน ใส่ไข่ต้มยางมะตูม พร้อมเสิร์ฟ

ผักกูดน้ำ

ผักกูดน้ำเป็นไม้จำพวกเฟิร์น สะเทินน้ำสะเทินบก มักพบริมแม่น้ำลำคลอง หรือท้องนาที่มีน้ำท่วมขัง ยอดหึงม้วน มีก้านและใบสีเขียว เป็นผักที่มีรสจัดอมหวาน เนื้อกรอบ หยุน กินอร่อยในหน้าแล้ง ชาวอีสานและเหนือนิยมนำยอดและใบอ่อนมากินกัน โดยไม่นิยมกินสด มักนำมาลวกหรือต้มแล้วราดหัวกะทิกินร่วมกับน้ำพริกสารพัดชนิด ซึ่งเป็นเมนูยอดฮิต หรือนำมาต้ม ยำ ผัดกับน้ำมันหรือจะใส่ไข่ลงไปผัด หรือแกงจืดใส่เนื้อหมู หรือเนื้อไก่ และแกงส้ม มักใส่ปลาช่อน เป็นต้น



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง แก้อาการท้องผูก

คุณค่าอาหาร (ผักกูดน้ำ 100 กรัม)

ฟอสฟอรัส 35 มิลลิกรัม เหล็ก 36.3 มิลลิกรัม
วิตามินซี 15 มิลลิกรัม



ขอขอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลหนองบัวลำภู

ยำผักหวานป่า

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ผักหวานป่าเด็ด	1	จาน
เนื้อหมูบด	1.5	ถ้วยตวง
หอมแดง	2	หัว
พริกสด	2 – 3	เม็ด
มะเขือเทศ	1	ลูก
น้ำตาลทราย	1.5	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1.5	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1.5	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะรอน้ำเดือด แล้วนำยอดผักหวานลงไปลวกเมื่อผักเริ่มเปลี่ยนสีให้รีบตักขึ้นนำมาแช่ในน้ำเย็น
2. ตั้งกระทะแล้วบิ่บมะนาวลงไปใ้ในน้ำต้ม รอน้ำเดือดนำหมูสับลงไปลวกให้สุก แล้วตักใส่ชาม
3. นำพริก มะเขือเทศ หอมแดง และผักหวานที่เตรียมไว้ใส่ลงไปนในชาม พร้อมปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาว และน้ำตาลทรายตามใจชอบ
4. นำน้ำที่ได้จากการต้มหมูสับเติมลงไปเล็กน้อย แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ผักหวานป่า

ผักหวานป่าเกิดขึ้นในป่าตามธรรมชาติ และมีรสชาติหวาน จึงเป็นที่มาของชื่อ ใบสีเขียวมันคล้ายใบอ่อนของดอกแก้ว ก้านกรอบนุ่มและเปราะง่าย นิยมนำไปนึ่งแล้วจิ้มกับน้ำพริกแจ่วสารพัดชนิด จานยอดฮิตของคนอีสาน คือแกงใส่ไข่ต้มแดงหรือแกงใส่ปลาอย่างผสมใบชะอม หรือแกงอ่อม ทางภาคเหนือแกงผักหวานใส่ปลาอย่างกับวุ้นเส้น ส่วนคนภาคกลางเพิ่มความอร่อยด้วยการนำไปผัดกับน้ำมันร้อนๆ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วเหาะเกลือนิดก็อร่อยไม่แพ้กัน



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ช่วยเผาผลาญกรดอะมิโนในร่างกายจากโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน จึงช่วยลดน้ำหนักได้

คุณค่าทางโภชนาการ (ผักหวานป่า 100 กรัม)

แคลเซียม 35 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 52 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 3,713 ไมโครกรัม วิตามินเอ 619 ไมโครกรัม



ขอขอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลหนองบัวลำภู

ส้มตำโร

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ตัวโรลส้มตำ			มะเขือเทศราชินีผ่าครึ่ง (20 ลูก)	100	กรัม
แผ่นแป้ง (ขนาด 11 x 22 ซม.)	10	แผ่น	น้ำตาลปีบ (5 ช้อนชา)	25	กรัม
มะละกอหั่นเส้น (2 ทับพีครึ่ง)	250	กรัม	ถั่วลิสงคั่ว (5 ช้อนชา)	25	กรัม
ผักกระเจียบเขียว (20 ผัก)	300	กรัม	กระเทียมไทย (10 กลีบ)	15	กรัม
แครอทหั่นเส้น (ครึ่งทับพี)	50	กรัม	น้ำปลา (5 ช้อนชา)	25	ซีซี
น้ำส้มตำ			น้ำมะนาว (5 ช้อนโต๊ะ)	75	ซีซี
พริกขี้หนูสวน (10 - 12 เม็ด)	25	กรัม	กุ้งแห้ง (5 ช้อนชา)	5	ซีซี

วิธีทำ

1. นำผักกระเจียบเขียวมาล้างให้สะอาด นำไปลวกให้สุกพักไว้
2. ผสมน้ำส้มตำโดยโขลกพริกขี้หนูสวนและกระเทียมพอแหลก ใส่น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว น้ำปลา กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากันใส่มะเขือเทศราชินีผ่าครึ่ง ใส่ภาชนะพักไว้
3. นำแผ่นแป้งปอเปี๊ยะมาจุ่มน้ำประมาณ 5 วินาที (ห้ามแช่น้ำ) นำมาวางบนจาน แล้วใส่เส้นมะละกอ เส้นแครอท ผักกระเจียบหรือผักอื่น ๆ ที่ชอบ วางบนแผ่นแป้งม้วนให้แน่น ตัดขนาดขึ้นพอดำใส่จานเสิร์ฟ พร้อมน้ำส้มตำรับประทานได้ทันที

กระเจียบเขียว

กระเจียบเขียว เป็นพืชล้มลุกที่มีอายุประมาณ 1 ปี มีความสูงประมาณ 0.5 - 2.4 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านมีสีเขียว แต่บางครั้งก็มีจุดประม่วง ตามลำต้นจะมีขนอ่อนหยาบ ๆ ขึ้นปกคลุม เช่นเดียวกับใบและผล เจริญเติบโตได้ดีในอากาศที่ร้อน ใบเป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ลักษณะของใบคล้ายรูปฝ่ามือเรียงสลับกัน ใบมักเว้าเป็น 3 แฉก มีความกว้างประมาณ 10 - 30 เซนติเมตร ปลายใบหยักแหลม โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจ มีเส้นใบออกจากโคนใบ 3 - 7 เส้น ใบมีขนหยาบ ก้านใบยาว ส่วนผลมีลักษณะเป็นฝัก มีสีเขียวทรงเรียวยาว มักโค้งเล็กน้อย ปลายฝักแหลมเป็นจีบ ผิวฝักมีเหลี่ยมเป็นสัน โดยฝักมีสันเป็นเหลี่ยมตามยาวอยู่ 5 เหลี่ยม ตามฝักจะมีขนอ่อน ๆ อยู่ทั่วฝัก ฝักอ่อนมีรสหวานกรอบอร่อย ส่วนฝักแก่จะมีเนื้อเหนียว ไม่เป็นที่นิยมในการรับประทาน



ผักอ่อนใช้เป็นผักจิ้มรับประทาน โดยนำมาต้มให้สุกหรือย่างไฟก่อน หรือนำมาใช้ทำแกงต่าง ๆ เช่น แกงส้ม แกงเลียง แกงจืด ใช้ใส่ในยำต่าง ๆ ใช้ชุบแป้งทอด ทำเป็นสลัดหรือซูปก็ได้

เมนูกระเจี๊ยบเขียว เช่น แกงส้มกระเจี๊ยบเขียว แกงเลียงกระเจี๊ยบเขียว แกงจืดกระเจี๊ยบเขียว ยัดไส้ แกงกะหรี่ปลาใส่กระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบเขียวผัดผงกะหรี่ ผัดเมล็ดกระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบผัดขิงอ่อน ห่อหมกกระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบต้มกะทิปลาสด ยำกระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบเขียวชุบแป้งทอด สลัดกระเจี๊ยบเขียว ซากกระเจี๊ยบเขียว เป็นต้น

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ผักกระเจี๊ยบเขียวอุดมไปด้วยเส้นใยมีส่วนช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ได้ ช่วยแก้อาการหวัด ช่วยป้องกันอาการหลอดเลือดตีบตัน

คุณค่าทางโภชนาการ (กระเจี๊ยบเขียว 100 กรัม)

พลังงาน 33 กิโลแคลอรี โพแทสเซียม 299 มิลลิกรัม แคลเซียม 82 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 57 มิลลิกรัม วิตามินซี 23 มิลลิกรัม



วongobคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลสมุทรสาคร

เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

ในโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข





แกงคั่วปลาใบชะพลู
 แกงปลาต้มมะละกอสับ
 แกงปลาช่อนผัดหวานโขมดแดง
 แกงผักเชียงดาใส่ปลาแห้ง
 แกงผักใส่ไก่
 แกงเลียงผักทองกุ่มสด
 แกงส้มมะรุบอ่อน
 หนมจีนน้ำยามะเขือพวง
 ข้าวต้มปลาลวก
 ข้าวต้มบะช่อหูเสือ
 หลงมหาชัย
 อ่อมไก่ผัดริมน้ำ

เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ : ประเภท ต้ม/แกง

แกงคั่วปลาใบชะพลู

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ใบชะพลู	10	ใบ
พริกแกงเผ็ด	1	ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาหั่นชิ้น	10	ชิ้นเล็ก
น้ำเปล่า	1 ½	ถ้วยตวง
นมถั่วเหลืองจืดหรือนมสด	1	ถ้วยตวง
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
น้ำมันรำข้าว	1	ช้อนโต๊ะ
พริกใหญ่แดงหั่น	½	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เตรียมใบชะพลูล้างให้สะอาด หั่นเป็นเส้นพักไว้
2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันให้ร้อนแล้วใส่พริกแกงลงไปผัด เติมนมถั่วเหลืองหรือนมสดลงไปผัดให้หอม ใส่เนื้อปลา ผัดให้สุก แล้วใส่ใบชะพลู คนให้เข้ากัน
3. เปรูรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้เข้ากันจัดเสิร์ฟ

ชะพลู

ชะพลู เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ใบดกหนา มีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน ภาคเหนือเรียก ผักแค ผักปูนา ผักพลูนก พูลูลิง ภาคใต้เรียก ผักกมวรา อีสานเรียก ผักอีเลิด ผักปูลม ส่วนภาคกลาง เรียก ใบชะพลู มีกลิ่นหอม รสเผ็ดอ่อน ๆ นิยมกินเป็น ผักสดกับอาหารรสแซบ เช่น ลาบ ก้อย น้ำตก น้ำพริก ชนิดต่าง ๆ กินกับเมี่ยง และเป็นเครื่องปรุงที่เสริมรสชาติอาหารได้ดี อาทิ แกงแค แกงอ่อมต่าง ๆ แกงขนุนอ่อน แกงกะทิใบชะพลูกับหอยแครง แกงคั่วหอยขม และตำรับโบราณที่นิยมคือแกงเนื้อใบชะพลู



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ใบชะพลูมีสรรพคุณช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อักเสบ รากช่วยขับเสมหะ แก้อาการไอหวนได้ ใบชะพลูต้องรับประทานร่วมกับเนื้อสัตว์ ร่างกายจะได้ใช้แคลเซียมที่มีอยู่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

คุณค่าทางโภชนาการ (ชะพลู 100 กรัม)

- แคลเซียม 275 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 51 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 3,095 ไมโครกรัม วิตามินซี 17 มิลลิกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลหนองฉาง

แกงปลากดมะละกอสับ

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

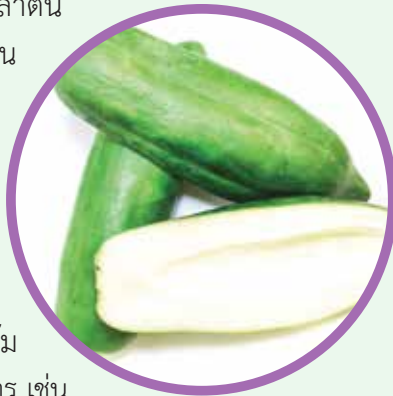
มะละกอดิบสับ	2	ขีด	ส่วนผสมน้ำพริกแกงเผ็ด		
พริกแดงหั่นเป็นเส้นยาว	2	เม็ด	พริกแห้งเม็ดใหญ่	5	เม็ด
พริกขี้หนูเขียวหั่น	2	เม็ด	พริกแห้งเล็ก	12	เม็ด
ปลากดหั่นชิ้น	3	ขีด	กระเทียมซอย	2	ช้อนโต๊ะ
กระเพราเด็ด	2	ช้อนโต๊ะ	หอมแดงซอย	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกแกงเผ็ด	2	ช้อนโต๊ะ	ตะไคร้ซอย	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	ข้าวอ่อนซอย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ	ผิวมะกรูดซอย	1	ช้อนชา
น้ำเปล่า	1/2	ถ้วยตวง	กะปิ	1/2	ช้อนโต๊ะ
			เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกแกง ใส่พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข้าว ตะไคร้ ผิวมะกรูด กะปิ เกลือ โขลกให้ละเอียดตักใส่ถ้วยพักไว้
2. นำกระทะตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำพริกแกงผัดให้เหลืองหอม ใส่เนื้อปลากดหั่นชิ้นผัดให้สุก
3. เติมน้ำพอเดือดใส่มะละกอสับ พริกเขียว แดงหั่น ใส่ใบกระเพรา ใส่น้ำปลา จะออกรสเค็มกลมกล่อมตามชอบ ใส่ใบกระเพราเด็ดพอสุก ตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ

มะละกอ

มะละกอ เป็นไม้ล้มลุก ต้นสูงประมาณ 5 - 10 เมตร ลำต้นตั้งตรงมักไม่แตกกิ่ง ไม่มีแกน ต้นอวบน้ำ มีรอยแผลเป็นของก้านใบที่หลุดร่วงไป มีน้ำยางสีขาวทั่วลำต้น ใบเรียงสลับรอบต้นบริเวณยอด ใบเดี่ยว รูปฝ่ามือโคนใบเว้าปลายใบแหลม ขอบใบหยักเว้าเป็นแฉกลึก 7 - 11 แฉก และจักฟันเลื่อย ก้านใบเป็นท่อนกลางยาว ผลเป็นผลสด รูปยาวรี ปลายแหลม ผลดิบมีเนื้อสีขาวอมเขียว ผลสุกมีเนื้อสีแดงส้ม เนื้อหนาอ่อนนุ่ม รสหวาน มีกลิ่นฉุนหุ้มคนไทยนิยมนำมารับประทานทั้งสด และนำไปปรุงอาหาร เช่น ส้มตำ แกงส้ม หรือนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ผลดิบ เป็นยาระบายอ่อนๆ ขับปัสสาวะ ส่วนผลสุก บำรุงธาตุ แก้อาการไม่ปกติ แก้กะเพาะอาหารอักเสบ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบายอ่อนๆ

คุณค่าอาหาร (มะละกอดิบ 100 กรัม)

พลังงาน 43 กิโลแคลอรี โปแทสเซียม 182 มิลลิกรัม แคลเซียม 20 มิลลิกรัม
ไลโคปีน 1,828 ไมโครกรัม เบตาแคโรทีน 274 ไมโครกรัม วิตามินเอ 47 ไมโครกรัม



ขอขอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลสุโขทัย

แกงปลาช่อนผักหวานไข่มดแดง

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ปลาช่อนตัดท่อน	300	กรัม
ผักหวานป่า	2	ถ้วย
ไข่มดแดง	1	ถ้วย
ตะไคร้	2	ต้น
หอมแดง	10	หัว
พริก	10	เม็ด
น้ำปลาร้าสุก	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	500	มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. โขลกพริกสด ตะไคร้ซอย หอมแดง ให้ละเอียด
2. นำน้ำใส่หม้อแล้วตั้งไฟให้เดือด ตักเครื่องแกงที่โขลกไว้แล้วใส่ลงในหม้อ เติมน้ำปลาร้า ต้มจนเดือด
3. ใส่เนื้อปลาลงไปต้มจนเนื้อปลาสุกชิมรส ใส่ผักหวานตามด้วยไข่มดแดงลงไป คนให้เข้ากัน แล้วปิดไฟตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ รับประทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ

ผักหวานป่า

ผักหวานป่าเกิดขึ้นในป่าตามธรรมชาติ และมีรสชาติหวาน จึงเป็นที่มาของชื่อ ใบสีเขียวมันคล้ายใบอ่อนของดอกแก้ว ก้านกรอบนุ่มและเปราะง่าย นิยมนำไปนึ่งแล้วจิ้มกับ น้ำพริกแจ่วสารพัดชนิด จานยอดฮิตของคนอีสาน คือแกงใส่ไข่มดแดง หรือแกงใส่ปลาอย่างผสมใบชะอม หรือแกงอ่อม ทางภาคเหนือแกงผักหวานใส่ปลาอย่าง กับวุ้นเส้น ส่วนคนภาคกลางเพิ่มความอร่อยด้วยการนำไปผัดกับน้ำมันร้อนๆ ประุงรสด้วยซีอิ๊วเหาะเกลือนิด ก็อร่อยไม่แพ้กัน



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

มีวิตามินซีและมีสรรพคุณเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยแก้ร้อนใน กระหายน้ำ และระบายความร้อน ช่วยเผาผลาญกรดอะมิโนในร่างกาย จากโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน จึงช่วยลดน้ำหนักได้

คุณค่าทางโภชนาการ (ผักหวานป่า 100 กรัม)

แคลเซียม 35 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 52 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 3,713 ไมโครกรัม วิตามินเอ 619 ไมโครกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลวารินชำราบ

แกงผักเชียงดาใส่ปลาแห้ง

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ผักเชียงดา	พริกแห้ง
ปลาแห้ง	หอมแดง
มะเขือส้ม (มะเขือเทศลูกเล็ก)	ปลาร้า
เครื่องแกง	กะปิ
กระเทียม	เกลือป่น

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
2. ต้มน้ำ พอดีเดือด ละลายเครื่องแกงในน้ำเดือด
3. ใส่ปลาแห้ง ต้มพอให้ปลานุ่ม
4. ใส่ผักเชียงดา ตามด้วยมะเขือเทศลูกเล็ก พริกแห้ง ปิดไฟ
5. ตักแกงใส่ชาม พร้อมเสิร์ฟ

เทคนิค/เคล็ดลับในการปรุง

- มะเขือเทศลูกเล็ก (มะเขือส้ม) ช่วยเพิ่มรสชาติ และช่วยตัดรสเผ็ดของผักเชียงดา
- ผักเชียงดาไม่ควรใช้เวลาแกงนาน และควรรับประทานหลังปรุงเสร็จ หากทิ้งไว้นานจะออกรสขม

ผักเชียงดา

เชียงดา หรือเชียงดา ผักพื้นบ้านทางภาคเหนือ เป็นเถาไม้เลื้อย ใบสีเขียวเข้ม รูปกลม ปลายแหลม ผิวเรียบ ลักษณะคล้าย ใบชะพลู แต่ใบมีเส้นใยน้อยกว่า คนเหนือนิยมปลูก เป็นผักสวนครัว ให้เลื้อยพันอยู่ตามค้ำไม้ เป็นผักที่ ปลูกง่าย แมลงไม่รบกวน ผักเชียงดาเมื่อปรุงสุกแล้ว จะมีรสหวานหอม ทางเหนือนิยมนำมาทำแกงแค แกงเลียงผักเชียงดา ได้ความหวานจากผักโดยไม่ต้อง ใส่เครื่องปรุงรส นอกจากนี้ยังนิยมนำมากินสดแนมกับ น้ำพริกชนิดต่างๆ ทั้งน้ำพริกน้ำปู น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกตาแดง หรืออาหารรสแซบอย่างลาบไก่ หลู้(ลาบเลือด) จิ้มลาบ (ลาบหมูแบบเหนียว) ตำขุ่น เป็นต้น



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

คนเหนียวมักใช้ใบเชียงตามาตำละเอียด นำมาพอกกระหม่อมรักษาไข้หวัด
ลดน้ำตาลในเลือด

คุณค่าทางโภชนาการ (เชียงดา 100 กรัม)

เบต้าแคโรทีน 5,905 ไมโครกรัม วิตามินซี 153 มิลลิกรัม



ขอขอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลลำปาง

แกงผักใส่ไก่

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ผักเขียว

เนื้อไก่หั่น

ใบมะกรูดฉีก

ต้นหอม

ผักชี

น้ำมันพืช

เครื่องแกง

กระเทียม

พริกแห้ง

หอมแดง

ตะไคร้ซอย

ข่าซอย

มะเขว่น

กะปิ

เกลือป่น

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
2. ผัดเครื่องแกงกับน้ำมันพืช จนมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อไก่หั่นลงผัดให้เข้ากัน
3. เติมน้ำเคี่ยวไก่พอสุก
4. ใส่ผักเขียว ต้มจนผักเขียวนิ่ม ใส่ใบมะกรูด คนให้ทั่ว ปิดไฟ
5. โรยต้นหอม ผักชี ตักแกงใส่ชาม พร้อมเสิร์ฟ

เทคนิค/เคล็ดลับในการปรุง

ควรเลือกผักเขียวที่เนื้อแน่น แข็ง กรอบ ลูกไม้ใหญ่เกินไป จะทำให้เนื้อไม่ละเวลาแกง

ผักเขียว

ผักเขียว เป็นไม้เถาเลื้อยลูกอายุสั้น เลื้อยทอดยาวตามผิวดินก็ได้

พันเกี่ยวขึ้นต้นไม้ ตอไม้ ที่เนินสูงก็ได้ มีขนหยาบๆ ปกคลุม

ทั่วต้น ใบใหญ่ หยาบ หยัก ออกสลับตามข้อเถา ขอบใบ

แยกเป็น 5-7 แฉก ก้านใบยาวประมาณ 10 เซนติเมตร

มีขนหยาบปกคลุมทั่วไป ดอกเป็นดอกเดี่ยวสีเหลืองสด

ผลของผักเขียว มีรูปทรงกลมแบน และกลมยาว พบ

ผักเขียวผลโต เส้นผ่าศูนย์กลางมากถึง 30-40 เซนติเมตร

กลมยาวถึง 60 เซนติเมตร เปลือกแข็ง ยิ่งแก่ยิ่งแข็ง

เนื้อยิ่งแก่ยิ่งแข็งเช่นกัน เมื่อครบอายุแก่จัด เถาแห้งตาย

ผลจะมีนวลขาวเกาะคลุมทั้งผล ผักเขียวที่คุณภาพดี เนื้อจะแน่น ไม่ฉ่ำน้ำมากนัก มีสีขาว

ส่วนติดเปลือกมีสีเขียวเรื่อๆ ของเปลือกเจอเข้าเนื้อเล็กน้อย ผลผักนิยมนำมาประกอบอาหาร



ได้ทั้งอาหารหวานและหวาน เช่น ฟักต้มราดกะทิจิ้มน้ำพริก แกงฟักเขียว แกงไก่ใส่ฟัก ต้มจืดฟัก ใส่กระดูกหมู แกงเขียวหวานไก่ฟักเขียว แกงเผ็ด แกงคั่วฟักกระดูกอ่อน แกงเลียงรวมผักใส่ฟัก ฟักเขียวผัดไข่ ฟักผัดไข่ใส่หมูหรือกุ้งแห้ง ฟักเขียวดอง ฟักเชื่อม กวนแยม ฟักเขียวแช่อิ่มแห้ง ขนมฟักเขียว ขนมจันอับสำหรับไหว้ตรุษจีน ฯลฯ ส่วนยอดอ่อนสามารถนำมาลวกหรือต้มกับกะทิ ใช้รับประทานคู่กับน้ำพริกได้

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้ไอ แก้อาการท้องผูก แก้โลหิตเป็นพิษ บวมน้ำ หลอดลมอักเสบ

คุณค่าทางโภชนาการ (ฟักเขียว 100 กรัม)

พลังงาน 13 กิโลแคลอรี โซเดียม 111 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 19 มิลลิกรัม แคลเซียม 19 มิลลิกรัม วิตามินซี 13 มิลลิกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลลำปาง

แกงเลียงฟักทองกึ่งสด

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

กึ่งสด	ใบแมงลัก	เครื่องแกง
ฟักทอง	ใบตำลึง	กระชาย
ผักหวาน	กะปิ	ตะไคร้
ข้าวโพดอ่อน	เกลือ	หอมแดง
เห็ด	ซีอิ๊วขาว	

วิธีทำ

1. หั่นผักต่าง ๆ เป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. ตั้งน้ำซुบ ใส่เครื่องแกงคนให้เข้ากัน ใส่กุ้ง และตามด้วยผักต่าง ๆ
3. ปรงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว และกะปิ
4. ชิมรสขาดตามต้องการ
5. ใส่ใบแมงลักปิดไฟพร้อมเสิร์ฟ

ฟักทอง

ฟักทอง เป็นไม้เถาเลื้อยไปตามดิน มีมือสำหรับยึดเกาะ ลำต้นอวบน้ำ ใบเดี่ยวรูปหัวใจเหลี่ยม มีขนทั้งสองด้าน ดอกสีเหลืองรูปกระดิ่ง ผลฟักทองมีด้วยกันหลายลักษณะ บางครั้งเป็นผลเกือบกลมก็มี แต่โดยทั่วไปเป็นรูปทรงกลมแบน ผิวขรุขระเล็กน้อย มีรสหวานมัน ฟักทองนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น พายฟักทอง ซุปฟักทอง แกงกินกับน้ำพริก น้ำฟักทองคั้นสด ฟักทองผัดไข่ ส่วนยอดฟักทองใช้รับประทานเป็นผักได้



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ช่วยบำรุงและรักษาสายตา มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด เมล็ดฟักทอง มีสารคิวเคอร์บิทิน ช่วยขับพยาธิตัวตืด รากฟักทองนำมาต้มดื่ม ช่วยถอนพิษจากแมลงกัดต่อย

คุณค่าทางโภชนาการ (ฟักทอง 100 กรัม)

คาร์โบไฮเดรต 6.5 กรัม โปรตีน 1 กรัม แคลเซียม 21 มิลลิกรัม
วิตามินซี 9 มิลลิกรัม เบตาแคโรทีน 3,100 ไมโครกรัม วิตามินเอ
476 ไมโครกรัม



ขอขอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลหนองกุ้งศรี

แกงส้มมะรุมอ่อน

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

มะรุมอ่อน	เครื่องแกง	ข้าวยอ
ปลาแห้ง	กระเทียม	ปลาร้า
มะเขือส้ม (มะเขือเทศลูกเล็ก)	พริกแห้ง	กะปิ
ชะอมเด็ด	หอมแดง	เกลือป่น
ใบชะพลู	ตะไคร้ซอย	

วิธีทำ

1. หั่นมะรุมอ่อนเป็นท่อน พักไว้
2. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ต้มน้ำ พอเดือด ละลายเครื่องแกงในน้ำเดือด
4. ใส่ปลาแห้ง ต้มพอให้ปลานุ่ม
5. ใส่มะรุม ต้มจนสุกนิ่ม ตามด้วยมะเขือเทศลูกเล็ก ชะอม ใบชะพลู พอผักสุก ปิดไฟ
6. ตักแกงใส่ชาม พร้อมเสิร์ฟ

เทคนิค/เคล็ดลับในการปรุง

ควรเลือกมะรุมฝักอ่อน จะสามารถรับประทานได้ทั้งฝัก

มะรุม

มะรุม หรือทางอีสานเรียก ผักอีฮุม เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง กิ่งยอดอ่อน ช่อดอก และฝักอ่อน ฝักอ่อนจะปอกเปลือกเพียงบางเบาๆ ถ้าฝักไม่อ่อนมากก็ต้องปอกเปลือกสีเขียวออกให้หมด จึงนำไปปรุงอาหาร เมื่อสุกเนื้อมีรสหวานอร่อย แทบทุกภาคนิยมนำมะรุมไปแกงส้ม และมักจะแกงคู่กับปลาช่อน แต่การปรุงแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น แกงส้มปักษ์ใต้จะใส่ขมิ้นเพื่อดับกลิ่นคาวปลา และปรุงรสด้วยส้มแขก ส่วนปลาช่อนจะหันแฉ้นขึ้นใหญ่ ต่างกันภาคกลางที่จะปรุงรสเปรี้ยวด้วยมะขามเปียก ทางอีสานนำยอด ดอกและฝัก มาลวกจิ้มกินกับน้ำพริก แจ่ว หรือกินแนมกับลาบรสจัดอีกด้วย



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ใบของมะรุมีสรรพคุณแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ ส่วนของดอกใช้เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ ฝักของมะรุกินแล้วช่วยลดไข้ เม็ดสดกินเป็นยาแก้ปวดตามข้อ น้ำมันจากเมล็ดสดนำมาปรุงอาหารช่วยบำรุงหัวใจ

คุณค่าอาหาร (มะรุ 100 กรัม)

แคลเซียม 9 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 26 มิลลิกรัม วิตามินซี 262 มิลลิกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลลำปาง

ขนมจีนน้ำยामะเขือพวง

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

น้ำยामะเขือพวง			กะปิ	1	ช้อนชา
มะเขือพวง	200	กรัม	น้ำปลาร้าต้มสุก	1/2	ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาช่อน	100	กรัม	น้ำเปล่า	200	มิลลิลิตร
นมเต้าหู้จืด (แทนกะทิ)	200	มิลลิลิตร	เครื่องเคียง		
นมข้นจืด (แทนกะทิ)	200	มิลลิลิตร	เส้นขนมจีน		
พริกแห้ง	100	กรัม	กะหล่ำปลีซอย		
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา	ถั่วงอก		
ข้าหั่นบาง	100	กรัม	พริกทอด		
หอมแดง	100	กรัม	ไข่ต้ม		
กระชาย	100	กรัม	แครอทฝอย		
น้ำปลาดี	1	ช้อนโต๊ะ	ใบแมงลัก		
กระเทียม	100	กรัม	กุ้งสด		

วิธีทำ

1. ต้มหม้อใส่น้ำเต้าหู้ นมข้นจืด น้ำเปล่า คนให้เข้ากัน เปิดไฟกลาง
2. พอเดือด ใส่มะเขือพวง หอมแดง กระเทียม เนื้อปลา พริกแห้ง กระชาย น้ำปลาร้าต้มสุก กะปิ เบาลีพออ่อน เคี่ยวประมาณ 30 นาที
3. ปิดไฟ ตักส่วนผสมออกมาปั่นแล้วกรอง นำไปตั้งไฟให้เดือด ปิดไฟ ยกลง
4. ตักเสิร์ฟ พร้อมเครื่องเคียง

มะเขือพวง

มะเขือพวง เป็นพืชที่ขึ้นได้ทั่วไปในเขตร้อน ทนต่อโรคพืชต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี จึงค่อนข้างมั่นใจได้ว่าการรับประทานมะเขือพวงจะได้ประโยชน์และปลอดภัยอย่างแน่นอน ลักษณะทั่วไปของมะเขือพวง เป็นไม้พุ่มเตี้ย สูง 1 - 2 เมตร ใบแน่นทรงพุ่ม ไม่มีรูปแบบที่แน่นอน ลำต้นตั้งตรงและแข็งแรง ลำต้นมีขนนุ่มขึ้นปกคลุม ลำต้นและใบมีหนามเล็กๆ ห่างขึ้นทั่วไป ผลเป็นผลเดี่ยวเป็นพวงคล้าย



มะแว้ง แต่ขนาดใหญ่กว่า รูปกลม ผิวเกลี้ยงสีเขียว กลีบเลี้ยงที่ติดอยู่ไม่มีหนาม ขนาดผลเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.0-1.3 ซม. ผลสุกสีเหลืองอ่อน เมล็ดมีจำนวนมาก ลักษณะแบน กลม ผิวเรียบ มีรสขื่นฝื่อน อมเปรี้ยวเล็กน้อย คนไทยนิยมนำผลมะเขือพวงมาใช้ประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็น แกงป่า แกงคั่วปลาไหล แกงอ่อมปลาตุก แกงเขียวหวาน แกงเนื้อ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกแมงดา น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกไข่เค็ม ปลาร้าทรงเครื่อง ผัดเผ็ด เป็นต้น ทั้งยังเป็นเครื่องเคียงได้อีกด้วย

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ช่วยเจริญอาหาร ย่อยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้ไอ ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดี แก้ฟกช้ำ

คุณค่าทางโภชนาการ (มะเขือพวง 100 กรัม)

พลังงาน 24 กิโลแคลอรี โปแทสเซียม 230 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 25 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 14 มิลลิกรัม แคลเซียม 9 มิลลิกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลหนองฉาง

ข้าวต้มขิงปลาฉลาม

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ปลาหีบหิม	1	ตัวเล็ก	รากผักชี	ตามชอบ
ข้าวสวย (หุงให้สุก)	1	ถ้วย	ใบเตย	ตามชอบ
น้ำเปล่า	800	มิลลิลิตร	ต้นหอม ผักชี ใบตั้งโอ้	ตามชอบ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ	<u>ส่วนผสมน้ำจิ้ม</u>	
เกลือ	1	หยิบมือ	เต้าเจี้ยว	3 ช้อนโต๊ะ
ขิง	1	หัว	ขิงสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกระเทียมดอง	1	ช้อนโต๊ะ	พริกชี้หนู	5 เม็ด
ตะไคร้	2	ต้น	กระเทียม	4 กลีบ
หอมแดง	3	หัว	น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
ข้า	4	แฉ่น	น้ามะนาว	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เอาเนื้อปลาที่แล้ง้างออกแล้ว นำมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วพักไว้
2. เหลือ้างและหัวปลา ล้างน้ำสะอาด จากนั้นให้ตั้งน้ำให้เดือด แล้วใส่้างปลา หัวปลาและใบเตยลงไป ไม่ต้องคน รอให้เดือดอีกครั้งแล้วลดไฟลง ใส่ ขิง ข้า รากผักชี ตะไคร้ หอมแดง ประรงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำกระเทียมดอง ชิมรสตามใจชอบ เคี่ยวไฟอ่อนอีกสักพัก ประมาณครึ่งชั่วโมง
3. ระหว่างรอให้น้ำซุ้ได้เวลา นำขิงอ่อนมาซอย แบ่งเป็น 2 ส่วน ขิงซอยสด และขิงซอยนำไปคั่วให้สุกกรอบ ซอยเล็ก ต้นหอม ผักชี ใบตั้งโอ้
4. ลวกเนื้อปลาที่แล้ เตรียมไว้
5. ตักข้าวสวยใส่ถ้วย จากนั้นก็ตักเนื้อปลาและน้ำซุ้ปราดลงไป โรยหน้าด้วย ขิงซอย ขิงคั่ว และต้นหอม ผักชี ใบตั้งโอ้ซอย เป็นที่เรียบร้อยพร้อมจัดเสิร์ฟ

ขิง

ขิงเป็นพืชล้มลุก ส่วนที่ใช้รับประทาน คือเหง้าใต้ดิน มีเปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีขาวนวล เหง้าแก่สด มีกลิ่นหอม รสเผ็ดร้อน ขิงเป็นเครื่องเทศที่ใช้แต่งกลิ่นอาหารเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เช่น ใช้โรยหน้าปลานึ่ง โรยหน้าจี้ก หรือผสมในน้ำจิ้มข้าวมันไก่ ต้มส้มปลาแกงฮังเล ยำกุ้งแห้ง ขิงยา เป็นเครื่องเคียงของเมี่ยงคำ หรือทำเป็นขนมหวาน เช่น บัวลอยไข่หวาน มันเทศต้ม นอกจากบริโภคขิงสด และการนำมาประกอบอาหารแล้ว ขิงยังนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้ไข้หวัด ไอ คลื่นไส้ อาเจียน

คุณค่าอาหาร (จิง 100 กรัม)

พลังงาน 75 กิโลแคลอรี ฟอสฟอรัส 29.72 มิลลิกรัม แคลเซียม 8.36 มิลลิกรัม วิตามินซี 4.60 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 12 ไมโครกรัม



ขอขอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลท่าฉาง

ข้าวต้มบะขือหูลือ

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

หมูสันนอก	2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวต้ม	2 ทัพพี
ฟักทอง หั่นลูกเต๋า	1 ช้อนโต๊ะ
ใบต้นหูลือ	3 ใบ
กระเทียมเจียว	1/2 ช้อนชา
ผักชี ต้นหอม	ตามใจชอบ

วิธีทำ

1. สับหมูรวมกับใบหูลือให้ละเอียด
2. ฟักทองหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ต้มให้สุก
3. นำน้ำซุปลดไฟให้เดือด ปั่นหมูบะขือหูลือลงต้ม
4. ตักข้าวต้มใส่ถ้วย นำน้ำซूप และหมูบะขือหูลือราดในข้าวต้ม โรยกระเทียมเจียว และต้นหอมผักชี

หูลือ

หูลือเป็นไม้ล้มลุก มีอายุได้ประมาณ 2-3 ปี ความสูงของลำต้นประมาณ 0.3 - 1 เมตร ลำต้นมีลักษณะอวบน้ำ ลักษณะของใบสีเขียวอ่อน เป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามกัน รูปไข่กว้างค่อนข้างกลม ปลายใบกลมมน โคนใบกลมหรือตัด ส่วนขอบใบจักเป็นคลื่นมน ๆ รอบใบ แผ่นใบหนาและอวบน้ำ ผิวใบมีขนอ่อนนุ่มขึ้นปกคลุมอยู่ทั่วทั้งใบ เมื่อนำมาขยี้ดมจะมีกลิ่นหอมฉุน มีรสเผ็ดร้อน มีรสเปรี้ยวแทรกอยู่เล็กน้อย ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ลาบททุกชนิด ก้อย

แจ่วป่น ซุปหน่อไม้ ซุปมะเขือ ใช้ใส่ในแกงต่าง ๆ หรือรับประทานสด เป็นผักแกล้มกับอาหารอื่น ๆ รวมทั้งยังนำมาใช้แทนใบกะเพราในแกงกบ แกงปลาไหล ผัดหมูสับ เป็นต้น เนื่องจากผักหูลือมีน้ำมันหอมระเหยสูง จึงช่วยย่อยและดับกลิ่นคาวได้ดีมาก



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ยีสต์ ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย

คุณค่าอาหาร (ใบตับหุงสือ 100 กรัม)

วิตามินซี 10.15 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 2.55 มิลลิกรัม แชนโทฟิลล์ 4.24 มิลลิกรัม



ขอขอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

หลวงมหากษัย

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

เส้นก๋วยเตี๋ยวหลอด (5 หัฟฟี่)	250	กรัม	น้ำพริกเผา (5 ช้อนโต๊ะ)	75	กรัม
เนื้อมะพร้าว น้ำหอม (หั่นชิ้นพอคำ)	50	กรัม	น้ำมะนาว (5 ช้อนชา)	25	ซีซี
น้ำมะพร้าว น้ำหอม (5 ลูก)	500	ซีซี	น้ำปลา (5 ช้อนชา)	25	ซีซี
ผักกระเจียบเขียวหลอด (หั่นแฉลบ)	150	กรัม	นมจืด	250	ซีซี
ถั่วงอกหลอด (5 หัฟฟี่)	100	กรัม	ตะไคร้ (หั่นแฉลบ)	25	กรัม
กุ้งหลอด (5 ตัว)	50	กรัม	ข่า (หั่นแฉลบ)	25	กรัม
ปลาหมึกหลอด (5 ชิ้น)	50	กรัม	ใบมะกรูด (ฉีก)	15	กรัม
ลูกชิ้นปลาลอด (10 ลูก)	75	กรัม	ผักชี	(ตกแต่งตามชอบ)	

วิธีทำ

1. ต้มน้ำมะพร้าวในหม้อด้วยไฟปานกลางจนเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด ต้มจนมีกลิ่นหอม ตามด้วยนมจืด น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว
2. นำถั่วงอกหลอด ผักกระเจียบหลอด และเส้นก๋วยเตี๋ยวหลอดใส่ภาชนะ เทส่วนผสมข้อ 1. ตามด้วย กุ้งหลอด ปลาหมึกหลอด ลูกชิ้นปลาลอด เนื้อมะพร้าว น้ำหอม โรยหน้าด้วยผักชีพร้อมเสิร์ฟ

มะพร้าวน้ำหอม

มะพร้าวน้ำหอม เป็นไม้ยืนต้น มีลำต้นเตี้ยตั้งตรง ทรงต้นเป็นเรือนยอด ลำต้นมีลักษณะกลมๆ แข็ง และเหนียว ผลมีลักษณะทรงกลมหรือทรงรี เปลือกมีสีเขียว ข้างในจะมีกะลาแข็ง มีเนื้อนุ่มสีขาว รสชาติหวานมัน ข้างในมีน้ำใส รสชาติหวานหอม มีกลิ่นหอม มีสรรพคุณทางยาหลายอย่าง สามารถนำมาเป็นเครื่องดื่ม และนำมาประกอบอาหารได้หลายเมนู ทั้งคาวหวาน



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ช่วยแก้กระหาย เพิ่มความสดชื่น ทดแทนการสูญเสียเหงื่อ บำรุงผิวพรรณ เสริมสร้างฮอร์โมนผู้หญิง เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

คุณค่าทางโภชนาการ (น้ำมะพร้าว น้ำหอม 100 กรัม)

โพแทสเซียม 250 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 25 มิลลิกรัม แคลเซียม 24 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัม วิตามินซี 2.4 มิลลิกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลสมุทรสาคร

จอมไก่ผักริมรั้ว

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ไก่บ้านสับ	400	กรัม	หอมแดง	10	หัว
บวบอ่อน	1	ถ้วย	พริก	10	เม็ด
ผักกระฉ่อน	1	ถ้วย	ผักชีลาว	1/4	ถ้วย
มะเขือ	1/2	ถ้วย	ใบแมงลัก	1/4	ถ้วย
มะเขือพวง	1/4	ถ้วย	น้ำปลาร้าสุก	3	ช้อนโต๊ะ
ดอกแค	1	ถ้วย	ข้าวคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
ยอดมะยม	1	ถ้วย	น้ำสะอาด	300	มิลลิตร
ตะไคร้	2	ต้น			

วิธีทำ

1. โขลกพริกสด ตะไคร้ซอย หอมแดง ให้ละเอียด
2. นำน้ำใส่หม้อแล้วตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกง เติมน้ำปลาร้า ต้มจนเดือด
3. ใส่ไก่สับลงไปต้มจนไก่สุกใส่มะเขือพวง มะเขือขาวลงไป ตามด้วยบวบอ่อน พอสุกแล้ว ใส่ผักกระฉ่อน ยอดมะยมและดอกแคลงไป
4. ใส่ผักชีลาวและใบแมงลักคนให้เข้ากันปิดไฟชิมรส ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ รับประทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ

มะเขือ

มะเขือ เป็นไม้พุ่ม ที่มีความสูงของต้นประมาณ 2 - 4 ฟุต มีอายุได้หลายฤดูกาล ใบมีขนาดใหญ่ ออกเรียงตัวแบบสลับ ออกดอกเดี่ยว มีสีม่วงหรือสีขาว ผลมีรูปร่างกลมแบนหรือเป็นรูปไข่ ผลเป็นสีขาวอมเขียว และอาจเป็นสีขาว สีเขียว สีเหลือง หรือสีม่วง ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ที่ปลูก ผลเมื่อแก่แล้วจะมีสีเหลือง ส่วนเนื้อในผลเป็นสีเขียว เป็นเมือก มีรสขื่น คนไทยนิยมนำมาประกอบอาหาร เช่น แกงป่า แกงเผ็ด และยังกินดิบจิ้มกับน้ำพริกอีกด้วย



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ช่วยต้านมะเร็ง บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน

คุณค่าอาหาร (มะเขือ 100 กรัม)

พลังงาน 39 กิโลแคลอรี วิตามินซี 24 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 10 มิลลิกรัม
แคลเซียม 7 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 0.8 มิลลิกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลวารินชำราบ





ต้นอ่อนทานตะวันผัดกุ้ง
ใบเหลียงผัดไข่
ปลาช่อนจิงจูฉ่าย
ยอดบวบหอมผัดไข่
สะตอกะปิผัดกุ้ง

เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ : ประเภท ผัก/ทอด

ต้นอ่อนทานตะวันผัดกึ่ง

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ต้นอ่อนทานตะวัน	500	กรัม	ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	2	กลีบ	น้ำตาลทรายขาว	1	ช้อนชา
กุ้งแกะผ่าหลัง	5	ตัว	น้ำมันพืช		
น้ำมันหอย	2		ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. นำต้นอ่อนทานตะวัน ล้างน้ำให้สะอาดพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ปิ้งเครื่องไปในซาม ที่ใส่ต้นอ่อนทานตะวัน ใส่ น้ำมันหอยลงไปตามด้วยน้ำตาลทรายขาว ซีอิ๊วขาว
3. ตั้งกระทะด้วยไฟค่อนข้างแรง ใส่น้ำมันเล็กน้อย ใส่กระเทียมบุบเล็กน้อยลงไป ต่อมาก็นำ กุ้ง เทลงไปผัดให้พอสุกผัดให้เข้ากัน พอกุ้งดีแล้ว จึงใส่ต้นอ่อนทานตะวันที่เราได้ปิ้งเครื่องเตรียมไว้ ใส่ลงกระทะ ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. เสร็จแล้วตักใส่จานพร้อมตักเสิร์ฟ

เคล็ดลับการปรุง

ไม่ควรผัดนาน ควรปรุงรสให้เสร็จก่อน เสร็จแล้วค่อยใส่ทานตะวันลงไป แล้วกลับเร็วๆ สองสามที เพราะหากร่อนนานไปจะทำให้สีเขียวกลายเป็นสีคล้ำ

ต้นอ่อนทานตะวัน

ทานตะวัน เป็นไม้ล้มลุก ลักษณะของลำต้นตรงสีเขียวแก่แข็ง ไม่มีการแตกแขนง (ยกเว้นบางสายพันธุ์) สูงประมาณ 3 - 4 ฟุต ตามต้นมีขนยาวสีขาวค่อนข้างแข็งปกคลุมตลอด ใบจะออกสลับกัน ลักษณะของใบกลมรีกว้างประมาณ 4 - 8 นิ้ว ยาว 1 ฟุต ขอบใบเป็นรอยจักฟันเลื่อย ปลายใบแหลม ดอกมีขนาดใหญ่ ดอกบานเต็มที่โตประมาณ 5 - 10 นิ้ว มีสีเหลืองสด ตรงกลางดอกมีเกสรเป็นวงเกือบเท่าตัว ดอกกึ่งดอกบานแผ่เป็นวงกลม ทำให้เกสรดอกเด่นชัดขึ้น



ต้นอ่อนเมล็ดทานตะวัน คือต้นอ่อนของทานตะวันที่มีอายุ 7 - 11 วัน รสชาติที่อร่อย หวานกรอบ ทานง่ายไม่เหม็นเขียว อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ สามารถนำมาทำเป็นเมนูอาหารได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นผัด ต้ม หรือทานสด ๆ ก็ได้ เช่น ต้นอ่อนทานตะวัน ผัดน้ำมันหอย ต้นอ่อนทานตะวันอบชีส ต้นอ่อนทานตะวันผัดเต้าหู้ยี้ ยำซีฟู้ดต้นอ่อนทานตะวัน ไข่เจียวต้นอ่อนทานตะวัน แกงส้มต้นอ่อนทานตะวัน ผัดหมี่ฮ่องกงใส่ต้นอ่อนทานตะวัน ต้นอ่อนทานตะวันทอด ราดน้ำยำ หรือรับประทานร่วมกับผักสลัดอื่นๆ เป็นต้น

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

บำรุงสายตา ชะลอความชรา บำรุงเซลล์สมอง ป้องกันโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) มีส่วนช่วยในการขับถ่าย

คุณค่าทางโภชนาการ (ต้นอ่อนทานตะวัน 100 กรัม)

อุดมไปด้วยวิตามิน บี 1 บี 6 วิตามินอี โอเมก้า 3 , 6 , 9 ธาตุเหล็ก และมีโฟเลตสูง



ใบเหลียงผัดไข่

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ใบเหลียง	1	จาน	น้ำมันหอย	1/2	ซอสโตะ
กระเทียมไทยทุบ	1	ซอสโตะ	น้ำตาลทราย	1	ซอสโตะ
น้ำมันรำข้าว	2	ซอสโตะ	ซีอิ้วขาว	1	ซอสโตะ
ไข่ไก่	2	ฟอง			

วิธีทำ

1. ตัดใบเหลียงทิ้งยอดเอาแต่ส่วนที่เป็นใบอ่อน ไม่เอาใบแก่มาก จากนั้นนำไปล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
2. ใส่ น้ำมันรำข้าว ในกระทะเปิดไฟกลาง พอน้ำมันเริ่มร้อนใส่กระเทียมที่สับไว้ลงผัดให้พอเหลือง
3. นำใบเหลียงใส่ลงไปผัดพอให้ใบเหลียงเริ่มเหี่ยว
4. แหวกตรงกลางกระทะ ต่อยไข่ลงไป ใช้ปลายตะหลิว ๆ ให้ไข่แดงและไข่ขาวเข้ากันเล็กน้อย จากนั้นนำใบเหลียงที่อยู่ข้างๆ มากลบไข่ จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน ชิมตามชอบ พร้อมตักเสิร์ฟ

ผักเหลียง

ผักเหลียง บางท้องถิ่นก็เรียก ผักเหมียง ผักเขรียง ลักษณะใบเรียวยาว ผิวใบเป็นมันเลื่อมสีเขียวสดใส มีมากแถบจังหวัดระนอง ชุมพร ประจวบคีรีขันธ์ คนได้นิยมนำมากินเป็นผักเหนาะ กับขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ เลือกใบไม่อ่อนไม่แก่ ใบจะออกรสหวานนิดๆ อาหารยอดฮิตจากผักเหลียง ที่ขึ้นชื่อของเมืองใต้ก็คือ ผักเหลียงต้มกะปิหรือแกงเคยหรือจะนำไปทำผักเหลียงผัดไข่ นอกจากนี้ คนไต้หวันนิยมใช้ใบเหลียงมารองก้นกระทงห่อหมก นอกเหนือไปจากใบโหระพา ผักกาดขาว และใบยอ หรือจะนำมาต้มกับกะทิเป็นผักเหลียงต้มกะทิ



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ผักเหลียงมีเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยป้องกันโรคตาฟางในตอนกลางคืน ช่วยทำให้กระปรีกระเปร่า แก้กระหายน้ำ

คุณค่าอาหาร (ใบเหลียง 100 กรัม)

แคลเซียม 151 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 224 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 10,889 ไมโครกรัม



ขอขอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลพัทลุง

ปลาช่อนจิจุฉ่าย

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ปลาช่อนแล่หั่นชิ้น

จิจุฉ่าย

น้ำมันพืช

พริกแดง

น้ำมันหอย

น้ำตาล

วิธีทำ

1. ทอดปลาช่อนให้สุกเหลือง
2. ผัดจิจุฉ่าย ประรสด้วยน้ำมันหอย น้ำตาล
3. นำปลาช่อนลงผัดรวมกัน เสริฟพร้อมข้าวสวย

จิจุฉ่าย

จิจุฉ่าย หรือที่ชาวต่างชาติเรียกว่า “เซเลอรี” (Celery) เป็นพืชล้มลุก พุ่มมีขนาดเล็ก สูงประมาณ 0.5 - 1 ฟุต ลักษณะคล้ายต้นขึ้นช่าย โดยใบเป็นรูปรี ขอบเป็นแฉกสีเขียว 5 แฉก เนื้อใบหนา เหนามีขนาดใหญ่กระจายไปทั่ว เมื่อโตจะแตก

กิ่งก้านออกเป็นกอค่ายกับใบบัวบก ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

หากปลูกในที่อากาศเย็นจะได้ผลผลิตดีกว่าปลูก

ในที่อากาศร้อน จิจุฉ่ายถือเป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็น

มีรสชาติดมเล็กน้อย ให้กลิ่นหอม ยิ่งเมื่อถูกความร้อน

กลิ่นจะยิ่งหอมมากขึ้น มักจะปรากฏให้เราเห็น

ในถ้วยต้มเลือดหมูที่คนขายใส่มาเพื่อดับกลิ่นคาว

ส่วนชาวต่างชาตินิยมใช้วางตกแต่งไว้ข้างๆ จานอาหาร

ให้ดูมีสีสันขึ้นมา ปัจจุบันผู้นิยมนำจิจุฉ่ายมาทำอาหาร

หลากหลายชนิด ทั้งผัด ต้ม แกง เช่น แกะเหมาเลือดหมู แกงจืด แกงเผ็ด ยำ กินสดเป็นผักแกล้ม

กับลาบ หรือนำจิจุฉ่ายมาตากแห้งขงต้มเป็นชาสมุนไพรก็ได้



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ช่วยปรับสมดุลความดันเลือด ขับลมในกระเพาะอาหาร ต้านมะเร็ง ช่วยลดอักเสบและอาการบวมได้ ข้อควรระวังอย่างหนึ่งคือ สตรีมีครรภ์ ห้ามกินผักจึงจួយอย่างเด็ดขาด เพราะอาจจะทำให้แท้งได้

คุณค่าทางโภชนาการ (จึงจួយ 100 กรัม)

- มีเกลือแร่และวิตามินสูง โดยมีวิตามินซีสูงมากกว่ามะนาวถึง 58 เท่า
- มีวิตามินเอ วิตามินอี วิตามินบี 6 เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน
- ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และใยอาหาร



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

ยอดบวบหอมผัดไข่

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ยอดบวบหอม	500	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
กระเทียม	2	กลีบ
ซอสหอยนางรม	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช		

วิธีทำ

1. เด็ดยอดบวบหอมเอาแต่ส่วนที่เป็นใบอ่อน ไม่เอาใบแก่มาก จากนั้นนำไปล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
2. ใส่น้ำมันในกระทะเปิดไฟกลาง พอน้ำมันเริ่มร้อนใส่กระเทียมที่เราสับไว้ลงผัดให้พอเหลือง
3. นำยอดบวบหอมใส่ลงไปผัดพอให้ยอดบวบหอมเริ่มเหี่ยว
4. แหวกตรงกลางกระทะ ต่อยไข่ลงไป ใช้ปลายตะหลิว ไข่ให้ไข่แดงและไข่ขาวเข้ากันเล็กน้อย จากนั้นนำยอดบวบหอมที่อยู่ข้าง ๆ มากลบไข่ จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน ชิมตามชอบ พร้อมตักเสิร์ฟ

ยอดบวบหอม

บวบหอม บวบกลม และบวบขม เป็นชื่อเรียกของคนภาคกลาง ภาคเหนือเรียก มะบวบอ้ม มะนอยอ้ม มะนอยขม หรือมะบวบ สามารถกินได้ทั้งส่วนดอก ยอดอ่อน และผล ซึ่งจะปลูกกันในช่วงหน้าฝน ดอกมีสีเหลือง ใบหยักเว้า 3 – 7 รอย หลังใบมีสีเขียวแก่ ด้านท้องใบสีเขียวอ่อน ใบอ่อนมีขนมาก ยอดอ่อน มีรสชาติขมเล็กน้อย นำมาลวกหรือต้มจิ้มน้ำพริกต่าง ๆ หรือใส่ในแกงเลียง แกงส้ม ทางภาคอีสานนิยม นำมาใส่แกงอ่อม



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ช่วยขับลม เป็นยาระบายท้องอ่อน ๆ

คุณค่าอาหาร (ยอดบวบหอม 100 กรัม)

เบต้าแคโรทีน 602 ไมโครกรัม วิตามินเอ 100 ไมโครกรัม
พลังงาน 43 แคลอรี



พจนานุกรมและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลวชิรพยาบาล

สะตอกะปิผัดกุ้ง

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

กุ้ง	200 กรัม	น้ำมันพืช	2	ซอญโตะ
เม็ดสะตอ	1 ถ้วย	น้ำ	¼	ถั่ว
หอมแดงหั่น	3 หัว	น้ำปลา	2	ซอญโตะ
พริกขี้หนูสีเขียวและแดง	5 เม็ด	น้ำตาลทราย	2	ซอญชา
กะปิ	2 ช้อนชา			

วิธีทำ

- ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวไว้วาง ตึงเส้นดำออกโดยไม่ต้องผ่าหลัง ใส่จาน เตรียมไว้
- โขลกพริกขี้หนูกับหอมแดงและกะปิเข้าด้วยกันพอแหลกใส่ถ้วย พักไว้
- ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางจนร้อน ใส่เครื่องที่โขลกลงผัดพอมีกลิ่นหอม ใส่กุ้ง ผัดเร็ว ๆ พอกุ้งสุก ใส่สะตอ ผัดพอทั่วเติมน้ำปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ผัดพอทั่ว ปิดไฟ
- เสร็จแล้วตักใส่จานพร้อมตกแต่งเสิร์ฟ

สะตอ

สะตอเป็นไม้น้ำขึ้นตามป่าดิบชื้นทางภาคใต้ กินได้ตั้งแต่ยอดอ่อนเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก หรือกินกับขนมจีนน้ำยา ส่วนเมล็ดสะตอมีรสมัน กลิ่นแรงเฉพาะตัว มักกินสด ๆ บ้างก็นำไปดอง หรืออาจเผาทั้งฝักเพื่อลดกลิ่นให้จางลง กินเป็นผักสดหรือต้มจิ้มกับน้ำพริก หรืออาหารรสจัด นอกจากนั้นสามารถนำมาปรุงอาหารได้มากมาย หลายชนิดทั้งผัดเผ็ดกับกุ้งหรือหมู ผัดกะปิ ผัดสะตอกุ้งหรือหมู แกงคั่ว ใส่แกงไตปลา ต้มกะทิ และแกงกะทิ เป็นต้น



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

เมล็ดของสะตอเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับลมในลำไส้ บรรเทาอาการแน่นท้อง ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และสามารถป้องกันโรคเบาหวาน โรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร อีกทั้งยังชะลอความแก่ด้วย

คุณค่าอาหาร (สะตอ 100 กรัม)

แคลเซียม 76 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 83 มิลลิกรัม วิตามินซี 24 มิลลิกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลพัทลุง





ข้าวยำ
 คั่วงุ่นสมุนไพร
 ซาลาเปาผักโขม
 ตะไคร้หั่นท่อนสด
 เมี่ยงปลาตุ๋นสวรรค์
 ลาบปลาดุก
 ลาบภูเขาไฟ
 ไข่ต้มมอฮิซาน

เมนูปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ : ประเภทอื่นๆ

ข้าวยา

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

วัตถุดิบสำหรับหุงข้าว

ข้าวสารหอมมะลิ	1	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	1.25	ถ้วยตวง
ดอกอัญชันสด	4 - 5	ดอก

วัตถุดิบสำหรับข้าวยา

มะพร้าวคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งป่นเล็กน้อย		
น้ำบูดู (ข้าวยา)		

ผักต่าง ๆ

ดอกดาหลา
ตะไคร้ซอย
ใบชะพลูซอย
ใบมะกรูดอ่อนซอย
ใบพาสโหม (ใบตดหมูตดหมา)
ถั่วฝักยาวซอย
ใบมะกรูดซอย
ถั่วงอก
พริกไทยอ่อนเม็ดอ่อน

วิธีทำ

1. นำดอกอัญชันล้างน้ำให้สะอาด นำหม้อมาใส่น้ำสะอาดลงไป ใส่ดอกอัญชันลงไป ต้มจนดอกอัญชันเปื่อย แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
2. นำข้าวหอมมะลิมาหุง 3 รอบ นำน้ำดอกอัญชันใส่ลงไป ประมาณ 1 ช้อนนิ้วมือ นำข้าวใส่หม้อหุงข้าว รอสุก
3. นำผักที่จะซอยมาล้างด้วยน้ำสะอาด (เพื่อให้ง่ายแก่การซอย) ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ชะพลู ใบพาสโหม และถั่วฝักยาวแล้วซอยให้ละเอียด
4. นำดอกดาหลา และ มะม่วง มาหั่นซอย
5. ตักข้าวหอมดอกอัญชันเสิร์ฟ ใส่มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง พริกแห้งป่นเล็กน้อย น้ำบูดู และ ผักที่ซอยไว้ทั้งหมด

ดอกดาหลา

ดาหลาเป็นพืชตระกูลเดียวกับชิงและชำ แต่สูงใหญ่กว่า ต้นสมบูรณ์สูงเต็มที่ประมาณ 2.5 - 3 เมตร มีลำต้นเป็นเหง้า อยู่ใต้ดิน แทงก้านดอกจากหน่อใต้ดิน ดอกมีทั้งสีแดง ชมพู และขาว มีกลีบซ้อนกันหลายชั้น ออกดอกช่วงเดือน พฤษภาคมถึงสิงหาคม ดาหลาเป็นชื่อภาคกลาง ชาวใต้ เรียกดอกกาหลา นิยมนำไปซอยใส่ในข้าวยา ให้ความหอมฉุน หรือรับประทานกับน้ำพริก และสกัดเป็นน้ำดอกดาหลา แก้กษะหาย เพิ่มความสดชื่น



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

มีฤทธิ์ในการขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการท้องเสีย แก้โรคลมพิษ แก้ปวดศีรษะ

คุณค่าอาหาร (ดอกดาหลา 100 กรัม)

โพแทสเซียม 1,589 มิลลิกรัม แคลเซียม 775 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 327 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 286 มิลลิกรัม ซัลเฟอร์ 167 มิลลิกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลสงขลา

ข้าวขนุนสมุนไพร

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ขนุนอ่อนต้มสับ	500	กรัม	กะปิ	1 ½	ช้อนชา
หมูสามชั้นมันน้อย	300	กรัม (หั่นชิ้นเล็กๆ)	น้ำมันพืช	6	ช้อนโต๊ะ
ปลาอย่างป่นละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ	น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ
ข้า้หั่นฝอย	1	ช้อนชา	น้ำตาลทราย	6	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	2	ช้อนโต๊ะ	ผักชีหั่นหยาบ	¼	ถ้วย
พริกแห้ง	9	เม็ด (แกะเม็ดออกแช่น้ำ)	ใบมะกรูดหั่นฝอย	5	ใบ
กระเทียมหั่น	30	กรัม	กระเทียมเจียว	30	กรัม (โรยหน้า)
หัวหอมหั่น	50	กรัม			

วิธีทำ

- นำพริกแห้งมาบดน้ำออกให้หมดๆ แล้วใส่ครกลงไป โขลกให้ละเอียด แล้วใส่ ข้า้ และผิวมะกรูดลงไป โขลกต่อให้ละเอียด
- ใส่กระเทียมและหัวหอมลงไปโขลกให้ละเอียดแล้ว ใส่กะปิ ปลาอย่าง ลงไปโขลกผสมให้เข้ากันและเป็นเนื้อเดียวกัน
- นำขนุนลงไปตำรวมกันในครกไม่ต้องให้ละเอียด พอแค่ให้ผสมกันพอ
- ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันลงไปพอน้ำมันร้อน ใส่หมูสามชั้นลงไปผัดให้น้ำมันหมูออกแล้วตักพักไว้
- ใส่ขนุนลงไปผัดในกระทะ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน
- ใส่หมูสามชั้น ใบมะกรูด ลงไปผัดเอาแค่พอน้ำมันออกมาเป็นพอ
- โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งและกระเทียมเจียว

ขนุน

ขนุนเป็นไม้มงคลของคนไทย ภาคกลางและภาคใต้เรียกขนุน แต่คนเหนือเรียกมะหนูน หรือน่าหนูน ชาวอีสานเรียกหมักมี มักมี และจันทบุรีเรียก ขะนุ ผลขนุนเป็นทรงกลมรี เปลือกนอกเป็นตุ่มหนามเล็ก ๆ รูปหกเหลี่ยม เมื่อสุกมีกลิ่นหอม รสหวาน เนื้อหุ้มเมล็ดสีเหลืองหรือส้ม ขนุนกินได้ตั้งแต่เป็นยอดอ่อน ใบอ่อน มีรสฝาด กินเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก หรือกินกับส้มตำและเมี่ยง ขนุนอ่อนลูกเล็กเอามากินเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก แก่ล้กับส้มตำ หรือทำเป็นแกงขนุน ตำขนุน ของคนเหนือ คนอีสานกินกับเมี่ยงปลาร้า หรือทำซุบมักมี หรือแกงใส่ปลาร้า



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ผลอ่อนของขนุนช่วยแก้อาการท้องเสีย ส่วนเนื้อสุกเป็นยาระบายอ่อนๆ

คุณค่าทางโภชนาการ (ขนุนอ่อน 100 กรัม)

เส้นใยอาหาร 7.0 กรัม แคลเซียม 8 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 3 มิลลิกรัม
วิตามินซี 15 มิลลิกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลสุโขทัย

ชาลาเปาผักโขม

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

แป้งชาลาเปา

แป้งสาลีทำชาลาเปา	325	กรัม
ยีสต์	2	ช้อนชา
ผงฟู	1	ช้อนชา
น้ำมันรำข้าว	2	ช้อนโต๊ะ
นมอุ่น	180	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือ		เล็กน้อย

ไส้ชาลาเปา

ผักโขม	500	กรัม
เนย	2	ช้อนโต๊ะ
หอมหัวใหญ่สับละเอียด	100	กรัม
นมจืด	150	ช้อนโต๊ะ
แฮม	180	มิลลิลิตร
มอสซาเรลล่าชีส	100	กรัม

วิธีทำ

วิธีเตรียมแป้งชาลาเปา

1. เตรียมนมอุ่น ผสมยีสต์และน้ำตาลทรายพักไว้ประมาณ 5 นาที สังเกตว่ายีสต์จะขึ้นฟู
2. ร่อนแป้งสาลีทำชาลาเปาเตรียมไว้ ผสมผงฟูและเกลือ
3. เทน้ำมันรำข้าว ผสมกับแป้งที่ร่อนเตรียมไว้
4. เทนมอุ่นที่เตรียมไว้ตามข้อ 1. ผสมกับแป้งชาลาเปาที่ผสมแล้ว
5. นวดให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน เนื้อแป้งที่ได้จะเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
6. พักแป้งไว้เพื่อให้ขึ้นฟู ประมาณ 45 นาที

วิธีเตรียมไส้ชาลาเปา

1. เตรียมผักโขม โดยนำไปลวกน้ำร้อน พอลวกสุก ให้น็อคน้ำเย็นทันที จากนั้นนำมาบีบให้สะเด็ดน้ำ แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ และเตรียม หอมหัวใหญ่สับละเอียดเพื่อนำมาผัด
2. ผัดเนยให้ละลาย
3. ใส่หอมหัวใหญ่สับละเอียดลงไปผัดกับเนยผัดจนหอมหัวใหญ่นิ่มสุก
4. ใส่แฮม ผัดจนสุก
5. ใส่นมจืด และผักโขมสับ ผัดจนส่วนผสมเข้ากัน และน้ำเริ่มงวด

6. ใส่มอสซาเรลล่าชีส ผสมกับไส้ที่ผัดไว้
7. พักไส้ไว้ให้เย็น

วิธีทำชาลาเปา

1. นำแป้งที่ขึ้นฟูได้ที่แบ่งเป็นก้อน ก้อนละ 30 กรัม พักไว้สักครู่ โดยคลุมด้วยผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดๆ เพื่อไม่ให้แป้งแห้ง
2. แผ่แป้งที่แบ่งแล้วเป็นวงแบนๆ เท่ากันทุกด้าน
3. ใส่ไส้ที่เตรียมไว้ลงไปกลางแผ่นโรยมอสซาเรลล่าชีสเพิ่มเล็กน้อย
4. จับจีบแป้งชาลาเปาให้เป็นลูกสวยงาม
5. นำชาลาเปาวางบนกระดาษรอง เตรียมใส่ลังถึงไว้
6. เตรียมลังถึงที่จะนึ่งชาลาเปา ตั้งไฟให้ร้อนโดยใส่น้ำส้มสายชูลงในน้ำที่ต้มด้วย
7. พอน้ำเดือดนำชาลาเปาไปนึ่ง โดยใช้ไฟกลาง นึ่ง 15 นาที
8. ครบ 15 นาที รีบเปิดลังถึงออก เพื่อไม่ให้ไอน้ำหยดลงบนชาลาเปา
9. นำชาลาเปาที่ได้จัดวางใส่จาน โดยใส่ภาชนะแบบปิด เพื่อไม่ให้แป้งชาลาเปาแห้ง



ผักโอบ

คนจีนในบางพื้นที่เรียก “วู้ชพีซหฺมู” หรือ “วู้ชพีซหฺมูซำม” แต่คนไทยเรียก ผักโอบ หรือผักขม และผักโหม ผักโอบกินใบมี 3 ชนิด คือ ผักโอบจีน ใบสีเขียวแก่แต่มีลายเส้นเลือดแดง ผักโอบสวน ใบเป็นสีเขียวอ่อน ก้านใบพอมยาว เป็นพันธุ์ที่เพาะขายแพร่หลายที่สุดในเมืองไทย ผักโอบหนาม ใบสีเขียวใหญ่ ลักษณะเฉพาะตัวมีหนามที่ก้านและลำต้น ไม่ว่าจะเป็นผักโอบชนิดใด ก็รสชาติคล้ายกัน คราวไทยนิยมใช้ผักโอบเป็นผักต้มจิ้มน้ำพริกและใส่ในแกงจืด ผัดน้ำมัน แกง คราวจีนนิยมใช้ผักโอบปรุงแกงจืดมาก หรือไม่ก็นำมาผัดกับกระเทียมและเครื่องปรุงอื่น ๆ

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

คนไทยโบราณเชื่อว่าหญิงแม่ลูกอ่อนควรกินผักโอบเพื่อบำรุงน้ำนม

คุณค่าทางโภชนาการ (ผักโอบ 100 กรัม)

แคลเซียม 192 มิลลิกรัม วิตามินเอ 150 ไมโครกรัม เบตาแคโรทีน 3,059 ไมโครกรัม ฟอสฟอรัส 71 มิลลิกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลบุรีรัมย์

ตะไคร้ทลนกับสด

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ตะไคร้	10	ต้น	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	4	หัว	กะทิ	1	ถ้วย
กระเทียม	5	กลีบ	ผักแนม		ตามชอบ
พริกจินดา	9	เม็ด			

วิธีทำ

1. ซอยตะไคร้ ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ใส่ตะไคร้ซอย หอมแดง กระเทียม พริก กะปิ และกะทิ 1/2 ถ้วยลงในเครื่องปั่น
3. ปั่นทุกอย่างให้ละเอียดดี
4. นำเครื่องที่ปั่นรวมกันทั้งหมดมาใส่กระทะ แล้วเปิดไฟกลาง เคี่ยวไปเรื่อย ๆ ให้ส่วนผสมเข้ากัน
5. เมื่อส่วนผสมทั้งหมดเริ่มสุก ให้ใส่กะทิส่วนที่เหลือแล้วเคี่ยวต่อให้งวด เคี่ยวให้แห้งพอกะทิแตกมันนิ่มหนอยก็ยกลงจากเตา รอให้เย็น ตักเสิร์ฟ (รับประทานกับหัวปลีจะอร่อยมาก)

ตะไคร้

ตะไคร้ เป็นพืชตระกูลหญ้าที่เจริญเติบโตง่าย มีกลิ่นหอม ลำต้นตะไคร้มีเหง้าใต้ดิน ลำต้นมีลักษณะตั้งตรง รูปทรงกระบอก มีความสูงได้ถึง 1 เมตร (รวมทั้งใบ) ส่วนของลำต้นที่เรามองเห็นจะเป็นส่วนของกาบใบที่ออกริ้วย้อนกันแน่น โคนต้นมีลักษณะกาบใบหุ้มหนา ผิวเรียบ และมีขนอ่อนปกคลุม ส่วนโคนมีรูปร่างอ้วน มีสีม่วงอ่อนเล็กน้อย และค่อยๆ เรียวเล็กลงกลายเป็นส่วนของใบ แขนกลางเป็นปล้องแข็ง ซึ่งนำส่วนนี้มาใช้สำหรับประกอบอาหาร ใบตะไคร้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ก้านใบ (ส่วนลำต้นที่กล่าวข้างต้น) หูใบ (ส่วนต่อระหว่างกาบใบ และใบ) และใบ ซึ่งใบตะไคร้ เป็นใบเดี่ยว มีสีเขียว มีลักษณะเรียวยาว ปลายใบโค้งงูลงดิน โคนใบเชื่อมต่อกับหูใบ ใบมีรูปขอบขนาน ผิวใบสากมือ และมีขนปกคลุม ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ แต่คม กลางใบมีเส้นกลางใบแข็ง สีขาวอมเทา มองเห็นต่างกับแผ่นใบชัดเจน ใบกว้างประมาณ 2 ซม. ยาว 60 - 80 ซม. คนไทยนิยมนำตะไคร้มาประกอบอาหาร สำหรับดับกลิ่นคาว และช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร ในหลากหลายเมนู โดยเฉพาะอาหารประเภทต้มยำ และแกงต่างๆ รวมถึงการนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ อาทิ น้ำตะไคร้ ผงตะไคร้ เป็นต้น



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ บำรุงไฟธาตุ ขับปัสสาวะ

คุณค่าอาหาร (ตะไคร้ 100 กรัม)

พลังงาน 143 กิโลแคลอรี แคลเซียม 35 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 30 มิลลิกรัม
ธาตุเหล็ก 2.6 มิลลิกรัม วิตามินเอ 43 ไมโครกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลสุโขทัย

เมี่ยงปลาตุกสวรรค์

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ปลาตุกย่าง	1 ตัว	ส่วนผสมน้ำจิ้ม		
มะนาวหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	¼ ถ้วยตวง	น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
ขิงอ่อนหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	¼ ถ้วยตวง	น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	¼ ถ้วยตวง	น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	¼ ถ้วยตวง	ตะไคร้คั่ว	2	ช้อนชา
พริกชี้หูสวนซอยบาง	¼ ถ้วยตวง	ข้าวคั่ว	1	ช้อนชา
เส้นขนมจีนสด	ตามชอบ	พริกป่น	1 ½	ช้อนชา
ใบชะพลู	ตามชอบ	ผักชีใบยาว	ตามชอบ	

วิธีทำ

- เตรียมเครื่องเคียงให้พร้อม มะนาว ขิงอ่อน หอมแดง ถั่วลิสง ขนมจีน และพริกชี้หูสวน ใบชะพลู ที่รับประทานกับเมี่ยงคำ
- แกะเนื้อปลาตุกย่าง หั่นเป็นชิ้นพอดีคำใส่ถ้วยพักไว้
- หั่นเครื่องเคียงเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋ารวมทาน เวลารับประทานห่อด้วยใบชะพลู ราดน้ำจิ้ม รับประทานเป็นคำ ๆ

ชะพลู

ชะพลูเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ใบดกหนา มีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน ภาคเหนือเรียก ผักแค ผักปูนา ผักพลูนก พลูลิง ภาคใต้เรียก พักนมวา อีสานเรียก ผักอีเล็ด ผักปูลม ส่วนภาคกลางเรียก ใบชะพลู มีกลิ่นหอม รสเผ็ดอ่อน ๆ นิยมกินเป็นผักสดกับอาหารรสแซ่บ เช่น ลาบ ก้อย น้ำตก น้ำพริกชนิดต่าง ๆ กินกับเมี่ยง และเป็นเครื่องปรุงที่เสริมรสชาติอาหารได้ดี อาทิ แกงแค แกงอ่อมต่าง ๆ แกงขนุนอ่อน แกงกะทิ ใบชะพลูกับหอยแครง แกงคั่วหอยขม และตำรับโบราณ ที่นิยมคือแกงเนื้อใบชะพลู



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ใบชะพลูมีสรรพคุณช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อักเสบ รากช่วยขับเสมหะ แก้อโรคเบาหวานได้ ใบชะพลูต้องรับประทานร่วมกับเนื้อสัตว์ ร่างกายจะได้ใช้ แคลเซียมที่มีอยู่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

คุณค่าอาหาร (ชะพลู 100 กรัม)

แคลเซียม 275 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 51 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 3,095 ไมโครกรัม วิตามินซี 17 มิลลิกรัม



ขอขอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลท่าฉาง

ลาบปลาตาก

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

ปลาตากทอด	80	กรัม	ต้นหอม	5	กรัม
หอมแดงซอย	25	กรัม	พริกป่น	1	กรัม
พริกสด	5	กรัม	น้ำปลา	5	กรัม
ข้าว	5	กรัม	ปลาร้า	10	กรัม
สะระแหน่	1	กรัม	มะนาว	15	กรัม
ผักชี	1	กรัม	มะเขือเปราะเผา	30	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างเนื้อปลาทากออก จากนั้นก็นำมาสับรวมกับข้าว เพื่อไม่ให้มีกลิ่นคาว
2. ใช้ไฟเตาถ่านสำหรับเผามะเขือให้สุก พักไว้ให้เย็นและลอกเปลือกมะเขือที่ไหม้เกรียมออกเหลือแต่เนื้อมะเขือใส่ถ้วยพักไว้
3. นำเนื้อปลาสับและมะเขือเผาใส่ครกตำให้เนื้อเข้ากัน
4. ปรงรสด้วยน้ำปลา ปลาร้า น้ำมะนาว ข้าวคั่วและพริกป่น
5. ใส่พริกหั่น ต้นหอม ผักชีและใบสะระแหน่ และคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จานพร้อมรับประทาน

หอบแดง

หอมแดง เป็นพืชที่มีลำต้นสั้นและฝังอยู่ใต้ดิน รูปร่างไข่ สีแดงหรือสีขาว กว้าง 1 - 4 เซนติเมตร ยาว 1.5 - 5 เซนติเมตร เป็นโคนใบสะสมอาหาร พองออกเรียงซ้อนกันเป็นรูปทรงค่อนข้างกลม มีเยื่อสีแดงอมม่วงบาง ๆ หุ้ม เนื้อภายในสีม่วงอ่อน ลำต้นเป็นเหง้าเล็กๆติดที่ฐานใบ หัวหนึ่งมี 1 - 2 กลีบ หัวมีกลิ่นฉุน รสเผ็ดร้อน คนไทยนำหอมแดงมาใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงเผ็ด น้ำพริกต่าง ๆ ซุปหางวัว ผสมใส่ไข่เจียว เป็นส่วนประกอบของหลน หรือผานเป็นแฉ่น ๆ รับประทานร่วมกับขนมสด เมี่ยง ปลาเค็ม และยังใช้เป็นส่วนประกอบของขนมหวาน อย่างเช่น ไข่ลูกเขย ขนมหม้อแกงถั่ว ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง เป็นต้น



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ช่วยยับยั้งแบคทีเรีย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยขับลมในลำไส้
แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ แก่หวัดคัดจมูก รักษาสิวและลดรอยต่างด้า

คุณค่าอาหาร (หอมแดง 100 กรัม)

พลังงาน 63 กิโลแคลอรี ฟอสฟอรัส 59 มิลลิกรัม แคลเซียม 16 มิลลิกรัม
วิตามินซี 5 มิลลิกรัม วิตามินเอ 28 ไมโครกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลหนองบัวลำภู

ลาบภูเขาไฟ

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

หมูบด	500 กรัม	แป้งสาลี	2	ซอญโตะ
เห็ดออริโนจิ	100 กรัม	น้ำมันรำข้าว	4	ซอญโตะ
ผักเหม็กหั่น	200 กรัม	น้ำปลา	3	ซอญโตะ
หอมแดงซอย	3	น้ำมันงา	3	ซอญโตะ
ใบมะกรูดซอย	2	ข้าวคั่ว	2	ซอญโตะ
ตะไคร้ซอย	2	พริกป่น	1	ซอญโตะ
ผักชีฝรั่งซอย	3	ผัดสด	ตามชอบ	

วิธีทำ

1. หั่นเห็ดเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปลวก บิบน้ำออกให้สะเด็ดน้ำ พักไว้
2. เตรียมน้ำปรุงลาบ โดยใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำมันงา ข้าวคั่ว พริกป่น ผสมกัน
3. นำน้ำปรุงลาบ เทผสมกับหมูบด คลุกให้เข้ากัน
4. เทผักที่เตรียมไว้ ได้แก่ หอมแดง ผักชีฝรั่ง ตะไคร้ ใบมะกรูด และผักเหม็ก คลุกรวมกับหมูบด ที่ใส่น้ำปรุงลาบไว้
5. ผสมแป้งสาลี คลุกให้เข้ากัน แล้วปั้นเป็นก้อนพอติดคำ
6. เตรียมกระทะทอด เทน้ำมัน ตั้งไฟอ่อน นำลาบที่ปั้นลงไปทอด ให้เหลืองสุกพอดี
7. นำขึ้นสะเด็ดน้ำมัน จัดจาน ทานคู่กับผัดสดตามชอบ

ผักเหม็ก

ผักเหม็ก หรือเสม็ดแดง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ที่พบเห็นลำต้นสูงประมาณ 3 - 5 เมตร ลำต้นสีน้ำตาลแดงเปลือกบางซ้อนกันเป็นชั้น ๆ แตกกิ่งก้านสาขาโดยรอบพุ่มต้น ลักษณะใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงเป็นคู่ตรงข้ามกัน ใบย่อยรูปหอก มี 2 - 4 คู่ ขอบใบเรียบปลายใบมีลักษณะแหลม ใบอ่อนมีสีน้ำตาลอมชมพู ส่วนใบแก่มีสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกช่อเล็ก ๆ ที่บริเวณปลายยอด ดอกออกติดกันเป็นกระจุกสีเหลืองอ่อน เกสรคล้ายเกสรดอกชมพู ผลมีลักษณะกลมขนาดเล็ก ที่ก้นของผลส่วนใหญ่มีลักษณะนูนขณะยังอ่อนสีเขียวและเมื่อแก่จัดมีสีขาวโพลน ยอดอ่อนหรือใบอ่อน จะมีรสฝาด มัน อมเปรี้ยว มักบริโภคเป็นผัดสด เป็นเครื่องเคียงน้ำพริกต่าง ๆ หรือขนมจีนน้ำยา ทานกับลาบ หรืออาหารประเภทยาทุกชนิด



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ใบอ่อน ยอดอ่อน ทานแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียดในท้อง กินเป็นยาขับเสมหะ แก้หลอดลมอักเสบ ขับลม กินมากเป็นยาขับพยาธิ

ข้อพึงระวัง

ผักมีสารออกซาเลต (Oxalate) สูง หากรับประทานสดหรือรับประทานจำนวนมากอาจเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วได้ ซึ่งแก้ไขโดยการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนหรือประเภทเนื้อสัตว์ควบคู่กันไป อันตรายจากโรคนี้อาจจะไม่มี

คุณค่าทางโภชนาการ (ผักเบ็ก 100 กรัม)

ฟอสฟอรัส 27 มิลลิกรัม วิตามินซี 16 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 11.6 มิลลิกรัม แคลเซียม 10 มิลลิกรัม เบตาแคโรทีน 1,415 ไมโครกรัม วิตามินเอ 236 ไมโครกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลบุรีรัมย์

ใส่จอมอีสาน

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

หมูบด	500	กรัม	ข้าวสุก	1	ถ้วย
ใส่หมูสำหรับยัดไส้	50	กรัม	รากผักชี	3	ราก
กระเทียม	10	กลีบ	พริกไทยดำ	½	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยขาว	½	ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½	ช้อนโต๊ะ	พริกแกงอ่อม	100	กรัม
ผักชีลาวหั่นฝอย	100	กรัม			

วิธีทำ

1. นำพริกไทยดำและพริกไทยขาวใส่ในครก ตามด้วยรากผักชี กระเทียม ตำให้ละเอียด
2. นำหมูบดมาผสมกับกระเทียม พริกไทย รากผักชี ที่ตำไว้แล้ว ตามด้วยพริกแกงอ่อม และผักชีลาว
3. ปูรสรดด้วยเกลือและน้ำตาลทราย
4. ผสมให้เข้ากัน นวดประมาณ 5 นาที ส่วนผสมจะเริ่มเหนียว
5. ใส่ข้าวหุงสุกลงไป ผสมให้เข้ากัน
6. นำส่วนผสมใส่ลงในไส้หมูที่เตรียมไว้ทำเป็นชิ้นขนาดพอเหมาะ ใช้เชือกผูกให้แน่น
7. นำไส้กรอกที่ยัดไส้เรียบร้อยแล้ว มาผึ่งลมไว้ อย่างน้อย 1 วัน
8. นำไปอบหรือย่างให้สุก
9. จัดเสิร์ฟ พร้อมเครื่องเคียง ชিংชอย กระเทียม พริกชี้หนูสวน

ผักชีลาว

ผักชีลาวเป็นพืชล้มลุก มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ลำต้นสูงประมาณ 40 - 120 เซนติเมตร ลำต้นกลมเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.5 - 10 มิลลิเมตร ลำต้นมีสีเขียวเข้มขนาดเล็ก ลักษณะใบเป็นใบประกอบแบบขนนกมีสีเขียวสด ออกเรียงสลับกัน ดอกมีขนาดเล็กสีเหลืองออกเป็นช่อ ก้านช่อดอกมีลักษณะคล้ายกับซี่ร่ม ผลแก่เป็นรูปไข่แบนมีสีน้ำตาลอมเหลือง คนไทยนิยมนำใบผักชีนิยมนำมาใส่แกงอ่อม แกงหน่อไม้ ห่อหมก น้ำพริกปลาร้า ผักชีลาวผัดไข่ ยอดของใบใช้รับประทานกับลาบ และยังช่วยชูรสชาติอาหาร ใบสดและใบแห้งยังใช้โรยบนอาหารประเภทปลาเพื่อดับกลิ่นคาว ส่วนเมล็ดนิยมนำมาบดโรยบนสลัดผัก และมันฝรั่งบดเพื่อเพิ่มรสชาติ นอกจากนี้ น้ำมันผักชีลาวยังใช้แต่งกลิ่น ผักดอง น้ำซอส สตู ขนมหวาน เครื่องดื่มและเหล้าอีกด้วย



ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ

ช่วยเพิ่มการทำงานของกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

คุณค่าอาหาร (ผักชีลาว 100 กรัม)

พลังงาน 43 กิโลแคลอรี แคลเซียม 208 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 788 มิลลิกรัม วิตามินซี 85 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 66 มิลลิกรัม โซเดียม 61 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 55 มิลลิกรัม วิตามินเอ 7,717 ไมโครกรัม



ของอบคุณภาพและสูตรอาหารจากโรงพยาบาลบุรีรัมย์





บทส่งท้าย

- ลดการป่วยจากโรคที่มีผลจากสารปนเปื้อนในอาหาร
- ประชาชนได้รับการคุ้มครองด้านสุขภาพ
- ลดรายจ่ายด้านสุขภาพที่เกิดจากโรคที่มีผลจากสารปนเปื้อนในอาหาร
- สนับสนุนเกษตรกรซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสังคมไทย



บทที่ 3

บทส่งท้าย

จากการดำเนินงานโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุขที่ผ่านมา พบว่า มีการซื้อวัตถุดิบปลอดภัยเฉลี่ยในสัดส่วนร้อยละ 45.6 คิดเป็นมูลค่ากว่า 494.9 ล้านบาท (ข้อมูลจากระบบรายงานเฉพาะกิจ กองบริหารการสาธารณสุข ณ วันที่ 30 กันยายน 2562) เกิดเมนูปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ซึ่งใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น และพืชตามฤดูกาลเป็นหลักในการปรุงประกอบอาหารหลากหลายเมนูกระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาค เกิดความร่วมมือของภาคีเครือข่ายเกษตรกร ประชากร และโรงพยาบาล ส่งผลให้ผู้ป่วย ญาติ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้บริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ประชาชนมีช่องทางในการจัดหาวัตถุดิบปลอดภัยจาก “ตลาดสีเขียว (Green Market)” ในโรงพยาบาลมากขึ้น ตลอดจนส่งเสริมให้เกษตรกรซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของประเทศให้มีรายได้ อย่างมั่นคง มั่งคั่ง และระบบสุขภาพยั่งยืนต่อไป

ลดการป่วยจากโรคที่มีผลจากสารปนเปื้อนในอาหาร

สิ่งเป็นพิษที่ปนเปื้อนในอาหาร ซึ่งเกิดจากมลภาวะของสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยสิ่งเป็นพิษ ทั้งที่เป็นสิ่งมีชีวิต สารเคมี และสารกัมมันตรังสี

การป้องกันและลดปัญหาสารพิษจากสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องที่หน่วยงานของรัฐและประชาชน จะต้องร่วมมือกัน ในส่วนของหน่วยงานรัฐจะต้องควบคุมดูแลให้โรงงานอุตสาหกรรมและชุมชน มีการจัดการขยะของเสียและน้ำเสียที่ถูกต้องก่อนปล่อยออกสู่ท่อน้ำทิ้งสาธารณะ มีการติดตามตรวจสอบ ความปลอดภัย ของอาหารอย่างสม่ำเสมอ เผยแพร่ข่าวสารให้ความรู้แก่ประชาชน สำหรับประชาชน ทั่วไปต้องให้ความร่วมมือปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆ ที่เกี่ยวกับการสุขาภิบาลชุมชน ให้ความสนใจ เกี่ยวกับเรื่องสารพิษ ให้ทราบสาเหตุแหล่งที่มาเพื่อให้สามารถเลือกซื้ออาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค อาหารที่มีโอกาสเสี่ยงต่อสารพิษได้ถูกต้อง ในกรณีที่เป็นผู้ผลิตหรือจำหน่ายอาหารต้องระมัดระวัง การเลือกซื้อวัตถุดิบ ควบคุมการผลิตให้ถูกต้องทุกขั้นตอน และให้ข้อมูลที่ตรงความจริงต่อผู้บริโภค ตามที่กฎหมายกำหนด

โรงพยาบาลจึงจำเป็นต้องมีการตรวจสอบวัตถุดิบ ตรวจสอบคุณภาพอาหาร เป็นระยะเพื่อ ป้องกันสารปนเปื้อนในอาหารของผู้ป่วย และไม่ก่อให้เกิดโรคในผู้ป่วยเพิ่ม การคำนึงถึงความปลอดภัย ของวัตถุดิบนำเข้ามาประกอบอาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญในการตรวจสอบคุณภาพ วัตถุดิบ

ที่นำมาใช้ประกอบอาหารต้องผ่านการคัดเลือก คัดสรร จากผู้ประกอบการที่น่าเชื่อถือ ปลอดภัย ปราศจากสารพิษตกค้าง เช่น การซื้อผักผลไม้ ต้องซื้อจากแปลงผักปลอดสารพิษ เพื่อให้ผู้ป่วย ผู้มารับบริการ ญาติผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ลดการป่วยจากโรคที่มีผลจากสารปนเปื้อน ในอาหาร

ประชาชนได้รับการคุ้มครองด้านสุขภาพ

การคุ้มครองด้านสุขภาพ หมายถึงการปกป้องดูแลผู้บริโภค ให้ได้รับความปลอดภัยเป็นธรรมชาติ จากการบริโภคสินค้าและบริการ ไม่ให้ผู้บริโภคตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการรับบริการที่เพิ่มขึ้น

การให้บริการประกอบอาหารของโรงครัวภายในโรงพยาบาล และร้านอาหารภายในโรงพยาบาล จึงมีความสำคัญของหน่วยงานรัฐในการคุ้มครองสิทธิด้านสุขภาพของประชาชนผู้รับบริการ โดยเป็นตัวแทนในการรักษาสีตริ เสรีภาพ ที่จะไม่ต้องรับสารพิษจากการประกอบอาหารเพิ่มเติมในโรงพยาบาล โดยโรงพยาบาลต้องจัดอาหารและวัตถุดิบที่มีคุณภาพ มีมาตรฐาน ปลอดภัย เพียงพอในการนำมาปรุงอาหารให้ประชาชนผู้รับบริการเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ

ผลลัพธ์จากโครงการ เกิดเมนูปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ซึ่งเป็นการนำเอาผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นพืชที่มีความแข็งแรง ทนต่อโรคพืช และแมลงรบกวน อาจไม่จำเป็นต้องใช้ปุ๋ยหรือสารเคมีในการเพาะปลูก และพืชผักตามฤดูกาล ซึ่งเป็นการช่วยลดปริมาณการใช้ปุ๋ย หรือสารเคมี มาใช้ปรุงประกอบอาหารให้ผู้ป่วยในโรงพยาบาล ที่พิจารณาปรุงอาหารด้วยการลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม


ลดรายจ่ายด้านสุขภาพที่เกิดจากโรคที่มีผลจากสารปนเปื้อนในอาหาร

ผลกระทบอันเกิดจากความไม่สะอาด ปลอดภัยของอาหาร

1. ผลกระทบทางตรง ได้แก่ ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ

2. ผลกระทบทางอ้อม ได้แก่ ผลกระทบด้านเศรษฐกิจและสังคม

- ผลกระทบทางเศรษฐกิจ เมื่อเกิดการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่สะอาดปลอดภัย สิ่งที่มาตามาคือ การสูญเสียค่าใช้จ่าย ที่ต้องใช้เมื่อเกิดโรคแต่ละครั้ง และยังมีผลต่อผู้ที่เกี่ยวข้องที่ได้รับผลกระทบ เช่นผู้ป่วยเสียค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล สูญเสียรายได้ของตนเอง สูญเสียรายได้ของรัฐ (ค่าเหมาจ่ายรายหัว) เสียค่าใช้จ่ายเพื่อสร้างโรงพยาบาล/สิ่งอำนวยความสะดวก ในโรงพยาบาลเพิ่มขึ้น ร้านอาหาร เสียค่าใช้จ่ายเมื่อพนักงานถูกสั่งพักงาน/ถูกกักไป



สอบสวนโรค โรงแรม เสียค่าใช้จ่ายเมื่ออาหารถูกตรวจพบว่ามีพาหะของเชื้อโรคอยู่ สูญเสียกำไรที่ควรจะได้รับระหว่างช่วงเวลาที่ถูกสั่งปิดร้าน หน่วยงานท้องถิ่น เสียค่าชดเชยให้กับพนักงานโรงแรม/ร้านอาหารที่ต้องหยุดงาน (กรณีมีสวัสดิการ) เจ้าของโรงงาน เสียค่าใช้จ่ายเนื่องจากหยุดการผลิตและค่าใช้จ่ายที่ต้อง ทำลายอาหารที่อยู่ในสต็อก เมื่อพบว่าเป็นสาเหตุของการปนเปื้อน และเสียค่าใช้จ่ายในการปรับปรุงโรงงานและสถานที่ประกอบอาหาร ห้องปฏิบัติการ เสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการทดสอบเชื้อจุลินทรีย์ในอาหาร และการสืบสวนการระบาดของโรค นอกจากนี้ยังมีค่าใช้จ่ายอื่นที่ไม่สามารถวัดได้โดยตรง ได้แก่ ความทุกข์ ทรมาน ความกังวลของผู้ที่เกี่ยวข้อง ค่าใช้จ่าย ในการเดินทาง ค่าเสียเวลาของผู้ที่มาเยี่ยม เป็นต้น

- **ผลกระทบต่อการค้าระหว่างประเทศ** ประเทศไทยนับเป็นประเทศส่งออกอาหารรายสำคัญของโลก แต่ถ้าอาหารที่ส่งออก ถูกตรวจพบไม่ได้มาตรฐานหรือมีการปนเปื้อนของเชื้อโรค ไม่ได้มาตรฐานอาหารตามที่ประเทศผู้นำเข้ากำหนด จะถูกปฏิเสธและส่งกลับคืน ประเทศผู้ส่งออกทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมาก

- **ผลกระทบต่อชื่อเสียงของประเทศ** เนื่องจากในปัจจุบันเป็นยุคข้อมูลข่าวสาร การแพร่กระจายข้อมูล ข่าวสารผ่านสื่อต่างๆ จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว กรณีที่เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหาร ที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค โดยเฉพาะหากเกิดกับนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศจะส่งผลกระทบโดยตรงต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในส่วนต่างๆ และในระยะยาว จะส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นของประเทศในฐานะผู้ผลิต หรือผู้ให้บริการด้านอาหาร

สนับสนุนเกษตรกรซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสังคมไทย

การดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย เป็นการช่วยส่งเสริม สนับสนุนเกษตรกรไทยซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสังคมไทย ในการผลิตวัตถุดิบ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ผักสด และผลไม้ ซึ่งการจัดหาวัตถุดิบ นั้น เป็นความจำเป็นที่จะต้องได้วัตถุดิบที่ปลอดภัยปลอดสารปนเปื้อนต่างๆ การที่เกษตรกรไทยจัดทำกรปลูกพืช ผัก และผลไม้ เป็นแบบเกษตรอินทรีย์เป็นระบบเกษตรที่เน้น ในเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

การเกษตรแบบธรรมชาติ ก็เป็นการจัดหาวัตถุดิบที่เป็นวัตถุดิบปลอดภัย ปราศจากสารปนเปื้อน โดยเกษตรธรรมชาติ มีหลักแนวคิดที่อาศัยกระบวนการและกลไกธรรมชาติในการทำเกษตร โดยการพยายามเข้าไปจัดการฟาร์มแต่เท่าที่จำเป็นจริงๆ โดยการจัดการฟาร์มนั้นจะเป็นจุดสำคัญและในช่วงจังหวะเวลาที่เฉพาะ ซึ่งทำให้พืชและสัตว์มีสภาพที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด แต่ในขณะเดียวกัน

ก็สามารถมีผลผลิตสำหรับเกษตรกรได้ หลักแนวปฏิบัติของเกษตรธรรมชาติตามแนวทางมีอยู่ 5 คือ ไม่ไถพรวน ไม่ใส่ปุ๋ย ไม่กำจัดวัชพืช ไม่กำจัดแมลงและศัตรูพืช และไม่ตัดแต่งกิ่งไม้ ระบบเกษตรธรรมชาติในแนวทางนี้ไม่สนับสนุนให้มีการใช้เครื่องจักรกลในฟาร์ม ถ้าจำเป็น ก็อาจเป็นเครื่องมือการเกษตรแบบง่ายๆ

ผลลัพธ์จากโครงการ เกิดตลาดนัดสีเขียว (Green Market) ขึ้นภายในโรงพยาบาลต่างๆ กระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ เพื่อเปิดพื้นที่ให้เกษตรกรนำผัก ผลไม้ และวัตถุดิบปลอดภัยที่ผลิตได้โดยตรงจากกลุ่มเกษตรกรเอง มาวางจำหน่ายภายในโรงพยาบาล โดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลาง เพื่อให้ผู้ป่วย ญาติ เจ้าหน้าที่ และประชาชนทั่วไปได้เลือกซื้อวัตถุดิบปลอดภัยไปปรุง ประกอบอาหารที่บ้าน ถือเป็นอีกวิธีให้เกษตรกรมีรายได้ที่มั่นคง และยั่งยืน

ประโยชน์ของเกษตรอินทรีย์ และเกษตรธรรมชาติต่อผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อม

1. อนุรักษ์และปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรมให้สมบูรณ์ ทำให้ห่วงโซ่อาหารที่ถูกทำลายไปโดยสารเคมีกลับฟื้นคืนดี ทำให้ประชาชนมีอาหารที่เกิดจากธรรมชาติ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา กบ เขียด นก


2. ลดต้นทุนการผลิต ทำให้เกษตรกรได้กำไรมากขึ้น เกษตรกรที่ยากจนสามารถปลดปล่อยหนี้สินให้ลดลงและหมดไปได้

3. ผลผลิตขายได้ราคาสูงกว่าผลผลิตจากการผลิต โดยใช้สารเคมีทั้งในตลาดต่างประเทศและในประเทศประมาณ 10 - 30% ประสิทธิภาพการผลิตต่อพื้นที่เพิ่มมากขึ้นในระยะยาว เพราะดินได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

4. ผลผลิตปลอดภัยต่อผู้บริโภค ทำให้อัตราการป่วยไข้และเสียชีวิตของประชาชนทั้งประเทศลดจำนวนลง และประชาชนมีสุขภาพพลานามัยดีขึ้น ทำให้รัฐสามารถประหยัดเงินงบประมาณในการรักษาพยาบาลลงได้มาก

5. ประเทศไทยสามารถลดการนำเข้าปุ๋ยเคมีและสารเคมีกำจัดศัตรูพืชลงได้คิดเป็นมูลค่าไม่ต่ำกว่าปีละ 50,000 ล้านบาท ประหยัดเงินตราต่างประเทศ และสามารถสร้างงาน และรายได้ในส่วนนี้ให้กับคนไทยที่ผลิตปุ๋ยชีวภาพ และสารธรรมชาติกำจัดศัตรูพืชขึ้นทดแทนได้อีกด้วย

6. แก้ไขปัญหาการส่งออกสินค้าการเกษตรที่มีสารเคมีที่เป็นพิษเจือปนและถูกประเทศผู้นำเข้าตั้งข้อรังเกียจที่จะนำเข้าสินค้าการเกษตรจากประเทศไทย หากปรับเปลี่ยนมาใช้ในการผลิตโดยวิธีเกษตรอินทรีย์จะทำให้ประเทศส่งออกสินค้าการเกษตรได้มากขึ้น ทั้งปริมาณและมูลค่า



7. ลดภาระงบประมาณของรัฐในการดำเนินการควบคุมตามกฎหมายและตรวจวิเคราะห์สารพิษตกค้างในผลผลิตการเกษตรลงได้คิดเป็นมูลค่าปีละหลายพันล้านบาท

การเลือกวัตถุดิบทั้ง พืช ผัก และผลไม้ จากเกษตรกรที่มีการผลิตแบบเกษตรอินทรีย์ และแบบธรรมชาติ จึงมีความสำคัญในการพัฒนา ส่งเสริม ให้โรงพยาบาลของกระทรวงสาธารณสุขเป็นโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ประชาชนผู้รับบริการมีความปลอดภัยจากการรับประทานอาหารภายในโรงพยาบาล เป็นอาหารที่ปลอดภัย ปลอดภัยสารพิษ และสิ่งปนเปื้อน พร้อมทั้งยังเป็นการสนับสนุนเกษตรกรซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสังคมไทย

บรรณานุกรม

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. **ตำราวิชาการอาหาร**

เพื่อสุขภาพ, กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2551.

กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.

ผักพื้นบ้านต้านโรค เล่ม 1, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กองบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. **มาตรฐานโรงพยาบาลอาหาร**

ปลอดภัย (Food Safety Hospital), พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บริษัท บอร์น ทุ ปี พับลิชชิง จำกัด, 2561.

กองโภชนาการ กรมอนามัย. **190 เมนูสุขภาพ**, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2547.

กองโภชนาการ กรมอนามัย. **ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย**, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, 2544.

ศ.วิจิตร บุญยะโทตระ. **อาหารเพื่อสุขภาพ**, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รักสุขภาพ, 2542.

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. **เมนูอาหารสุขภาพ**, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สำนักพิมพ์แสงแดด. **ผักพื้นบ้านอาหารไทย**, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2551.

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย. **คู่มือหลักสูตรการสุขาภิบาลอาหารสำหรับผู้สัมผัสอาหารและผู้ประกอบกิจการด้านอาหาร**, 2557.

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย. **แนวทางการดำเนินงาน GREEN & CLEAN Hospital**, พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2562.

กาญจนา ขยันและกมลวรรณ ตระการชัยวงศ์. “ตะไคร้” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://puechkaset.com/%E0%B8%95%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B9%89/>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

กาญจนา จันทรสิงห์. “จิงจูฉ่าย” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1490&code_db=610010&code_type=01. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]



จอม ฅ คลองลึก. “**จิงจูฉ่าย**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : https://www.matichonweekly.com/column/article_124015. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

ชูชาติ สุขมาก. “**จิงจูฉ่าย**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : https://ewt.prd.go.th/ewt/region4/ewt_news.php?nid=86001&filename=index. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เทคโนโลยีชาวบ้านออนไลน์. “**ฟักเขียว**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : https://www.technologychaoban.com/agricultural-technology/article_108107. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]

ผศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และศ.เกียรติคุณ ดร.นิธิยา รัตนานนท์. “**ขิง**” [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2233/ginger%E0%B8%82%E0%B8%B4%E0%B8%87>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]

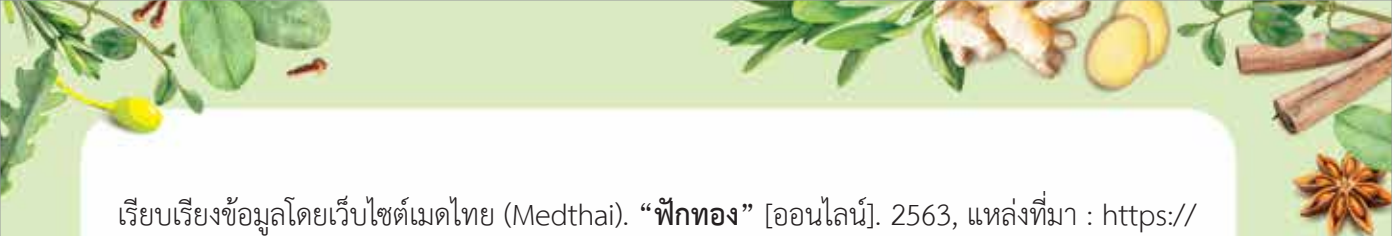
สกนธ์ รัตนโกศล. “**มะเขือพวง**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://mgronline.com/south/detail/9620000080815>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai). “**กระเจี๊ยบเขียว**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://medthai.com/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B8%B5%E0%B9%8A%E0%B8%A2%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A7/>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai). “**ตะไคร้**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://medthai.com/%E0%B8%95%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B9%89/>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai). “**ใบหูลือ**” [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://medthai.com/%E0%B9%80%E0%B8%99%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%B9%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B8%AD/>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai). “**ผักชี**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://medthai.com/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A7/>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]



เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai). “**ฟักทอง**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://medthai.com/%E0%B8%9F%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%97%E0%B8%AD%E0%B8%87/>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai). “**ฟักเขียว**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://medthai.com/%E0%B8%9F%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A7/>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai). “**มะละกอ**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://medthai.com/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%AD/>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]

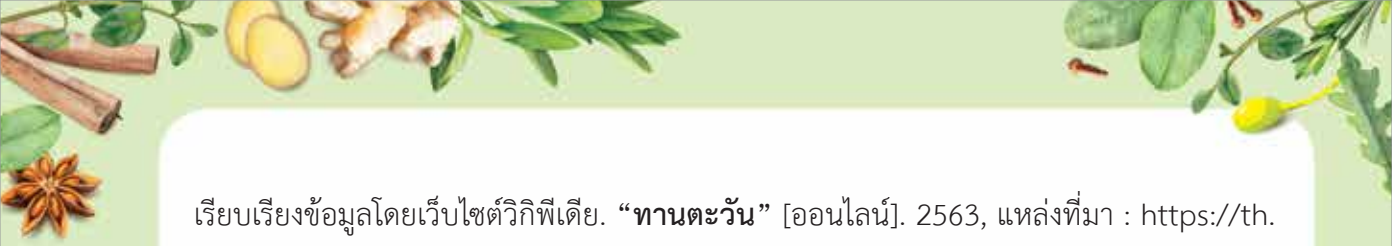
เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai). “**มะเขือพวง**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://medthai.com/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%9E%E0%B8%A7%E0%B8%87/>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai). “**มะเขือ**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://medthai.com/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%B0/>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai). “**หอมแดง**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://medthai.com/%E0%B8%AB%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%87/>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์วิกิพีเดีย. “**จิงจูฉ่าย**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%87%E0%B8%88%E0%B8%B9%E0%B8%89%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A2>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์วิกิพีเดีย. “**ตะไคร้**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%95%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B9%89>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]



- เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์วิกิพีเดีย. “**ทานตะวัน**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%95%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]
- เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์วิกิพีเดีย. “**ผักชี**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A7>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]
- เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์วิกิพีเดีย. “**ผักชีขาว**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9F%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A7>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]
- เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์วิกิพีเดีย. “**มะละกอ**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%AD>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]
- เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์วิกิพีเดีย. “**หอมแดง**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AB%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%87>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]
- เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์หมอนไม้ (monmai). “**ใบหูลือ**” [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.monmai.com/%E0%B8%AB%E0%B8%B9%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B8%AD/>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]
- เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์ amprohealth.com. “**ชะคราม**” [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://amprohealth.com/herb/seablite/>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]
- เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์ disthai. “**มะพร้าว**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://www.disthai.com/17165941/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]
- เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์ e-shann. “**ผักเม็ก**” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://e-shann.com/6116/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%84%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%99%E0%B8%B7/>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์ honestdocs. “ตะไคร้” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://www.honestdocs.co/what-is-lemon-grass>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์ honestdocs. “หอมแดง” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://www.honestdocs.co/the-benefits-of-shallots>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์ lovefitt.com. “ทานตะวัน” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://www.lovefitt.com/edible-garden/>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์ m-group. “ทานตะวัน” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <http://www.m-group.in.th/article/.html>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์ plantsgarden4u. “หอมแดง” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/plantsgarden4u/phuch-phak-swn-khraw/haw-hxm>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์ sanook.com. “หอมแดง” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://www.sanook.com/men/4573/>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์ thai-remedy.com. “หอมแดง” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=145>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์ the-than. “ผักชีลาว” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <http://www.the-than.com/samonpai/P/53.html>. [สืบค้น 22 พฤษภาคม 2563]

เรียบเรียงข้อมูลโดยสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. “มะพร้าว” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <http://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=38&chap=5&page=t38-5-infodetail02.html>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]

Aoy sutitaaoy. “ทานตะวัน” [ออนไลน์]. 2563, แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/aoysutita/khorng-ngan>. [สืบค้น 23 พฤษภาคม 2563]



ภาคผนวก

- ภาคผนวก 1 แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาล (ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561)
- ภาคผนวก 2 แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารร้านจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ในโรงพยาบาล (ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561)
- ภาคผนวก 3 เรื่องเล่าความสำเร็จการดำเนินงานตลาดสีเขียว (Green Market) ในโรงพยาบาล

ภาคผนวก 1

แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาล (ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561)

ส่วนที่ 1 : คำชี้แจง

แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร “สถานที่จำหน่ายอาหาร” ใช้สำหรับตรวจประเมินสถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาล ร้านจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ในโรงพยาบาล ร้านจำหน่ายอาหาร ภัตตาคาร สวนอาหาร ศูนย์อาหาร โรงอาหาร ร้านจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ในโรงเรียน/โรงแรม/โรงงาน/เรือสำราญ/รถยนต์/รถไฟ/เครื่องบิน/ท่าอากาศยาน เป็นต้น รวมถึงร้านอาหารในลักษณะอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน และในกรณีของการประกอบกิจการจำหน่ายอาหารเฉพาะกิจ (Event) งานมหกรรมอาหาร งานเกษตรแฟร์ ของหน่วยงานภาครัฐ หรือ เอกชน (ยกเว้นแผงลอยจำหน่ายอาหารในที่หรือทางสาธารณะ)

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อโรงพยาบาลสังกัด.....
2. ประเภทโรงพยาบาลจำนวนเตียง (สามัญ/พิเศษ).....
3. ผู้ดูแล (นักโภชนาการ/โภชนาการ)
จำนวน คน ผ่านการอบรมฯ จำนวน คน
4. ผู้สัมผัสอาหาร (เตรียมวัตถุดิบอาหาร/ปรุง ประกอบอาหาร/จำหน่ายอาหาร/เสิร์ฟอาหาร/ล้างภาชนะอุปกรณ์)
จำนวน คน ผ่านการอบรมฯ จำนวน คน
5. ขนาดพื้นที่ ☐ น้อยกว่า 200 ตารางเมตร ☐ มากกว่า 200 ตารางเมตร
6. ชื่อหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่นที่ตรวจประเมิน จังหวัด
ข้อมูลการยื่นคำขอฯ ☐ ใบอนุญาต ☐ หนังสือรับรองการแจ้ง จัดตั้งสถานที่ปรุง ประกอบอาหาร
เลขที่ ออกเมื่อวันที่
ชื่อ-สกุล ผู้รับใบอนุญาต/หนังสือรับรองการแจ้ง
ที่ตั้งเลขที่ ตรอก/ซอย หมู่ที่ ถนน
ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต จังหวัด

ส่วนที่ 3 แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาล จำนวน 75 ข้อ (5 หมวด)

วิธีการใช้แบบประเมิน : ให้แสดงเครื่องหมาย ✓ ในช่องผลการตรวจแนะนำตามรายละเอียดของ
ข้อกำหนดสัญลักษณ์

1. **ถูกต้องครบถ้วน** : สถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในรพ.เป็นไปตามข้อกำหนดสัญลักษณ์ได้ถูกต้อง
ครบถ้วน
2. **ต้องปรับปรุง** : สถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในรพ.ไม่เป็นไปตามข้อกำหนดสัญลักษณ์ ผู้ตรวจ
ประเมินแนะนำให้คำแนะนำเพื่อให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตามข้อกำหนด
3. **ไม่มีกิจกรรม** : สถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในรพ.ไม่มีกิจกรรมที่ระบุไว้ในข้อกำหนด และไม่เป็น
ปัญหาด้านสุขาภิบาลอาหาร ให้ถือว่าผ่านมาตรฐานข้อกำหนดสัญลักษณ์ในข้อนั้นๆ

หมวด 1 สถานที่บริโภคอาหาร และสถานที่เตรียม ปู่ง ประกอบอาหาร (จำนวน 35 ข้อ)

1.1 บริเวณที่บริโภคอาหาร (จำนวน 10 ข้อ)

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. พื้น สะอาด ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหาร ในระหว่างให้บริการ				
2. ผนังหรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่				
3. เป็นเขตปลอดบุหรี่ ตามกฎหมายการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ				
4. มีอ่างล้างมือหรืออุปกรณ์ทำความสะอาดมือ ในพื้นที่บริโภคอาหาร				
5. โต๊ะหรือเก้าอี้ ที่ใช้บริโภคอาหาร สะอาด ไม่ชำรุดและไม่มีคราบสกปรก				
6. ไม่พบสัตว์ แมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในพื้นที่รับประทานอาหาร				
7. จัดบริการช้อนกลาง สำหรับอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน				
8. ไม่ใช้ภาชนะหุงต้ม เป็นเชื้อเพลิงบนโต๊ะหรือที่รับประทานอาหาร				
9. ไม่ใช้เมทานอล/เมทิลแอลกอฮอล์เป็นเชื้อเพลิงในการปรุง/อุ่นอาหาร กรณีใช้แอลกอฮอล์แข็งเป็นเชื้อเพลิง ต้องได้มาตรฐาน มอก.				
10. มีมาตรการ/อุปกรณ์/เครื่องมือ สำหรับป้องกันอัคคีภัย				
รวม				

1.2 บริเวณที่เตรียม ปรง ประกอบอาหาร (จำนวน 15 ข้อ)

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. พื้น ทำด้วยวัสดุแข็งแรง ไม่ชำรุด ทำความสะอาดได้ง่าย				
2. พื้น สะอาด ไม่มีน้ำขัง ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหารบนพื้น				
3. ผนัง หรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่หรือคราบน้ำมัน				
4. มีการระบายอากาศเพียงพอ เช่น มีปล่องระบายควัน หรือพัดลมดูดอากาศ หรือเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น				
5. มีอ่างล้างมือ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้งานได้ดี มีสบู่ใช้ตลอดเวลา				
6. โต๊ะ ที่ใช้เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหาร สะอาด มีสภาพดี ไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
7. ไม่เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหารบนพื้น และบริเวณหน้าต่างส้วม				
8. ไม่พบสัตว์/แมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในบริเวณที่เตรียม ปรง ประกอบอาหาร				
9. สารเคมีที่เป็นพิษหรืออันตราย จัดเก็บแยกออกจากบริเวณที่เตรียม ปรง ประกอบอาหาร และมีการติดฉลากหรือป้ายที่ชัดเจน				
10. ไม่นำภาชนะบรรจุสารเคมี มาใช้บรรจุอาหาร				
11. มีถังรองรับมูลฝอยที่มีสภาพดี ไม่รั่วซึม และมีฝาปิดมิดชิด				
12. บริเวณรอบถังมูลฝอย สะอาด ไม่มีเศษขยะตกค้าง และคราบสกปรก				
13. มีการแยกเศษอาหาร ออกจากมูลฝอยประเภทอื่น				
14. ท่อหรือรางระบายน้ำ สามารถระบายน้ำได้ดี ไม่มีเศษอาหารตกค้าง				
15. มีระบบดักไขมัน/การบำบัดน้ำเสียก่อนระบายทิ้งสู่สาธารณะ				
รวม				

1.3 บริเวณห้องส้วม (จำนวน 4 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. ห้องส้วม และอ่างล้างมือ มีจำนวนเพียงพอ มีสภาพที่พร้อมใช้งานตลอดระยะเวลาให้บริการ				
2. ห้องส้วม สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีคราบสกปรก ไม่มีน้ำขัง				
3. อ่างล้างมือ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้การได้ดี มีสบู่ใช้ตลอดเวลา				
4. ห้องส้วม แยกเป็นสัดส่วน และประตูต้องปิดตลอดเวลา จากบริเวณที่เก็บ เตรียม ปรง ประกอบ จำหน่าย และบริโภคอาหาร				
รวม				

1.4 ค่าความเข้มของแสงสว่างในบริเวณต่างๆ (จำนวน 6 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. บริเวณที่บริโภคอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 215 ลักซ์ และมีที่ครอบหลอดไฟ				
2. บริเวณที่เตรียม ปรงอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 300 ลักซ์ และมีที่ครอบหลอดไฟ				
3. บริเวณที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ แสงสว่างฯ อย่างน้อย 300 ลักซ์				
4. ห้องแช่เย็น แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์				
5. ห้องเก็บอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์				
6. ห้องส้วม แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์				
รวม				

หมวด 2 อาหาร กรรมวิธีการทำ ประกอบ หรือปรุง การเก็บรักษาอาหาร (จำนวน 22 ข้อ)

2.1 อาหารสด อาหารแห้ง และอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค (จำนวน 10 ข้อ)

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. เนื้อสัตว์สด สะอาด ไม่มีกลิ่นเน่าเสีย หรือลักษณะผิดปกติ				
2. เนื้อสัตว์สด เก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส เก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
3. เนื้อสัตว์สด ผัก และผลไม้สด มีการล้าง ก่อนนำมาปรุงหรือเก็บ				
4. อาหารแห้ง ไม่พบเชื้อรา สิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอม เก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย. มอก. หรือเครื่องหมายอื่นที่หน่วยงานราชการรับรอง				
6. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค เก็บในภาชนะที่สะอาด เหมาะสมกับอาหาร และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
7. อาหารปรุงสำเร็จ มีการปกปิดด้วยวิธีที่สามารถป้องกัน การปนเปื้อนได้ เช่น ตู้ ภาชนะที่มีฝาปิด เป็นต้น				
8. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ที่รอการจำหน่าย หรือบริการ ประเภท ต้ม/แกง เก็บที่อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส				
9. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ประเภท สลัด ซูชิ เป็นต้น เก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส				
10. อาหารสด อาหารแห้ง อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค เก็บแยกเป็นสัดส่วน มีการปกปิด ไม่วางบนพื้น				
รวม				

2.2 น้ำดื่ม และน้ำใช้ (จำนวน 7 ข้อ)

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ในภาชนะบรรจุปิดสนิทที่ให้บริการ				
1. ได้มาตรฐาน และมีเลขสารบบอาหาร (อย.)				
2. พื้นผิวภายนอกของภาชนะ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร				
น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ที่ไม่ได้บรรจุในภาชนะบรรจุปิดสนิท				
3. ภาชนะบรรจุ สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ หรือ มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะ				
4. ภาชนะบรรจุ เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. น้ำที่ใช้สำหรับปรุง ประกอบอาหาร หรือเครื่องดื่ม สะอาด ได้มาตรฐานตามที่หน่วยงานราชการรับรอง				
น้ำใช้				
6. น้ำใช้ เป็นน้ำประปา หรือน้ำที่ผ่านการปรับปรุงคุณภาพน้ำ ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่				
7. ภาชนะบรรจุน้ำใช้ สะอาด มีสภาพดี				
รวม				

2.3 น้ำแข็ง (จำนวน 5 ข้อ)

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. น้ำแข็ง ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด เช่น เครื่องหมาย อย.				
2. น้ำแข็ง เก็บในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก มีฝาปิด				
3. ภาชนะบรรจุน้ำแข็ง วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร จากปากขอบภาชนะสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร บริเวณที่วางภาชนะ ไม่มีน้ำขังเฉอะแฉะ หรือวางใกล้ถังขยะ				
4. ใช้อุปกรณ์ที่สะอาด มีด้าม สำหรับคีบหรือตักน้ำแข็งโดยเฉพาะ				
5. ไม่นำอาหารหรือสิ่งของ ไปแช่รวมในถังน้ำแข็งสำหรับบริโภค				
รวม				

หมวด 3 สุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่นๆ (จำนวน 11 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. ภาชนะ อุปกรณ์ จัดเก็บในที่สะอาด มีการปกปิด เช่น ตู้ กล่องที่มีฝาปิด เป็นต้น				
2. เชียง สะอาด มีสภาพดี มีการแยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ ผัก และผลไม้				
3. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำจิ้ม ใส่ในภาชนะที่ปลอดภัย เช่น แก้ว กระเบื้องเคลือบขาว และมีฝาปิด/การปกปิด				
4. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นหรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ ที่จัดไว้บริการอาหารเก็บในภาชนะหรือตะแกรงที่สะอาด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
6. ตู้เย็น/ตู้แช่/อุปกรณ์เก็บรักษาความเย็น มีขนาดที่เพียงพอ สะอาด มีสภาพดี มีประสิทธิภาพเหมาะสมในการเก็บรักษาคุณภาพอาหาร				
7. ตู้อบ/เตาอบ/เตาไมโครเวฟ/อุปกรณ์ประกอบหรือปรุงอาหารด้วยความร้อนอื่นๆ สะอาด มีสภาพดี และไม่ชำรุด				
การล้างภาชนะอุปกรณ์				
8. ที่สำหรับล้างภาชนะฯ สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
9. มีการแยกเศษอาหารออกก่อนการทำความสะอาด และใส่ในภาชนะรองรับ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตร				
10. ล้างภาชนะฯ ด้วยสารทำความสะอาด และล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ครั้ง/ล้างด้วยน้ำไหล/ใช้เครื่องล้างภาชนะที่ได้มาตรฐาน				
11. มีการฆ่าเชื้อภาชนะฯ ภายหลังการทำความสะอาด				
เช่น ตากแดด/แช่น้ำร้อน/แช่น้ำคลอรีน/ใช้เครื่องอบ เป็นต้น				
รวม				

หมวด 4 สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ดูแลและผู้สัมผัสอาหาร (จำนวน 6 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะของผู้ดูแลและผู้สัมผัสอาหาร	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. มีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปีนั้นๆ ให้ตรวจสอบได้				
2. มีสุขภาพดี ไม่แสดงอาการเจ็บป่วย ในขณะที่ปฏิบัติงาน				
3. มีทะเบียน หรือหลักฐานผ่านการอบรมตามหลักสูตร สุขาภิบาลอาหารจากหน่วยงานจัดการอบรมที่กำหนด ทุกคน				
4. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน หรือมีเครื่องแบบ และสวมหมวก หรือเนคไทคลุมผม หรือวิธีการอื่น ที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้				
5. ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค				
6. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่ทาสีเล็บ ไม่สูบบุหรี่ หรือกระทำใดๆ ที่จะก่อให้เกิดการปนเปื้อนต่ออาหารในขณะที่ปฏิบัติงานด้านอาหาร				
รวม				

หมวด 5 การเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหาร (จำนวน 1 ข้อ)

ข้อกำหนด	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. มีการเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหารโดยชุดทดสอบการปนเปื้อน โคลิฟอร์มแบคทีเรียในอาหาร ภาชนะและมือผู้สัมผัสอาหาร (อ.13) 3 เดือน/ครั้ง				
รวม				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

ผู้ตรวจ (ชื่อ-สกุล) : ตำแหน่ง :

หน่วยงาน : จังหวัด :

เจ้าของสถานที่ปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหาร

วันที่ตรวจแนะนำ

ภาคผนวก 2

แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารร้านจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ในโรงพยาบาล (ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561)

ส่วนที่ 1 : คำชี้แจง

แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร “สถานที่จำหน่ายอาหาร” ใช้สำหรับตรวจประเมินร้านจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ในโรงพยาบาล/สถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาล/ร้านจำหน่ายอาหารภัตตาคาร สวนอาหาร ศูนย์อาหาร โรงอาหาร ร้านจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ในโรงเรียน/โรงแรม/โรงงาน/เรือสำราญ/รถยนต์/รถไฟ/เครื่องบิน/ท่าอากาศยาน เป็นต้น รวมถึงร้านอาหารในลักษณะอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน และในกรณีของการประกอบกิจการจำหน่ายอาหารเฉพาะกิจ (Event) งานมหกรรมอาหาร งานเกษตรแฟร์ ของหน่วยงานภาครัฐ หรือ เอกชน (ยกเว้นแผงลอยจำหน่ายอาหารในที่หรือทางสาธารณะ)

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลทั่วไปของสถานที่จำหน่ายอาหาร

1. ชื่อของสถานที่จำหน่ายอาหาร
2. ประเภทอาหารที่จำหน่าย
3. ผู้ประกอบกิจการ (ผู้รับใบอนุญาต/ผู้ขอหนังสือรับรองการแจ้ง/ผู้ดูแล/ผู้จัดการ)
จำนวน คน ผ่านการอบรมฯ จำนวน คน
4. ผู้สัมผัสอาหาร (เตรียมวัตถุดิบอาหาร/ปรุง ประกอบอาหาร/จำหน่ายอาหาร/เสิร์ฟอาหาร/ล้างภาชนะอุปกรณ์)
จำนวน คน ผ่านการอบรมฯ จำนวน คน
5. ขนาดพื้นที่ของสถานที่จำหน่ายอาหาร ☐ น้อยกว่า 200 ตารางเมตร ☐ มากกว่า 200 ตารางเมตร
6. ชื่อหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่นที่ตรวจประเมิน จังหวัด
ข้อมูลการยื่นคำขอฯ ☐ ใบอนุญาต ☐ หนังสือรับรองการแจ้ง จัดตั้งสถานที่จำหน่ายอาหาร
เลขที่ ออกเมื่อวันที่
ชื่อ-สกุล ผู้รับใบอนุญาต/หนังสือรับรองการแจ้ง
ที่ตั้งเลขที่ ตรอก/ซอย หมู่ที่ ถนน
ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต จังหวัด

ส่วนที่ 3 แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร “สถานที่จำหน่ายอาหาร” จำนวน 75 ข้อ (5 หมวด)

วิธีการใช้แบบประเมิน : ให้แสดงเครื่องหมาย ✓ ในช่องผลการตรวจแนะนำตามรายละเอียดของข้อกำหนดสุขลักษณะ

1. ถูกต้องครบถ้วน : สถานที่จำหน่ายอาหารเป็นไปตามข้อกำหนดสุขลักษณะได้ถูกต้องครบถ้วน
2. ต้องปรับปรุง : สถานที่จำหน่ายอาหารไม่เป็นไปตามข้อกำหนดสุขลักษณะ ผู้ตรวจประเมินแนะนำให้คำแนะนำเพื่อให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตามข้อกำหนด
3. ไม่มีกิจกรรม : สถานที่จำหน่ายอาหารไม่มีกิจกรรมที่ระบุไว้ในข้อกำหนด และไม่เป็นปัญหาด้านสุขาภิบาลอาหาร ให้ถือว่าผ่านมาตรฐานข้อกำหนดสุขลักษณะในข้อนั้นๆ

หมวด 1 สถานที่จำหน่ายอาหาร (จำนวน 35 ข้อ)

1.1 บริเวณที่จำหน่าย และบริเวณอาหาร (จำนวน 10 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. พื้น สะอาด ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหาร ในระหว่างให้บริการ				
2. ผนังหรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่				
3. เป็นเขตปลอดบุหรี่ ตามกฎหมายการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ				
4. มีอ่างล้างมือหรืออุปกรณ์ทำความสะอาดมือ ในพื้นที่บริเวณอาหาร				
5. โต๊ะหรือเก้าอี้ ที่ใช้บริเวณอาหาร สะอาด ไม่ชำรุดและไม่มีคราบสกปรก				
6. ไม่พบสัตว์ แมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในพื้นที่รับประทานอาหาร				
7. จัดบริการช้อนกลาง สำหรับอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน				
8. ไม่ใช้ก๊าซหุงต้ม เป็นเชื้อเพลิงบนโต๊ะหรือที่รับประทานอาหาร				
9. ไม่ใช้เมทานอล/เมทิลแอลกอฮอล์เป็นเชื้อเพลิงในการปรุง/อุ่นอาหาร กรณีใช้แอลกอฮอล์แข็งเป็นเชื้อเพลิง ต้องได้มาตรฐาน มอก.				
10. มีมาตรการ/อุปกรณ์/เครื่องมือ สำหรับป้องกันอัคคีภัย				
รวม				

1.2 บริเวณที่เตรียม ปรง ประกอบอาหาร (จำนวน 15 ข้อ)

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. พื้น ทำด้วยวัสดุแข็งแรง ไม่ชำรุด ทำความสะอาดได้ง่าย				
2. พื้น สะอาด ไม่มีน้ำขัง ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหารบนพื้น				
3. ผนัง หรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่หรือคราบน้ำมัน				
4. มีการระบายอากาศเพียงพอ เช่น มีปล่องระบายควัน หรือพัดลมดูดอากาศ หรือเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น				
5. มีอ่างล้างมือ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้การได้ดี มีสบู่ใช้ตลอดเวลา				
6. โต๊ะ ที่ใช้เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหาร สะอาด มีสภาพดี ไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
7. ไม่เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหารบนพื้น และบริเวณหน้าต่างส้วม				
8. ไม่พบสัตว์/แมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในบริเวณที่เตรียม ปรง ประกอบอาหาร				
9. สารเคมีที่เป็นพิษหรืออันตราย จัดเก็บแยกออกจากบริเวณที่เตรียม ปรง ประกอบอาหาร และมีการติดฉลากหรือป้ายที่ชัดเจน				
10. ไม่นำภาชนะบรรจุสารเคมี มาใช้บรรจุอาหาร				
11. มีถังรองรับมูลฝอยที่มีสภาพดี ไม่รั่วซึม และมีฝาปิดมิดชิด				
12. บริเวณรอบถังมูลฝอย สะอาด ไม่มีเศษขยะตกค้าง และคราบสกปรก				
13. มีการแยกเศษอาหาร ออกจากมูลฝอยประเภทอื่น				
14. ท่อหรือรางระบายน้ำ สามารถระบายน้ำได้ดี ไม่มีเศษอาหารตกค้าง				
15. มีระบบดักไขมัน/การบำบัดน้ำเสียก่อนระบายทิ้งสู่สาธารณะ				
รวม				

1.3 บริเวณห้องส้วม (จำนวน 4 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. ห้องส้วม และอ่างล้างมือ มีจำนวนเพียงพอ มีสภาพที่พร้อมใช้งานตลอดระยะเวลาให้บริการ				
2. ห้องส้วม สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีคราบสกปรก ไม่มีน้ำขัง				
3. อ่างล้างมือ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้การได้ดี มีสบู่ใช้ตลอดเวลา				
4. ห้องส้วม แยกเป็นสัดส่วน และประตูต้องปิดตลอดเวลา จากบริเวณที่เก็บ เตรียม ปรง ประกอบ จำหน่าย และบริโภคอาหาร				
รวม				

1.4 ค่าความเข้มของแสงสว่างในบริเวณต่างๆ (จำนวน 6 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. บริเวณที่บริโภคอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 215 ลักซ์ และมีที่ครอบหลอดไฟ				
2. บริเวณที่เตรียม ปรงอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 300 ลักซ์ และมีที่ครอบหลอดไฟ				
3. บริเวณที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ แสงสว่างฯ อย่างน้อย 300 ลักซ์				
4. ห้องแช่เย็น แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์				
5. ห้องเก็บอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์				
6. ห้องส้วม แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์				
รวม				

หมวด 2 อาหาร กรรมวิธีการทำ ประกอบ หรือปรุง การเก็บรักษา และการจำหน่ายอาหาร (จำนวน 22 ข้อ)

2.1 อาหารสด อาหารแห้ง และอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค (จำนวน 10 ข้อ)

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. เนื้อสัตว์สด สะอาด ไม่มีกลิ่นเน่าเสีย หรือลักษณะผิดปกติ				
2. เนื้อสัตว์สด เก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส เก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
3. เนื้อสัตว์สด ผัก และผลไม้สด มีการล้าง ก่อนนำมาปรุงหรือเก็บ				
4. อาหารแห้ง ไม่พบเชื้อรา สิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอม เก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย. มอก. หรือเครื่องหมายอื่นที่หน่วยงานราชการรับรอง				
6. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค เก็บในภาชนะที่สะอาด เหมาะสมกับอาหาร และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
7. อาหารปรุงสำเร็จ มีการปกปิดด้วยวิธีที่สามารถป้องกัน การปนเปื้อนได้ เช่น ตู้ ภาชนะที่มีฝาปิด เป็นต้น				
8. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ที่รอการจำหน่าย หรือบริการ ประเภท ต้ม/แกง เก็บที่อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส				
9. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ประเภท สลัด ซูชิ เป็นต้น เก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส				
10. อาหารสด อาหารแห้ง อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค เก็บแยกเป็นสัดส่วน มีการปกปิด ไม่วางบนพื้น				
รวม				

2.2 น้ำดื่ม และน้ำใช้ (จำนวน 7 ข้อ)

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ในภาชนะบรรจุปิดสนิทที่ให้บริการ				
1. ได้มาตรฐาน และมีเลขสารบบอาหาร (อย.)				
2. พื้นผิวภายนอกของภาชนะ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร				
น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ที่ไม่ได้บรรจุในภาชนะบรรจุปิดสนิท				
3. ภาชนะบรรจุ สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ หรือ มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับดักโดยเฉพาะ				
4. ภาชนะบรรจุ เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. น้ำที่ใช้สำหรับปรุง ประกอบอาหาร หรือเครื่องดื่ม สะอาด ได้มาตรฐานตามที่หน่วยงานราชการรับรอง				
น้ำใช้				
6. น้ำใช้ เป็นน้ำประปา หรือน้ำที่ผ่านการปรับปรุงคุณภาพน้ำ ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่				
7. ภาชนะบรรจุน้ำใช้ สะอาด มีสภาพดี				
รวม				

2.3 น้ำแข็ง (จำนวน 5 ข้อ)

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. น้ำแข็ง ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด เช่น เครื่องหมาย อย.				
2. น้ำแข็ง เก็บในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก มีฝาปิด				
3. ภาชนะบรรจุน้ำแข็ง วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร จากปากขอบภาชนะสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร บริเวณที่วางภาชนะ ไม่มีน้ำขังเฉอะแฉะ หรือวางใกล้ถังขยะ				
4. ใช้อุปกรณ์ที่สะอาด มีด้าม สำหรับคีบหรือตักน้ำแข็งโดยเฉพาะ				
5. ไม่นำอาหารหรือสิ่งของ ไปแช่รวมในถังน้ำแข็งสำหรับบริโภค				
รวม				

หมวด 3 สุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่นๆ (จำนวน 11 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. ภาชนะ อุปกรณ์ จัดเก็บในที่สะอาด มีการปกปิด เช่น ตู้ กล่องที่มีฝาปิด เป็นต้น				
2. เชียง สะอาด มีสภาพดี มีการแยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ ผัก และผลไม้				
3. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำจิ้ม ใส่ในภาชนะที่ปลอดภัย เช่น แก้ว กระเบื้องเคลือบขาว และมีฝาปิด/การปกปิด				
4. ซอณ ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นหรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ ที่จัดไว้บริการอาหารเก็บในภาชนะหรือตะแกรงที่สะอาด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
6. ตู้เย็น/ตู้แช่/อุปกรณ์เก็บรักษาความเย็น มีขนาดที่เพียงพอ สะอาด มีสภาพดี มีประสิทธิภาพเหมาะสมในการเก็บรักษาคุณภาพอาหาร				
7. ตู้อบ/เตาอบ/เตาไมโครเวฟ/อุปกรณ์ประกอบหรือปรุงอาหารด้วยความร้อนอื่นๆ สะอาด มีสภาพดี และไม่ชำรุด				
การล้างภาชนะอุปกรณ์				
8. ที่สำหรับล้างภาชนะฯ สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
9. มีการแยกเศษอาหารออกก่อนการทำความสะอาด และใส่ในภาชนะรองรับ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตร				
10. ล้างภาชนะฯ ด้วยสารทำความสะอาด และล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ครั้ง/ล้างด้วยน้ำไหล/ใช้เครื่องล้างภาชนะที่ได้มาตรฐาน				
11. มีการฆ่าเชื้อภาชนะฯ ภายหลังการทำความสะอาด				
เช่น ตากแดด/แช่น้ำร้อน/แช่น้ำคลอรีน/ใช้เครื่องอบ เป็นต้น				
รวม				

หมวด 4 สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร (จำนวน 6 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ ของผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. มีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปิ่นๆ ให้ตรวจสอบได้				
2. มีสุขภาพดี ไม่แสดงอาการเจ็บป่วย ในขณะที่ปฏิบัติงาน				
3. มีทะเบียน หรือหลักฐานผ่านการอบรมตามหลักสูตร สุขาภิบาลอาหารจากหน่วยงานจัดการอบรมที่กำหนด ทุกคน				
4. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน หรือมีเครื่องแบบ และสวมหมวก หรือเนคคัลลัม หรือวิธีการอื่น ที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้				
5. ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค				
6. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่ทาสีเล็บ ไม่สูบบุหรี่ หรือกระทำใดๆ ที่จะก่อให้เกิดการปนเปื้อนต่ออาหารในขณะที่ปฏิบัติงานด้านอาหาร				
รวม				

หมวด 5 การเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหาร (จำนวน 1 ข้อ)

ข้อกำหนด	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. มีการเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหารโดยชุดทดสอบการปนเปื้อน โคลิฟอร์มแบคทีเรียในอาหาร ภาชนะและมือผู้สัมผัสอาหาร (อ.13) 3 เดือน/ครั้ง				
รวม				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

ผู้ตรวจ (ชื่อ-สกุล) : ตำแหน่ง :

หน่วยงาน : จังหวัด :

เจ้าของสถานที่ปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหาร

วันที่ตรวจแนะนำ

ภาคผนวก 3

เรื่องเล่าความสำเร็จการค้าบนงานตลาดสีเขียว (Green Market) ในโรงพยาบาล

1. การดำเนินงานตลาดสีเขียว (Green Market) ในโรงพยาบาลแพร์ จังหวัดแพร์

ตลาดสีเขียว ในโรงพยาบาลแพร์ ได้มีการดำเนินงานตั้งแต่ปี 2557 โดยขั้นตอนการดำเนินงานเริ่มต้นจากประสานงานกับสำนักงานเกษตรจังหวัดแพร์ เพื่อหาแนวทางและข้อมูลในการดำเนินงาน ประจวบเหมาะกับทางสำนักงานเกษตรจังหวัดแพร์ และสำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัด ได้มีโครงการ Farmer market เพื่อหาแหล่งกระจายสินค้าทางการเกษตรให้กับกลุ่มเกษตรกรในจังหวัด ทางโรงพยาบาลจึงอาศัยฐานข้อมูลในการคัดเลือกเกษตรกรและสินค้าที่จะมาจัดจำหน่าย ส่วนสถานที่และเวลาในการจำหน่ายได้ประสานงานกับคณะกรรมการร้านค้าสวัสดิการโรงพยาบาลแพร์ กำหนดสถานที่ จัดตั้งตลาดสีเขียว บริเวณด้านหน้าอาคารร้านค้าสวัสดิการ จัดจำหน่ายในช่วงเวลา 06.00 - 12.00 น. ทุกวันจันทร์ - พฤหัสบดี และได้รับการสนับสนุนเงินทุนผ้าใบ จากสำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัด ซึ่งมีจำนวนเกษตรกรเข้าร่วมโครงการประมาณ 20 ราย แต่มาวางจัดจำหน่ายจริง 5 - 6 ราย รายการสินค้าที่จำหน่าย จะเป็นกลุ่มของผักพื้นบ้าน เช่น ผักเชียงดา ผักแค ชะอม ยอดดาวอินคา ผักหนาม มะเขือเปราะ พักข้าว ฯลฯ เป็นต้น ส่วนผลไม้ตามฤดูกาล และผลิตภัณฑ์อื่นๆ เช่น ข้าวไรซ์เบอร์รี่ น้ำพริกข้าว ไข่ไก่ ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากข้าวกล้อง ผลิตภัณฑ์จากหม่อน เป็นต้น ส่วนมาตรฐานสินค้า ได้รับ GAP เกษตรอินทรีย์ อย. Self Claim (รับรองตัวเอง) ซึ่งทางโรงพยาบาลแพร์ได้มีการสุ่มตรวจสอบเคมีกำจัดศัตรูพืช ในกลุ่มผักพื้นบ้าน โดยกลุ่มงานโภชนาการเป็นผู้ตรวจสอบผลการทดสอบพบว่า ชะอมพบสาร Organochlorine และ Pyrethroid แต่ในข้อมูลไม่สามารถระบุได้ว่า ปริมาณของสารเคมีที่ตรวจพบอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ เนื่องจากอุปกรณ์ไม่สามารถอ่านค่าได้

โครงการตลาดสีเขียวในโรงพยาบาลแพร์ ทำให้เจ้าหน้าที่ และผู้มารับบริการได้เลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ปลอดภัย นอกจากนั้น ยังเป็นช่องทางในการระบายสินค้าทางการเกษตรให้กับกลุ่มเกษตรกร เพื่อเพิ่มรายได้อีกทาง และเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เกษตรกรหันมาทำเกษตรอินทรีย์และเกษตรปลอดภัย

ผู้ประสานงานโครงการ

นางสาวน้ำทิพย์ จองศิริ

นายวัชรพงษ์ แสนใจยา



ตลาดสีเขียว



Green Market

แบบปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ

ในโครงการโรงพยาบาลปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข

2. การดำเนินงานตลาดสีเขียว (Green Market) ในโรงพยาบาลจตุรัส จังหวัดชัยภูมิ

แรก ๆ ก่อนที่จะมาเป็นตลาดสีเขียว เพราะโรงพยาบาลจตุรัสจะประเมินโรงพยาบาลอาหารปลอดภัยทางผู้รับผิดชอบได้ประสานกับทางเกษตรอำเภอจตุรัส และพัฒนาการอำเภอจตุรัส เพื่อที่จะหากกลุ่มเกษตรกรที่ปลูกผักและผลไม้ปลอดสารในเขตอำเภอจตุรัส ซึ่งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี และตลาดสีเขียว (Green Market) จึงได้เกิดขึ้น เปิดให้บริการครั้งแรก เมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2562 ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 07.00 - 13.00 น. โดยมีสมาชิกจำนวน 10 ราย วันแรกของการเปิดจำหน่ายสินค้าได้รับการตอบรับจากเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลและผู้มารับบริการในโรงพยาบาลเป็นอย่างดี ซึ่งกลุ่มเกษตรกรที่มาจำหน่ายสินค้าเป็นกลุ่มเกษตรกรที่ทางพัฒนาการอำเภอจตุรัส รวมกลุ่มให้ เพื่อที่จะนำสินค้าผักและผลไม้ปลอดสารไปขายที่ศาลากลางจังหวัดชัยภูมิทุกวันศุกร์ อยู่แล้ว แต่การตรวจหาฆ่าแมลงในผักและผลไม้ทางเกษตรอำเภอก็มีการตรวจและรับรองให้ และทางโรงพยาบาลจตุรัสก็มีการสุ่มตรวจสอบอีกครั้งโดยใช้ชุดตรวจหาฆ่าแมลงในผักและผลไม้ (MJPK) ว่าปลอดสารทุกร้าน พ่อค้าแม่ค้าเล่าว่าผักและผลไม้ที่นำมาจำหน่ายล้วนเป็นพืชที่ปลูกเอง ทั้งสิ้น หรือบางอย่างก็เกิดขึ้นเองตามริมรั้วข้าง ๆ บ้าน อาทิ เช่น กล้วย ตำลึง กระถิน พริก มะเขือ มะละกอ หัวหอม เป็นต้น ราคาสินค้าที่ทางพ่อค้าแม่ค้านำมาจำหน่ายก็ถือว่าเป็นสินค้าราคาไม่แพง ผักก่าละ 5 บาท หรือมะละกอลูกละ 10 บาท เป็นต้น พ่อค้าแม่ค้าอัยาศัยไมตรีดีมากขายถูกไม่พอ บางครั้งแถมให้ด้วย ในการจำหน่ายสินค้าในตลาดสีเขียว

ผู้ที่สนใจต้องมากรอกใบสมัครที่กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิโรงพยาบาลจตุรัส ติดต่อ คุณอัครวัฒน์ บัวบาน ก่อนการจำหน่าย และไม่เสียค่าใช้จ่ายหรือค่าเช่าใด ๆ ทั้งสิ้น





ตลาดสีเขียว Green Market



Food Safety Hospital



3. การดำเนินงานตลาดสีเขียว (Green Market) ในโรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

ตลาดสีเขียว (Green Market) ในมุมโรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี กำเนิดเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2554 ณ อาคารสุขภาพ ในระยะแรกเครือข่ายผู้ผลิตและสินค้ามีไม่มากนัก การให้บริการมีอาทิตย์ละ 1-3 วันตามกำลังแรงงานของเครือข่าย ผลผลิต/วัตถุดิบที่เกษตรกรนำมาบริการเป็นการผลิตระบบเกษตรอินทรีย์ มีผัก - ผลไม้ ไข่อารมณ์ดี และอาหารพื้นเมืองของคนจันทน์ ควบคู่กับการจำหน่ายอาหาร ได้มีการให้ความรู้ด้านอาหารปลอดภัย อาหารสุขภาพและอาหารบำบัดโรค โดยนักโภชนาการ พวกเราทำงานไปด้วยกัน ผู้ที่มาใช้บริการมีทั้งเจ้าหน้าที่ ผู้ป่วย/ญาติผู้ป่วย และประชาชนทั่วไป ต่อมาในปี พ.ศ. 2560 ตลาดย้ายไปอยู่ใกล้ศูนย์อาหารของโรงพยาบาลและมีชื่อว่า “ร้านผลิตภัณฑ์อินทรีย์วิถีโรงพยาบาลพระปกเกล้า” ยาวนานมาจนถึงวันนี้

พวกเราสร้างตลาดกันอย่างไรขอเล่าให้ฟังตามนี้

1. เขียนโครงการ ชื่อโครงการอาหารปลอดภัยและนำผลผลิตเกษตรอินทรีย์เข้ามาใช้ในโรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี
2. กำหนดนโยบายดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาลร่วมกับจังหวัด และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
3. แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อกำหนดกรอบแนวทางและมาตรการร่วมกับจังหวัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
4. จัดทำแผนงานในโรงพยาบาลร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีประกาศสื่อสารนโยบายการดำเนินงานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัยเฉพาะเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ประชาชนที่มารับบริการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
5. กำหนดมาตรฐานเกษตรกรเข้าร่วมโครงการคือเป็นเกษตรอินทรีย์ที่มีใบรับรองและเกษตรอินทรีย์ระยะปรับเปลี่ยน พวกเราเน้นมาตรฐานตั้งแต่ต้นน้ำซึ่งวิธีการนี้พวกเราคิดว่าจะควบคุมความปลอดภัยได้ดี พวกเราจึงทดลองศึกษาในรูปแบบนี้

หลังจากโครงการผ่านการตรวจเรียบร้อยแล้วจากจังหวัด พวกเราเริ่มเดินตามแผนงาน โดยประสานงานกับเครือข่ายภาครัฐทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอาหารปลอดภัย ประสานงานกับเกษตรกรผู้ผลิตวัตถุดิบระบบอินทรีย์ที่มีใบรับรองและระบบอินทรีย์ระยะปรับเปลี่ยน ประสานงานกับทีมตรวจอาหาร (ผู้ดูแลมาตรฐานปลายน้ำ) เมื่อผลผลิตจากแปลงนำเข้ามาบริการในโรงพยาบาล จะมีทีมสหสาขาวิชาชีพในโรงพยาบาลและทีมพี่เลี้ยงคือสาธารณสุขจังหวัด ช่วยสุ่มตรวจอาหารตามกำหนดการที่ตั้งไว้ เป็นการตรวจทางวิทยาศาสตร์

มีเกษตรกรอินทรีย์ที่มีใบรับรองและอินทรีย์ระยะปรับเปลี่ยนเข้ามาทำงานกับโครงการ เริ่มจากไม่กี่รายและเพิ่มขึ้นทุกปีจนถึงปัจจุบันมีจำนวน 91 ราย ขณะนี้ในตลาดสีเขียวของพวกเรา มีผลิตภัณฑ์ต่างๆ ดังนี้ ผัก 65 ชนิด, ผลไม้ 19 ชนิด, อาหารแปรรูป 40 ชนิด ปุ๋ยมูลไส้เดือน ปุ๋ยหมัก วัสดุธรรมชาติ น้ำหมัก สารกำจัดวัชพืชแนวธรรมชาติเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ตลาดของพวกเราเปิดให้บริการ วันจันทร์ - วันเสาร์ เวลา 08.00 น. - 19.00 น. สำหรับวันและเวลาที่ให้บริการ พวกเราให้ผู้บริโภคร่วมกำหนด เพราะจะได้ตรงกับความต้องการและสอดคล้องกับบริบทของผู้บริโภค

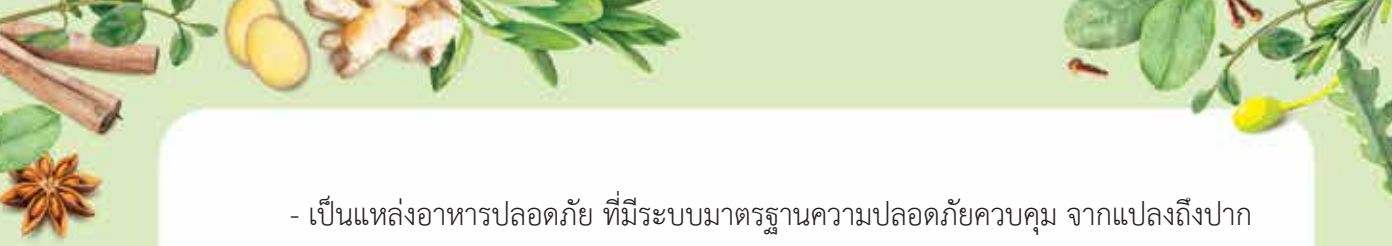
การบริหารจัดการตลาดสีเขียว พวกเราทดลองทำเป็นนวัตกรรมการดูแลสุขภาพเชิงระบบ คือ เป็นการทำงานร่วมกันกับเครือข่าย วางระบบแผนงานด้วยกัน นำความรู้มาแลกเปลี่ยนกัน นักโภชนาการให้ความรู้ด้านอาหาร/สุขภาพอาหารกับเครือข่ายและให้เครือข่ายนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อในชุมชนที่ตนเองไปทำตลาด (ตลาดพูดได้) เป็นการดูแลสุขภาพแบบประชนดูแลประชาชน เจ้าหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง (เกษตรกรก็คือประชาชนที่ผลิตอาหารปลอดภัยกินในครอบครัว เหลือกก็แบ่งปัน มาขายให้ผู้บริโภคได้กิน) วิธีการนี้พวกเราเกิดความคิดขึ้นมาจากการทำงานโดยปกติแล้วเจ้าหน้าที่ผู้ให้ความรู้ด้านโภชนาการจะต้องมีสื่อการสอนและแต่ละครั้งต้องเบิกงบหลวง แต่หลังจากพวกเราเปลี่ยนแนวคิดหันมาใช้สื่อของเครือข่ายทำให้ประหยัดงบหลวงสื่อการสอนของเครือข่ายนั้นเป็นอาหารจริงที่เครือข่ายผลิตตามวิถีชีวิตจริงทำให้เข้าใจง่ายเพราะเป็นสื่อที่ทำด้วยมือของเครือข่ายเอง ทำให้รู้ว่าการผลิตสื่อที่มีความปลอดภัยไม่ใช่เรื่องง่าย ดังคำที่ว่า กว่าจะถึงปากมันยากไม่ใช่เล่น เครือข่ายจะเกิดความหวงแหนและเห็นคุณค่าอาหารปลอดภัยที่ตนเองผลิต และการทำตลาดสีเขียวของพวกเรา ต้องบอกว่าไม่เหนื่อยเปล่าเพราะตลาดให้สิ่งดีๆ มากมาย ปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างทำงาน ก็ถือว่าเป็นเรื่องดีเพราะทำให้เกิดความรู้นำไปสู่การพัฒนา และจากการทำงานพวกเราเห็นตลาดสีเขียวเป็นแบบนี้.

- เป็นแหล่งศึกษาความคาดหวังของผู้บริโภคต่อการพัฒนาตลาดอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาล พระปกเกล้าจังหวัดจันทบุรี

- เป็นแหล่งเรียนรู้อาหารปลอดภัย อาหารสุขภาพ เมนูสุขภาพ อาหารตามฤดูกาล อาหารบำบัดโรค

- เป็นแหล่งสร้างเสริม/ส่งเสริมสุขภาพและสร้างรอยยิ้มให้กับเจ้าหน้าที่ และผู้บริโภคอื่นๆ

- เป็นแหล่งสร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้เกษตรกรและปรับพฤติกรรมผู้ผลิตจากเคมีมาเป็นอินทรีย์ ปรับพฤติกรรมผู้บริโภค (เมื่อตรวจเลือดพบสารปนเปื้อนในเลือด ก็จะเลือกกินอาหารที่ดีกับสุขภาพ)



- เป็นแหล่งอาหารปลอดภัย ที่มีระบบมาตรฐานความปลอดภัยควบคุม จากแปลงถึงปาก
- เป็นแหล่งอาหารทางเลือกให้ผู้บริโภค และเป็นมุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ด้านสุขภาพ
- เป็นแหล่งแก้ปัญหาสุขภาพเชิงระบบ จากโรงพยาบาลสู่ชุมชน และผู้บริโภคต้องการให้เกิดความยั่งยืน
- เป็นแหล่งสร้างเครือข่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

เมื่อผลผลิตมีบริการ สิ่งที่ตามมาคือรายได้ ในปี พ.ศ. 2562 ลองนับกันดูได้ตามนี้ รายได้จากผู้บริโภคที่มาใช้จ่ายในตลาดสีเขียว 1,230,092 บาท/ปี และรายได้จากการขายผลผลิตเกษตรอินทรีย์เข้าครัวโรงพยาบาลในปีเดียวกัน 2,301,046 บาท/ปี รายได้ทั้งหมดนี้ได้กระจายหล่อเลี้ยงชีวิตเครือข่ายเกษตรกรผู้ผลิตมากน้อยตามกำลังที่ผลิตได้และเครือข่ายได้ช่วยสนับสนุนโรงพยาบาลเดือนละ 3,000 บาท นับว่าเป็นการเกื้อกูลกันระหว่างผู้ผลิตและผู้บริโภค

สิ่งต่างๆ ที่เกิดมีในตลาดสีเขียวของมูมโรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี เกิดจากพลังของเครือข่ายที่ร่วมกันสร้างช่วยกันทำให้มีมาตรฐานอาหารที่ปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ และความยั่งยืนของตลาดเกิดจากความศรัทธา ความเชื่อมั่นในระบบและกระบวนการต่างๆ ที่ทำให้อาหารปลอดภัยและเป็นแหล่งที่เข้าถึงง่ายรวมทั้งความตั้งใจและความซื่อสัตย์ของผู้ผลิตที่มีต่อผู้บริโภค และนอกจากพลังของทีมงานในโครงการแล้ว ผู้บริหารที่ให้การสนับสนุนและทิศทางการพัฒนายุทธศาสตร์ใหม่ๆ ของกระทรวงสาธารณสุขนโยบายส่งเสริมเกษตรกรที่ผลิตอาหารไม่ใช้สารเคมีก็เป็นอีกพลังหนึ่งที่จะช่วยขับเคลื่อนให้ตลาดสีเขียวของพวกเราเข้มแข็งและยั่งยืนมาถึงวันนี้.

ผู้ประสานงาน : ธนัทกัญญ์ ครองบุญ




Green Market

4. การดำเนินงานตลาดสีเขียว (Green Market) ในโรงพยาบาลรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา



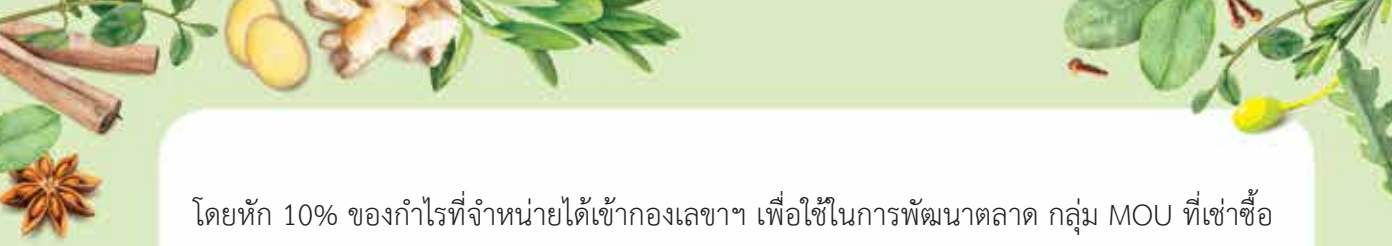
“ตลาดกรีนบ้านสุข @ โรงพยาบาลรัตนภูมิ”

ในปี 2555 เกษตรกรและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้ทำการร่วมตรวจสอบเฝ้าระวังการปนเปื้อนสารเคมีอันตรายในอาหาร จากแหล่งขายและแหล่งผลิตในพื้นที่ พบว่าส่วนใหญ่มีการปนเปื้อนสารเคมีในผักและผลไม้ซึ่งเป็นผักและผลไม้ที่รับมาจากที่อื่น การดำเนินการเพื่อจัดการปัญหาทำได้ยาก จึงเป็นที่มาของแนวคิดการสร้างเครือข่ายเกษตรกรผู้ผลิตอาหารปลอดภัยขึ้นในพื้นที่ โดยเริ่มจากการรวบรวมรายชื่อเกษตรกรผู้ปลูกผักผลไม้ปลอดสารพิษเขตอำเภอรัตภูมิ ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดเป็นเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีพอเพียงรัตภูมิขึ้น มีแนวความคิดที่เหมือนกันคือ ให้ผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่ ญาติผู้ป่วยที่มาใช้บริการในโรงพยาบาล ได้รับอาหารที่ปลอดภัย ที่สำคัญได้ช่วยให้เกษตรกรในพื้นที่มีรายได้ ผลผลิตทางการเกษตรมีที่จำหน่าย มีรายได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน นอกจากนี้ยังมีการสร้างเพจ ไลน์กลุ่ม ทำโลโก้ของเครือข่าย ในปี 2560 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลาได้ประกาศนโยบายให้โรงพยาบาลในสังกัดทุกแห่งดำเนินการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ซึ่งทางโรงพยาบาลรัตนภูมิได้ดำเนินการในเรื่องนี้ โดยสนับสนุนให้โรงพยาบาลรับวัตถุดิบทางการเกษตรที่ปลอดภัยจากเกษตรกรในพื้นที่ โรงพยาบาลรัตนภูมิได้ดำเนินงานตามนโยบายโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย โดยเริ่มจากทำข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) กับกลุ่มบุคคลองค์กร ผู้ผลิตอาหารปลอดภัย เครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีพอเพียง ทั้งหมดจำนวน 21 กลุ่ม อาทิเช่น ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านนาถึก บ้านสวนพร้าว เกษตรอินทรีย์นิคมพัฒนา 2 ห้องเรียนห้องนาเขาควา เกษตรอินทรีย์วิถีพอเพียงกองทุนหมู่บ้านม่วงใหญ่ นาข้าวอินทรีย์คูหาใน สวนแม่เฒ่า ในการผลิตอาหารปลอดภัยส่งโรงครัวโรงพยาบาล นอกจากนี้โรงพยาบาลรัตนภูมิได้สนับสนุนให้เครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีพอเพียงอำเภอรัตภูมิ เปิดตลาดอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาลโดยใช้ชื่อว่า “ตลาดกรีนบ้านสุข@โรงพยาบาลรัตนภูมิ” ทำพิธีเปิดในวันที่ 1 ตุลาคม 2561 กำหนดการจำหน่าย



ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 9.00 น. เป็นต้นไป พบว่ามีการตอบรับจาก ผู้รับบริการ เจ้าหน้าที่ และประชาชน เป็นอย่างดี ทำให้ขยายเวลาในการจำหน่ายอาหารปลอดภัยทุกวัน จันทร์ - ศุกร์ หยุด เสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ มูลค่าการซื้อขายในตลาดอาหารปลอดภัย มีมูลค่าเฉลี่ย 78,296 บาท ต่อเดือน เพื่อให้การดำเนินงานตลาดอาหารปลอดภัยเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ได้มีการแต่งตั้งคณะทำงาน กองเลขาตลาดกรีนป๊าสสุข ซึ่งมาจากตัวแทนของเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีพอเพียงรัตภูมิ ซึ่งเป็น การบริหารจัดการประสานงานแนวราบ โดยมีคณะทำงานด้านต่างๆ ได้แก่ คณะทำงานด้านสถานที่ ด้านประชาสัมพันธ์ ด้านเหรียญก ด้านพัฒนามาตรฐานแปลง ด้านพัฒนาผลิตภัณฑ์สินค้า ด้านตรวจสอบเฝ้าระวังความปลอดภัย ด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารและสินค้าที่จำหน่าย ด้านการจำหน่ายสินค้ากองกลาง ด้านการประสานงาน เพื่อให้กลุ่มที่ทำข้อตกลง 21 กลุ่มได้ปฏิบัติ ในการจำหน่ายไปในแนวทางเดียวกัน จึงได้ทำข้อตกลงประกาศโรงพยาบาลรัตภูมิ เรื่องข้อตกลง ในการจัดจำหน่ายสินค้าตลาดกรีนป๊าสสุข@โรงพยาบาลรัตภูมิ ตัวอย่างเช่น ร่วมกันอนุรักษ์ความเป็นไทย และสิ่งแวดล้อม ด้วยการมีสโลแกนของตลาด “นุ่งผ้าไทย พายผ้าผืน พาสายซิ่น” ไม่ใช้วัสดุที่ไม่ปลอดภัย เช่น โฟม ลวดเย็บกระดาษ กล่องพลาสติก ให้ใช้ภาชนะใส่อาหาร ที่รัดของที่เป็นวัสดุ จากธรรมชาติ เช่น ใบตอง กะลา เชือกกล้วย ให้ใช้บรรจุภัณฑ์จากธรรมชาติใส่สินค้าให้ผู้ซื้อ เช่น ทุกระดาษ ถุงผ้า ถุงที่ย่อยสลายได้ ให้ติดราคาสินค้า นอกจากนี้ยังมีการแสดงดนตรีไทยโดยชมรม ผู้สูงอายุทุกวันพุธด้วย ทางกองเลขาฯ ได้มีการสร้างเพจ ไลน์กลุ่ม ทำโลโก้ ตลาดกรีนป๊าสสุข เพื่อใช้ ในการประสานงาน สื่อสาร ประสานสัมพันธ์กับประชาชน ผลผลิตในตลาดกรีนป๊าสสุข นอกจากผัก ผลไม้ เห็ด ข้าวสารปลอดภัย จะมีไข่ไก่ ไข่เป็ด ขนุน และอาหารพื้นบ้าน ผลิตภัณฑ์แปรรูปจาก วัตถุดิบ เช่น ขนุนทองม้วน จมูกข้าว ขนุนเจาะหู รวมทั้งกระเป๋ เครื่องจักรสานที่ทำจากเชือกกล้วย ซึ่งเป็นฝีมือชาวบ้านนำมาจำหน่ายด้วย

เมื่อดำเนินการได้ระยะหนึ่ง ช่วงหน้าฝนพบปัญหาสถานที่จำหน่ายน้ำท่วม จึงต้องทำตลาด ในพื้นที่ใหม่ ซึ่งต้องยกพื้นสูงขึ้น แต่ไม่มีงบประมาณ จึงได้มีการระดมทุนโดยการขายหุ้นแก่สมาชิก เครือข่ายฯ เจ้าหน้าที่ ประชาชนผู้สนใจ โดยกำหนดหุ้นละ 10 บาท กำหนดให้ซื้อได้ไม่เกิน 100 หุ้น ต่อคน ระดมทุนได้ทั้งหมด 6,550 หุ้น คิดเป็นเงิน 65,500 บาท และได้เปิดบัญชีธนาคารออมสิน ชื่อบัญชี ตลาดกรีนป๊าสสุขและเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีพอเพียงรัตภูมิ นอกจากนี้ได้เปิดให้กลุ่ม MOU ที่ต้องการมาจำหน่ายสินค้าเข้าซื้อพื้นที่ตลาด 7 พื้นที่ พื้นที่ละ 5,000 บาท มีกลุ่ม MOU สนใจเข้าซื้อทั้งหมด 7 กลุ่ม เป็นเงิน 35,000 บาท ใช้เป็นเงินทุนในการทำพื้นตลาดใหม่ และมีพื้นที่ สำหรับกองเลขาจัดทำแผน สำหรับกลุ่ม MOU อื่น ที่เป็นสมาชิกสามารถมาฝากจำหน่ายผลผลิตได้



โดยหัก 10% ของกำไรที่จำหน่ายได้เข้ากองเลขาฯ เพื่อใช้ในการพัฒนาตลาด กลุ่ม MOU ที่เข้าซื้อพื้นที่ต้องดำเนินการจัดหาแผงจำหน่ายและดำเนินการจัดทำป้ายชื่อกลุ่มกองเลขาฯ เก็บเงินค่าแผงจำหน่าย เดือนละ 360 บาท รายได้ในส่วนนี้ ส่วนหนึ่งจะนำไปปันผลให้กับสมาชิก ผู้ซื้อหุ้น อีกส่วนหนึ่งใช้เป็นทุนในการพัฒนาตลาดต่อไป เมื่อดำเนินการมาอีกระยะหนึ่งก็พบปัญหา ผลผลิตจากกลุ่มที่ทำข้อตกลง 21 กลุ่ม ไม่เพียงพอ ไม่หลากหลายกับความต้องการของโรงครัวและตลาดกรีนปั่นสุข ขาดการเชื่อมโยงข้อมูลความต้องการผลผลิตกับข้อมูลการผลิตระหว่างโรงพยาบาลกับผู้ผลิต ขาดการวางแผนการปลูก ผู้ผลิตขาดความรู้เรื่องการทำเกษตรปลอดภัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพได้สนับสนุนงบประมาณในการจัดทำโครงการการบริหารจัดการด้านอาหารปลอดภัยของเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีพอเพียงอำเภอรัตนภูมิเพื่อแก้ไขปัญหาข้างต้น ผลผลิตที่นำมาจำหน่ายที่ตลาด บางส่วนมาจากแปลงเกษตรที่ยังไม่มีการรับรองมาตรฐาน เกษตรกรผู้ผลิตอาหารปลอดภัยไม่มีความรู้เรื่องมาตรฐานแปลงเกษตร เช่น มาตรฐาน SDGsPGS ORGANIC THAILAND คณะทำงานตรวจสอบเฝ้าระวังความปลอดภัยมีการสุ่มตรวจเฝ้าระวังสารเคมีปนเปื้อนในอาหาร (ยกเว้นสารฆ่าแมลง) ทุก 1 เดือน สารฆ่าแมลงทุก 3 เดือน นอกจากนี้ได้รับการสุ่มตรวจเฝ้าระวังประจำปีจากหน่วยตรวจสอบเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา จากการสุ่มตรวจเฝ้าระวังพบว่าผักบางส่วนมีการปนเปื้อนสารฆ่าแมลงในระดับปลอดภัย (เนื่องจากตลาดกรีนปั่นสุข เป็นตลาดเกษตรอินทรีย์ ดังนั้นผลการตรวจผักต้องไม่พบการปนเปื้อนสารฆ่าแมลง) จึงได้ยกระดับมาตรฐานแปลงเกษตรให้ผ่านเกณฑ์มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาตลาดอาหารปลอดภัย “ตลาดกรีนปั่นสุข” โรงพยาบาลรัตนภูมิได้งบประมาณจากสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เกษตรกรกลุ่มตลาดกรีนปั่นสุขได้เข้าอบรมผู้ตรวจแปลงตามมาตรฐานเกษตรอินทรีย์แบบมีส่วนร่วม SDGsPGS ลงตรวจแปลง ถิ่นร่องแปลง และรับรองแปลงตามมาตรฐานเกษตรอินทรีย์แบบมีส่วนร่วม SDGsPGS โดยมีสมาพันธ์เกษตรกรรมยั่งยืนสงขลาเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาแปลงเกษตร ผลลัพธ์พบว่ากลุ่มเกษตรกรตลาดกรีนปั่นสุขผ่านมาตรฐานเกษตรอินทรีย์แบบมีส่วนร่วม SDGsPGS ประเภทการรับรองอินทรีย์ 22 แปลง ประเภทการรับรองระยะปรับเปลี่ยน 21 แปลง

กองเลขาฯ ได้มีการขยายตลาดกรีนปั่นสุขสู่ชุมชนที่สี่แยกคูหา ต.คูหาใต้ ตั้งชื่อเป็นตลาดกรีนปั่นสุข@สี่แยกคูหา โอกาสพัฒนาต่อไปคือการเพิ่มผลผลิตเข้าสู่โรงครัวโรงพยาบาล ร้านอาหาร โรงอาหารในโรงเรียน การพัฒนา Product ของตลาดให้เป็นที่รู้จัก Outlet สินค้าขยายตลาดกรีนปั่นสุขสู่ชุมชน ครอบคลุมทั้งอำเภอรัตนภูมิ

ทางกองเลขาฯ มีความประทับใจในโครงการโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย และการจัดตลาดสีเขียว เป็นอย่างมาก กิจกรรมนี้ทำให้เกิดเครือข่ายความร่วมมือจากทุกภาคส่วน อาทิ เช่น ศูนย์อุตุนิยมิวิทยา สถานีพัฒนาที่ดินจังหวัดสงขลา คลินิกเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นผลให้ผู้รับบริการ ผู้ป่วย เจ้าหน้าที่และประชาชน มีสุขภาพดี เกษตรกรมีรายได้เพิ่มขึ้น

ผู้ประสานงาน :

ภญ. เพิ่มพรรณ ณะภาส

นางฉannyพร เคี่ยมการ

นส. ปราณี วุ่นฝ้าย



บรรยากาศ วันเปิด ตลาดกรีนบ้านสุข 1 ตุลาคม 2561



ยูนิฟอร์มผู้จำหน่ายอาหารปลอดภัย



บรรยากาศตลาดกรีนป๊านสุว



กลุ่มเกษตรกรเข้าร่วมอบรมผู้ตรวจแปลงมาตรฐานการรับรองเกษตรอินทรีย์แบบมีส่วนร่วม SDGsPGS



ทีมตรวจสอบเฝ้าระวังความปลอดภัยด้านอาหาร



บรรยากาศตลาดอินบ้านสุข



ผลผลิต สินค้าตลาดอินบ้านสุข

วอชอบคุณสูตรอาหารและภาพ

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1. กองบริหารการสาธารณสุข | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 2. โรงพยาบาลลำปาง | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 3. โรงพยาบาลสุโขทัย | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 4. โรงพยาบาลหนองฉาง | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 5. โรงพยาบาลท่าม่วง | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 6. โรงพยาบาลสมุทรสาคร | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 7. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 8. โรงพยาบาลหนองกุงศรี | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 9. โรงพยาบาลหนองบัวลำภู | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 10. โรงพยาบาลบุรีรัมย์ | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 11. โรงพยาบาลวารินชำราบ | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 12. โรงพยาบาลกระบี่ | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 13. โรงพยาบาลสงขลา | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 14. โรงพยาบาลพัทลุง | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 15. โรงพยาบาลตรัง | สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 16. สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ | กรมอนามัย |

วอชอบคุณ

1. นางสาวณัฏฐนิศา เลิศสุโกชนิชย์
2. นายศิริเนตร แก้วมะ
3. นายอนุวัฒน์ รัชมะโน
4. นางสาววันดี จันทณรงค์
5. นางสาวจารุวรรณ บัวชุม





กองบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

