



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ตอน "จ่ายไหว เทียว ตรุษจีน"

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี (สคร.4 สระบุรี) เน้นย้ำคนไทยเชื้อสายจีนเฉลิมฉลองเทศกาลตรุษจีนอย่างปลอดภัยและมีความสุข ควรเลือกรับประทานอาหารที่สด สะอาด ประุงสุกด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง รับประทานอาหารที่ไม่มีไขมันหรือไขมันน้อย หลีกเลี่ยงการสูดดมควันธูป ชับรดด้วยความไม่ประมาท เมาไม่ขับ และเคารพกฎจราจร

ดร.พญ.ชุลีกร ธนธิดิกร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี (สคร.4 สระบุรี) กล่าวถึงเทศกาลตรุษจีนที่จะถึงนี้ว่า เป็นวันเริ่มต้นปีใหม่ของชาวจีนและชาวไทยเชื้อสายจีน ที่จะต้องทำพิธีบูชาเทพเจ้าและแสดงความเคารพต่อบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ตามหลักของไหว้ในวันตรุษจีน จะมีการไหว้ทั้งของคาวและของหวาน หลังจากทำพิธีไหว้เสร็จสิ้น จะนิยมนำของไหว้มารับประทานกันในครอบครัว เพื่อความเป็นสิริมงคล โดยของไหว้ที่นิยมนำมาประกอบพิธีไหว้เจ้าและบรรพบุรุษ ได้แก่ ไก่ เป็ด หมู ของหวาน และผลไม้ โดยเชื่อว่าของไหว้เหล่านี้มีความหมายมงคล สื่อถึงความสุข ความร่ำรวย และความเจริญรุ่งเรือง แต่ถ่ารับประทานมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เช่น การรับประทานเนื้อสัตว์มากเกินไป อาจมีอาการย่อยยาก อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ก็อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน โรคไต ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง เป็นต้น ดังนั้นควรเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีไขมันหรือไขมันน้อย เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อไก่ไม่ติดหนัง เนื้อปลา อาหารประเภทผัก ควรเลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด หรือน้ำมันเมล็ดทานตะวัน จะดีต่อสุขภาพมากกว่า เพราะกรดไขมันไม่อิ่มตัวช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด สำหรับขนมไหว้ไม่ว่าจะเป็น ขนมเซ่ง ขนมเทียน ขนมถ้วยฟู ซาลาเปาหรือหมั่นโถว ขนมเหล่านี้ มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลในปริมาณค่อนข้างมาก ควรรับประทานแต่พอดี แนะนำให้ทานพวกผัก ผลไม้ หรือธัญพืชแทน ซึ่งมีวิตามิน แร่ธาตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีใยอาหารสูง ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายของเสีย ขจัดสารพิษที่ตกค้างอยู่ในลำไส้

ดร.พญ.ชุลีกร กล่าวต่อว่า อาหารบางอย่างที่ทำพิธีไหว้เสร็จแล้ว เมื่อสัมผัสกับอากาศภายนอกเป็นระยะเวลาานาน ประกอบกับสภาพอากาศร้อน อาจทำให้เชื้อแบคทีเรียก่อโรคเจริญเติบโต เมื่อรับประทานอาหารดังกล่าวเข้าไป อาจป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ นอกจากนั้น ไม่ควรนำไข่ หรือสัตว์ปีก เช่น ไก่ เป็ด ที่ป่วยหรือป่วยตายมาประกอบอาหารเด็ดขาด ซึ่งอาจทำให้ติดเชื้อโรคไข้หวัดนก ดังนั้นควรเลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด รูป รส กลิ่น สี ไม่ผิดปกติ และล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร และปรุงสุกด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง ที่สำคัญขอให้ยึดหลัก "สุก ร้อน สะอาด" โดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ ที่สำคัญ ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรกทุกครั้ง

นอกจากอาหารที่ต้องระมัดระวัง ควันธูปที่สูดดมเข้าไป อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง จึงควรหลีกเลี่ยงการจุดธูปในบริเวณที่อากาศไม่ถ่ายเท หรือถ่ายเทไม่สะดวก ควรตั้งกระถางธูปไว้นอกอาคารหรือในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือสูดดมควันธูป หากเลี่ยงไม่ได้ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง หลังสัมผัสควันธูป ควรล้างมือ ล้างหน้าล้างตาให้สะอาด เมื่อเสร็จพิธีการ ควรดับหรือเก็บธูปให้เร็วขึ้น เพื่อป้องกันอันตรายและเสียงต่อการเกิดไฟไหม้

ดร.พญ.ชุลีกร กล่าวทั้งท้ายว่า ในช่วงเทศกาลตรุษจีน จะมีการเฉลิมฉลอง 3 วันสำคัญ ได้แก่ วันจ่าย วันไหว้ วันเที่ยว บางครอบครัวอาจเดินทางท่องเที่ยวหรือไปเยี่ยมญาติที่ต่างจังหวัด ก่อนการเดินทาง ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจเช็คสภาพรถให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน คาดเข็มขัดนิรภัยทั้งคนขับและทุกคนในรถ เคารพกฎจราจร ชับรดด้วยความไม่ประมาท ที่สำคัญ คือ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชินเหนียนไคว่เล่อ ซิงเจียหยู้อี้ ซิงนี้ฟาโจ สวีสต์ปีใหม่ คิดหวังสิ่งใดขอให้สมหวังสมปรารถนา มีแต่ความสุข ร่ำรวยตลอดปี และที่สำคัญขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง ปลอดภัยทุกการเดินทาง

หากมีข้อสงสัยสามารถโทรสอบถามสายด่วนกรมควบคุมโรค 1422... สคร.4 ห่วงใย อยากรู้ทุกคนมีสุขภาพดี

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ
Facebook : <https://www.facebook.com/dpc4saraburi>
ผู้เรียบเรียง : นางสาวศุภรดา มณฑาทิพย์
3 กุมภาพันธ์ 2567

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

