



## เมื่อ ของสด กลายเป็น ของ(เกือบ)เสีย

ดูเหมือนว่าไม่น่าจะมีอะไรที่สลับซับซ้อน ซ้อนเจือปน เหมือนนิยายสืบสวนสอบสวน พิศวาสฆาตกรรมอะไรมากมาย กับการไป Shopping ชื้อข้าว ชื้อของเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ จากซูเปอร์มาร์เก็ตมาบำรุง บำเรอ บรรดาสมาชิกในบ้าน ทั้งพ่อบ้าน แม่บ้าน ลูกบ้าน ถ้าเดี๋ยวนี้อยู่คอนโดกันเป็นส่วนใหญ่ คงจะเรียกว่า พ่อคอนโด แม่คอนโด ลูกคอนโด ก็น่าจะถูกต้องกว่า ที่จริงมันต่างกันมากครับ ต่างกันราวกับฟ้ากับเหว(ไม่ใช่แค่ฟ้ากับดิน) การซื้อทั้งวัตถุดิบ และอาหารสดจากซูเปอร์มาร์เก็ต คุณแม่นักชื้อต้องใช้ศาสตร์และศิลป์อย่างมาก ในการบริหารงานครอบครัวส่วนนี้

เรื่อง : ผศ.น.สพ.ดร.ศุภชัย เนื่อนवलสุวรรณ ภาควิชาสัตวแพทย์สาธารณสุข คณะสัตวแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย / ภาพ : ธาร ธงไชย

ที่ว่าศิลปินปะ เข้าใจว่าเป็นการเลือกดูว่าจะซื้อวัตถุดิบเพื่อมาปรุงอาหารอย่างไรให้อร่อย ถูกปาก ถูกลิ้น ถูกพันคนเปิบ แล้วยังต้องถูกเงินในกระเป๋าด้วย ซ้ำยังต้องเลือกอีกว่า จะซื้อที่ห้างไหน สาขาไหน วันไหน เวลาไหน ช่วงไหน จะได้ส่วนลดพิเศษ โปรโมชั่น สะสมแต้ม สะสมพอยต์ สวรรพัสการพันของแจก ของแลกซื้อ ของแถมบานตะไท กลเม็ดเคล็ดลับพวกนี้ ต้องใช้ประสบการณ์ที่สั่งสมมานานด้วยนะครับ

สำหรับศาสตร์ที่ต้องใช้ในการเลือกซื้อวัตถุดิบและอาหารในซูเปอร์มาร์เก็ต หมอคงจะขอเน้น เฉพาะเรื่องการเลือกซื้ออย่างไรให้สมาชิกในบ้าน ในคอนโด ได้เปิบกันอย่างสบายตัว สบายกระเพาะ สบายลำไส้(ไม่ได้เน้นสบายกระเป๋า) ครับ

เริ่มต้นตั้งแต่การเตรียมตัวที่บ้าน คือ การล่ำรายการของที่จะซื้อ การจะซื้อก่อน ไล่ล่าตามหากันให้ครบทุกชีวิต ทุกหัวใจ) ในบ้าน จากนั้นก็แบ่งแยกรายการที่ได้ให้ชัดเจนเป็น 2 กลุ่ม คือ “ของแห้ง” กับ “ของสด”

“ของแห้ง” เราคงเข้าใจกันได้โดยง่ายนะครับ

ส่วน “ของสด” หมอขอหมายความรวมถึง วัตถุดิบที่เน่าเสียได้ง่าย ถ้าไม่เก็บรักษาให้ดี ใช้ความเย็นมาช่วย ของสดก็จะแปลงร่างอันตรายหายไปแล้วเราก็จะได้ “ของ(เน่า) เสีย” มาแทนครับ แต่บางครั้งของสดอาจจะยังไม่ทันเปลี่ยนเป็นของเน่าเสียในทันทีทันใด ให้เราเห็นชัดเจนเหมือนกรณีโทรทัศน์ทรนเปลี่ยนช่องเคเบิลทีวี ช่องสถานีต่างๆ ครับ และประเด็นนี้แหละครับที่จะนำเราไปสู่มหันตภัยเงียบจากซูเปอร์มาร์เก็ตสู่บ้านคุณ

เมื่อได้รายการที่จะซื้อไปแล้ว และพบว่าตู้เย็นที่บ้านพร้อมของสดของเย็น เช่น เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ เนย เนยแข็ง เป็นต้น มีความจำเป็นที่จะต้องเติมให้เต็มพร้อมรับมือ กับการถล่มของสมาชิกในบ้าน ถ้าเป็นไปได้ควรจะมีการเตรียมภาชนะกันความเย็นไว้ไหลออก หรือกันความร้อนไว้ไหลเข้า เช่น Cooler หรือกล่องโฟม แล้วก็อย่าลืมนำติดตัวไปกับนักชื้อมือฉมังของครอบครัวที่จะเดินทางไปซูเปอร์มาร์เก็ตด้วย

ชุดสำหรับเตรียมภาชนะมาแล้ว อีกครั้งนะครับ อย่าหลงลืมนำออกจากรถด้วยละครับ แต่ว่าอย่าเพิ่งตื่นตื่น ร้อนใจ ทำตัวเป็นพวกประหยัดไฟเบอร์ห้า(บ้าเห่อ) พอเตรียมมาก็จะรีบใช้ก่อน ของดีเก็บไว้ตอนท้ายสุด เพราะหมอกำลังจะบอกเคล็ดลับว่า ให้ซื้อของแห้ง

ก่อนให้เสร็จเรียบร้อย(จริง ๆ) แล้วค่อยไปเริ่มล่าของเย็น ของสด เพราะถ้าเดินเข้ามาแล้วสุดแต่ใจจะไขว่คว้า ปล่อยให้ตามยถากรรม หรือปล่อยให้ซูเปอร์มาร์เก็ตมาบงการชีวิตเราว่า จะให้เราเจอกับสินค้าในกลุ่มใดก่อนก็คงจะไม่ดีแน่

ทั้งนี้เนื่องจากเราจะต้องใช้เวลาอีกพอสมควรว่าจะได้ฤกษ์งามยามดีไปเลือกซื้อของสด เราคงต้องเล่นเกมหาของ ซื้อของที่ต้องการในซูเปอร์มาร์เก็ตซึ่งต้องใช้เวลาลักพักหนึ่งก่อน คุณแม่จะต้องใช้เวลาพิถีพิถันพิจารณาเลือกซื้อของอย่างละเอียดรอบคอบ ต้องดูฉลากอาหาร วันหมดอายุ ส่วนประกอบ คุณค่าทางโภชนาการ และท้ายสุดแต่ที่สำคัญสุด คือ ราคาต้องถูกสุดด้วย(ถ้าหาได้) หรือคุณแม่อาจจะเปรียบเทียบระหว่างการซื้อไปเหมือนการหาความสุขเล็กๆ น้อยๆ ใส่ตัว ดังนั้นก็จะค่อยๆ ละเลียดใช้เวลากันอย่างเต็มที่ จนชั่วโมงจอตรดพรีที่ทางห้างให้ไว้ ไม่เคยมีปรากฏว่าเพียงพอ ถ้าหากเลือกซื้อ “ของเย็น” ก่อน กว่าจะซื้อของแห้งเติมรถเข็น “ของเย็น” ก็จะกลายเป็น “ของเคยเย็น” ไปซะดิบดี

อย่าลืมนะครับว่า ถ้า “ของเย็น” กลายเป็น “ของเคยเย็น” สะตั้งแต่อยู่ที่ซูเปอร์มาร์เก็ตแล้ว เรายังต้องเดินทางกลับบ้านอีก บางครอบครัวยังลืมนำสำหรัรายการพิเศษข้างเคียงก่อนถึงที่พักรักก็จะเป็น “ของเคยเย็น” คราวนี้กลายเป็น “ของใกล้เสีย” เชื้อทั้งที่จะทำให้เราป่วยและที่จะทำให้อาหารเสีย กำลังมีความสุขสำราญกับการเพิ่มจำนวนอย่างเมามัน สนุกสนาน ยิ่งถ้าซื้อช่วงกลางวัน ช่วงบ่าย ในหน้าร้อน ที่มีกรลดกระหน่ำซัมเมอร์เซลส์อีกด้วย เชื้อก็จะยิ่งมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นไปอีก ทำให้เรามีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยขึ้นไปอีกเป็นเท่าทวีคูณครับ

ข้อแนะนำคือ ถ้ามีรายการซื้อ “ของเย็น” ควรเตรียม Cooler หรือกล่องโฟมไปด้วย และซื้อ “ของเย็น” ท้ายสุด ทั้งนี้ก็เพื่อประวิงเวลามีให้ “ของเย็น” สูญเสียความเย็นไปกับอากาศร้อนอย่างบ้านเรา ทำให้เรายังคงรักษาความสด ความใหม่ของวัตถุดิบ อาหารที่เป็นของเย็นมิให้เน่าเสียก่อนเวลาอันควร และลดความเสี่ยงในการเพิ่มจำนวนของเชื้อโรคอาหารเป็นพิษอีกด้วย “น้ำแข็งแม็กอุ๋นอุ๋น” ที่เป็นแบบกล่องพลาสติกข้างในใส่น้ำ แล้วแช่เย็นจนเป็นน้ำแข็งก็ใช้ได้กับการชื้อครับ เพราะจะไม่มีน้ำเงินองเหมือนน้ำแข็งเวลาละลายกลายเป็นน้ำจืดทำให้อาหารเลอะเทอะเปรอะเปื้อนได้ครับ