

Təhlükəsiz qidalanmanın 5 açarı



Təmizliyə riayət edin

- ✓ Ərzaq məhsullarına toxunmadan əvvəl və yemək hazırlayan zaman əllərinizi tez-tez yuyun
- ✓ Sanitar qovşaqlardan istifadə etdikdən sonra əllərinizi sabunla yuyun
- ✓ Qida hazırlamaq üçün istifadə edilən mətbəx ləvazimatlarını və avadanlıqları hər dəfə təmiz yuyun və dezinfeksiya edin
- ✓ Mətbəx zonasını və ərzağı həşərat, gəmirici və digər heyvanlardan qoruyun

Nə üçün?

Əksər mikroorqanizmlər xəstəliklərə səbəb olmasa da, təhlükəli mikroorqanizmlərə torpaqda, suda, heyvanlarda və insanlarda çox rast gəlinir. Bu mikroorqanizmlər əllər, təmizləyici əşgilər, qab-qacaq və xüsusilə də ət kəsmək üçün lövhələr vasitəsilə sadəcə onlara toxunmaqla ötürülə bilər və bununla da qida mənşəli xəstəliklərə səbəb ola bilər.

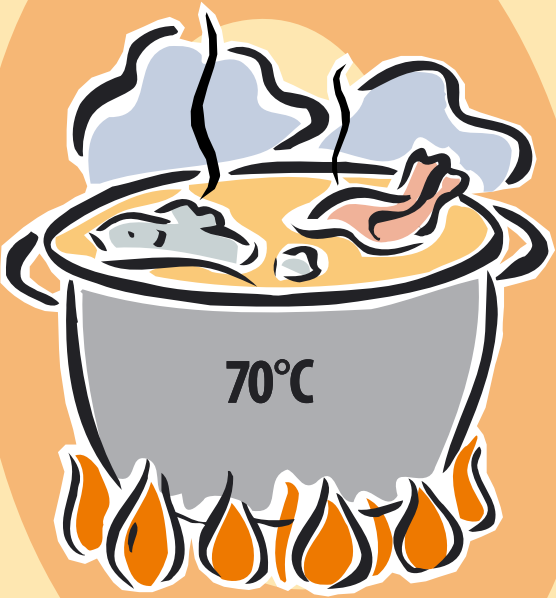


Hazırlanmış qidانی çiy ərzaq məhsullarından ayrı saxlayın

- ✓ Çiy ət, quş əti və dəniz məhsullarını digər ərzaq məhsullarından ayırın
- ✓ Çiy ərzaq üçün ayrıca mətbəx əşyalarından (ətçəkən maşın, ət kəsmək üçün lövhə, bıçaq, qab-qacaq və s.) istifadə edin
- ✓ Çiy ərzağı və bişmiş (hazır) yeməkləri soyuducunun ayrı-ayrı rəflərində ağzı qapaqlı qablarda saxlayın

Nə üçün?

Çiy ərzaq məhsullarında, xüsusilə ətdə, toyuqda, dəniz məhsullarında və onların şirələrində təhlükəli mikroorqanizmlər ola bilər. Həmin mikroorqanizmlər qidanın hazırlanması və ya saxlanması zamanı digər ərzaq məhsullarına keçə bilər.

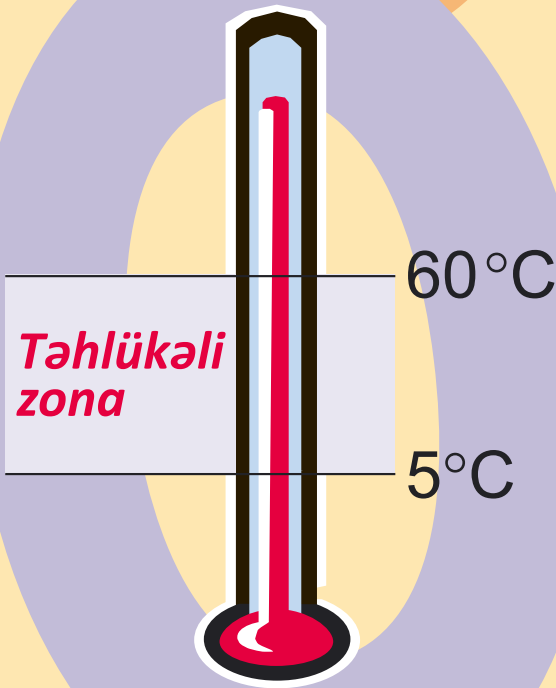


Yeməyi tam bişirin

- ✓ Xüsusilə ət, toyuq, yumurta və dəniz məhsullarını tam bişirin
- ✓ Şorba və pörtdilmiş yeməkləri bişirən zaman 70°C-yə çatmasına əmin olmaq üçün qaynadın. Hazırlanan ət və toyuğun şirəsi qanlı deyil, təmiz olmalıdır. Ən yaxşısı termometrdən istifadə etməkdir
- ✓ Hazır qidانی təkrar qızdıranda onun tamamilə qızmasına diqqət yetirin

Nə üçün?

Düzgün temperaturdan istifadə etməklə, demək olar ki, bütün təhlükəli mikroorqanizmləri məhv etmək olar. Tədqiqatlara görə qidanın 70°C temperaturda bişirilməsi onu istifadə üçün təhlükəsiz edə bilər. Xüsusi diqqət tələb edən qidalara çəkilmiş ət, ətli ruletlər, böyük ət tikələri və istənilən quş əti daxildir.



Ərzaq məhsullarını təhlükəsizliyi təmin edən temperaturda saxlayın

- ✓ Yeməyi otaq temperaturunda 2 saatdan artıq saxlamayın
- ✓ Bütün hazırlanmış və tez xarab olan ərzaq məhsullarını soyuducuda saxlayın (5°C-dən aşağı temperaturda)
- ✓ Süfrəyə gətirməmişdən əvvəl qidانی isti (60°C-dən çox) saxlayın
- ✓ Qidانی həтта soyuducuda belə, çox uzun müddət saxlamayın
- ✓ Donmuş ərzağın donunu otaq temperaturunda açmayın

Nə üçün?

Qida məhsulları otaq temperaturunda saxlanırsa, mikroorqanizmlər daha tez çoxala bilər. 5°C-dən aşağı və 60°C-dən yuxarı temperaturda mikroorqanizmlərin inkişafı ləngiyir və ya tamamilə dayanır. Bəzi təhlükəli mikroorqanizmlər 5°C-dən aşağı temperaturda belə, artmaqda davam edir.



Təhlükəsiz su və təhlükəsiz çiy ərzaq məhsullarından istifadə edin

- ✓ Təmiz sudan istifadə edin və ya təhlükəsiz etmək üçün onu zərərsizləşdirin
- ✓ Yalnız təzə və faydalı ərzaq məhsullarından istifadə edin
- ✓ Təhlükəsizliyini təmin etmək üçün pasteurizə olunmuş süd kimi emal edilmiş ərzaq seçin
- ✓ Çiy istifadə olunacaq meyvə və tərəvəzləri yaxşıca yuyun
- ✓ Yararlılıq müddəti bitmiş ərzaq məhsullarından istifadə etməyin

Nə üçün?

Çiy ərzaq məhsulları, həmçinin su və buz təhlükəli mikroorqanizmlərlə və kimyəvi maddələrlə çirklənmiş ola bilər. Zədələnmiş və kiflənmiş məhsullarda toksinlər yarana bilər. Çiy ərzaq məhsullarının seçimində ehtiyatlı olmaq, onları yumaq və təmizləmək kimi sadə tədbirlərə riayət etmək riski azalda bilər.