

เชียง-ของใช้คู่ครัว ใครว่าไม่สำคัญ

รศ.ดร.พรรัตน์ สินชัยพานิช
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ถ้าเอ่ยถึง "โรคอาหารเป็นพิษ(Food Poisoning)" เชื่อว่าทุกคนคงเคยได้ยินหรือบางท่านอาจรู้จักเป็นอย่างดี เนื่องจากมีประสบการณ์เกิดขึ้นกับตัวเอง ลักษณะอาการของโรคอาหารเป็นพิษจะมีอาการอุจจาระร่วง ปวดท้อง ตาข่าย วิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว และมีอาการอ่อนเพลียสาเหตุเนื่องมาจากการรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ เช่น *Salmonella*, *Staphylococcus aureus*, *Vibrio parahaemolyticus*, *Clostridium perfringens*, *Bacillus cereus*, *Clostridium botulinum* ฯลฯ และเชื้อรา หรือการรับประทานเห็ดมีพิษ หรือสารเคมีต่างๆ โรคอาหารเป็นพิษมีโอกาสเกิดขึ้นกับผู้บริโภคทุกคนได้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นผู้บริโภครู้จักเลือกอาหารเพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุขและมีสุขภาพที่ดี โดยทั่วไปมีข้อแนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงโรคอาหารเป็นพิษคือให้ทานอาหารที่ปรุงสุกและปรุงใหม่ และเน้นในเรื่องสุขลักษณะปฏิบัติที่ดีของผู้ปรุงอาหารหรือสัมผัสอาหาร ตลอดจนการเลือกวัตถุดิบของสด(ผัก เนื้อสัตว์)ที่มีคุณภาพดีและผ่านขั้นตอนการล้างด้วยน้ำสะอาด เพื่อลดสิ่งสกปรกและสารปนเปื้อน อย่างไรก็ตามในรายละเอียดระหว่างการเตรียมอาหารแต่ละครั้งต้องมีขั้นตอนมากมายก่อนที่จะพร้อมเป็นอาหารสำหรับเสิร์ฟ เริ่มตั้งแต่การเตรียมวัตถุดิบซึ่งอาจต้องผ่านกระบวนการหั่น สับ ตัด หรือซอย เพื่อให้เครื่องปรุงรสสามารถแทรกเข้าไปในชิ้นอาหารและเพิ่มรสชาติอาหารให้เป็นเนื้อเดียวกันหรือกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้อาหารมีหน้าตาที่ชวนรับประทาน สะดวกต่อการบริโภค และให้ชิ้นอาหารมีการสุกอย่างสม่ำเสมอและทั่วถึงกัน แม้กระทั่งเมื่ออาหารถูกปรุงสุกและพร้อมที่จะรับประทาน บางครั้งยังต้องมีการหั่นชิ้นให้มีขนาดเหมาะสมต่อการรับประทาน เช่น หมูแดง ขาหมู เบียด่าง และไก่ทอด ฯลฯ ซึ่งในยุคเทคโนโลยีบางท่านอาจใช้เครื่องไฟฟ้าเพื่อทุ่นแรงและประหยัดเวลาในการบด หรือหั่น แต่เชื่อว่าทุกบ้านที่มีการเตรียม/ปรุงอาหารต้องมีอุปกรณ์ที่เรียกว่า "เชียง" อยู่ในครัว

เชียง มีความหมายตามพจนานุกรม คือ ท่อนไม้หนา ใช้สำหรับรองสิ่งต่าง ๆ เช่น รองหั่น รองสับ นอกจากนี้เชียงยังถูกจัดเป็นอุปกรณ์คู่ครัวที่เห็นกันมาตั้งแต่สมัยปู่-ย่า ตา-ทวด

หน้าที่และประโยชน์ของการใช้งานเชียงดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้เชียงถูกจัดเป็นอุปกรณ์ชิ้นสำคัญ เพราะว่ามีหน้าที่สัมผัสของแข็งขณะที่มีการใช้งานจะถูกสัมผัสกับวัตถุดิบอาหารโดยตรง ทำให้เชียงมีโอกาสที่จะเป็นแหล่งปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์หรือทำให้เกิดการปนเปื้อนข้ามได้

ดังนั้นหากผู้เตรียมอาหารละเอียดในเรื่องการเลือกวัสดุที่ใช้ทำเขียง การใช้งานและการเก็บรักษาเขียงให้ถูกวิธี เขียงอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหารได้ โดยมีเขียงเป็นสื่อนำเชื้อโรคปนเปื้อนสู่อาหาร หรือเป็นแหล่งเพาะเชื้อจุลินทรีย์ที่มีกักกวมองข้าม ดังนั้นจึงอยากเสนอแนะวิธีการที่ดีในการใช้เขียงอย่างไรให้ถูกสุขลักษณะที่ดี

การเลือกวัสดุที่ใช้ทำเขียง ในสมัยก่อนเขียงส่วนมากจะถูกผลิตขึ้นจากไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้มะขาม เพราะมีความทนทานต่อการใช้งานและใช้วัสดุที่ได้จากธรรมชาติและหาได้ง่าย แม้กระทั่งปัจจุบันก็ยังมีการใช้เขียงไม้(มะขาม)อยู่ การทำเขียงจะมีการขัดผิวหน้าทั้งหน้าและหลังเขียงให้มีเนื้อเรียบเพื่อป้องกันการติดของชิ้นอาหารในร่องเนื้อไม้ที่มีผิวขรุขระ แต่ปัจจุบันมีเขียงไม้ที่มีดีไซน์ทันสมัยในรูปแบบต่างๆให้เลือกเพื่อเหมาะสมแก่การใช้งาน นอกจากนี้ยังมีเขียงที่ผลิตขึ้นจากพลาสติกหรือเรซิน ซึ่งส่วนมากมีรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าและมีสีขาว ข้อพิจารณาในการเลือกเขียง คือ เลือกวัสดุที่แข็งแรง เช่น ไม้เนื้อแข็ง หรือพลาสติกที่มีความหนาแน่นและแข็งแรง ถ้าวัสดุที่ใช้ไม่แข็งแรงอาจเกิดปัญหาการหลุดออกของวัสดุที่ใช้ทำเขียงปะปนไปในอาหารทำให้เป็นอันตรายกับร่างกาย บริเวณผิวสัมผัสอาหารควรมีความเรียบไม่มีรอยขีดและร่องเขื่อนลึก เพราะทำให้ยากต่อการทำความสะอาดและง่ายต่อการฝังติดของเศษอาหารตามรอยซอก รวมทั้งเป็นแหล่งสะสมของเชื้อจุลินทรีย์ที่ดี สำหรับข้อเสียเปรียบของเขียงที่ทำจากไม้ คือเมื่อใช้งานไประยะหนึ่งจะขึ้นราได้ง่ายเมื่อเปรียบเทียบกับเขียงที่ทำจากพลาสติก และการทำความสะอาดค่อนข้างยาก สังเกตได้ว่าเขียงที่ผ่านการใช้งานมานานจะมีสภาพลึกลับของเนื้อไม้ เช่น เป็นหลุม/แอ่ง หรือร่องลึกบริเวณที่ใช้งานเป็นประจำ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการทำความสะอาดที่ไม่ถูกต้องด้วยการใช้มีดขูดหน้าเขียงเพื่อจะเอาสิ่งสกปรกที่ติดออก

วิธีการที่ถูกต้องในการใช้เขียงและการดูแลเก็บรักษา เนื่องจากเขียงถูกใช้เป็นที่รองรับอาหารเพื่อหั่น สับ หรือตัด ทำให้เขียงสัมผัสกับอาหารโดยตรง ตามที่ทราบกันดีว่าอาหารดิบแม้จะผ่านขั้นตอนการล้างทำความสะอาดก็ยังมีปริมาณเชื้อจุลินทรีย์หลงเหลืออยู่บ้าง ซึ่งต่างจากอาหารที่ปรุงสุกแล้วจะมีขั้นตอน เช่น การใช้ความร้อนในการลวก นึ่ง ต้ม หรือใช้น้ำมันทอด เพื่อทำลายจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรค ดังนั้นการที่ใช้เขียงร่วมกันระหว่างการเตรียมอาหารดิบและอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทำให้มีโอกาสการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์จากอาหารดิบมาสู่อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ซึ่งเรียกการปนเปื้อนนี้ว่าการปนเปื้อนข้าม(Cross contamination) ซึ่งอาจเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหารหรือโรคอาหารเป็นพิษได้ ดังนั้นต้องแยกเขียงในการใช้งานระหว่างเตรียมอาหารดิบและอาหารสุก ทุกครั้งที่มีการนำเขียงมาใช้ งาน ต้องทำความสะอาดเขียงก่อนและหลังการใช้งาน เพื่อลดสิ่งปนเปื้อนหรือเชื้อจุลินทรีย์ที่อาจติดค้างอยู่กับเขียง

การล้างทำความสะอาดเชิง ควรใช้น้ำยา(ล้างจาน)ทำความสะอาด เพราะจะให้ผลดีในการ
ขจัดสิ่งสกปรกและสารปนเปื้อน รวมทั้งขจัดเชื้อจุลินทรีย์ออกได้ดีกว่าการใช้น้ำสะอาดเพียงอย่างเดียว
โดยเฉพาะเชิงที่ใช้เห็นเนื้อสัตว์ ไม่ว่าจะทั้งเนื้อสัตว์ดิบหรือสุกจะมีคราบไขมันและเศษชิ้นเนื้อติดแน่นอยู่
บนเชิง ทำให้ยากต่อการล้างทำความสะอาดมากกว่าการใช้เชิงเห็นผัก ดังนั้นอาจต้องมีการใช้แปรง
ช่วยขจัดคราบที่ติดแน่น ไม่แนะนำให้ใช้สก็อตไบรส์หรือฟอยขัดหม้อทำความสะอาดเชิงเพราะจะทำให้
ผิวหน้าของเชิงที่สัมผัสอาหารเป็นร่องและไม่เรียบ ซึ่งในกรณีการใช้เชิงไม้พบว่า จะขจัดคราบ
ดังกล่าวออกได้ค่อนข้างยาก ทำให้กลายเป็นปัญหาการสะสมของเชื้อจุลินทรีย์ เมื่อล้างเชิงสะอาด
แล้วขั้นตอนสุดท้ายก็ต้องล้างเชิงให้แห้ง เชิงที่เปียกจะเป็นสาเหตุให้เกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรค
ได้ง่ายเนื่องจากมีน้ำเป็นตัวพา ในสมัยก่อนจะเห็นว่าเราล้าง/ตากอุปกรณ์ เครื่องใช้ในครัวเรือน จาน-
ชาม ด้วยแสงแดดให้แห้ง แสงแดดนอกจากทำให้วัสดุเครื่องใช้ต่างๆ แห้งแล้ว แสงแดดยังมี
คุณประโยชน์ในการช่วยทำลายเชื้อโรค ดังนั้นถ้าเป็นไปได้ควรมีการนำเชิงออกผึ่งแดดเป็นครั้งคราว
โดยเฉพาะเชิงไม้การผึ่งแดดจะช่วยลดปัญหาเชื้อราขึ้นที่เชิง และไม่ควรใช้ผ้าเช็ดเชิงให้แห้งเพราะ
ผ้าที่ใช้เช็ดอาจไม่สะอาดพอซึ่งจะเป็นสื่อนำเชื้อโรคมารู้อย่างได้

การเก็บเชิง เมื่อเลิกใช้งานและล้างทำความสะอาดเชิงเป็นอย่างดีแล้ว ควรเก็บเชิงไว้ใน
บริเวณที่สะอาดและมีการป้องกันสัตว์และแมลงต่างๆที่อาจเป็นพาหนะนำเชื้อโรค อย่างไรก็ตาม
อุปกรณ์ของใช้ทุกชิ้นต้องมีอายุการใช้งาน ดังนั้นเมื่อเชิงที่ใช้งานอยู่เป็นประจำมีสภาพไม่เหมาะสม
ต่อการใช้งาน เช่น เป็นหลุม มีร่องลึกที่ผิวหน้าสัมผัสของเชิง มีเชื้อราขึ้น(สังเกตได้ว่าเชิงมีสี
เปลี่ยนไปจากเดิมซึ่งมีสีขาวอาจเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลดำหรือสีชมพูอมส้ม) หรือมีสิ่งหลุดลอกออกมา
จากเชิงขณะใช้งาน คาดว่าคงถึงเวลาที่จะต้องเปลี่ยนเชิง(เสียที) อย่าลืมตรวจดูเชิงที่ท่านใช้เป็น
ประจำว่าถึงเวลาที่ต้องเปลี่ยนเชิงเก่ามาใช้เชิงใหม่กันหรือยัง? เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของท่าน
เองรวมถึงผู้บริโภคนานอื่นๆที่ต้องพึ่งพาปากท้องไว้ที่บ้าน