

កូដសោតទី៖ ៥

សំរាប់ធ្វើអោយចំណីអាហារមានសុវត្ថិភាព



រក្សាភាពស្អាត

- ✓ ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក មុននឹងចាប់កាន់ចំណីអាហារ និងឱ្យបានញឹកញាប់ក្នុងពេលរៀបចំចំណីអាហារ ។
- ✓ ទូរលាងដៃរបស់អ្នកក្រោយពេលទេព្យាបាលបង់ ។
- ✓ ទូរលាងសំអាតនិងធ្វើអនាម័យលើផ្ទៃក្របខ័ណ្ឌអស់និងសម្ភារៈឧបករណ៍ប្រើប្រាស់សំរាប់រៀបចំចំណីអាហារ ។
- ✓ ការពារផ្ទះបាយនិងចំណីអាហារពីសត្វល្អិត កណ្តុរ និងសត្វផ្សេងៗ ។

ព្រោះអ្វី?

មានមេរោគបង្កគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងទូរដង ទឹក សត្វ និងមនុស្ស ។ មេរោគទាំងនេះ បានតោងជាប់នៅនឹងដៃមនុស្ស ក្រណាត់ឆ្នួត និងសម្ភារៈផ្ទះបាយ ជាពិសេសជ្រូត ទោះជាការប៉ះពាល់តិចតួចក៏ដោយ ក៏អាចបញ្ជូន ពួកមេរោគទាំងនោះទៅក្នុងចំណីអាហារ រួចបណ្តាល ឱ្យមានជំងឺនៅពេលបរិភោគចំណីអាហារទាំងនេះ ។



ទុកដាក់អាហារនៅនិងឆ្អិនដាច់ដោយឡែកពីគ្នា

- ✓ ទុកដាក់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នាស្រាប់ សាច់នៅ សាច់មាត់-ទា និង ត្រៀមសម្ល ពីអាហារផ្សេងៗ ។
- ✓ ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍និងសម្ភារៈផ្ទះបាយដោយឡែកពីគ្នាដូចជា កាំបិត និងត្រៀមសំរាប់ហាត់អាហារនៅ ។
- ✓ ទុកដាក់អាហារក្នុងកន្លែងរបស់វាដើម្បីចៀសវាងការប៉ះពាល់គ្នារវាងអាហារនៅនិងអាហារឆ្អិន ។

ព្រោះអ្វី?

អាហារនៅ ជាពិសេសសាច់ សាច់សត្វស្លាប ស៊ុត និងត្រៀមសម្ល និងទឹកសរសរសា អាចមាន មេរោគបង្កគ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចឆ្លងចូលទៅក្នុង ចំណីអាហារផ្សេងទៀតនៅពេលរៀបចំ និងទុកដាក់ អាហារទាំងនោះ ។

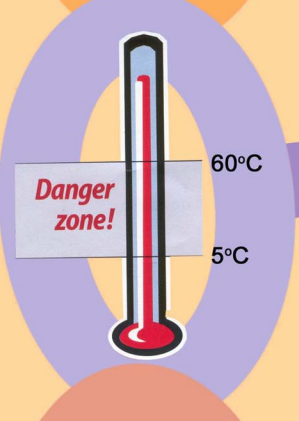


ចំអិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ

- ✓ ចូរចំអិនអាហារឱ្យបានឆ្អិនល្អ ជាពិសេស សាច់ សត្វស្លាប ស៊ុត និងត្រៀមសម្ល ។
- ✓ ចូរយកអាហារដូចជាស៊ុប និងសម្ល ទៅដាំឱ្យពុះឡើងវិញនិងបញ្ចាក់ច្បាស់ថាវាក្តៅឡើងដល់៧០អង្សាសេ ។
- ✓ ចំពោះសាច់និងសាច់សត្វស្លាបត្រូវប្រាកដថាទឹកសរសរស របស់ វាឡើងថ្លា មិនមែនពណ៌ក្រហមត្រៀមខ្លះនោះទេ ។ តាមពិត ត្រូវប្រើសីតុណ្ហភាពដើម្បីវាស់កំដៅនេះ ។
- ✓ កំដៅអាហារដែលឆ្អិនរួចហើយនោះឡើងវិញឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។

ព្រោះអ្វី?

ការចំអិនត្រឹមត្រូវអាចសម្លាប់មេរោគដែលបង្ក គ្រោះថ្នាក់បានឆ្លើតែទាំងអស់ ។ ការសិក្សាបានបង្ហាញ ថា ការចំអិនអាហារដល់សីតុណ្ហភាព៧០អង្សាសេ អាច ជួយធានាថាវាពិតជាមានសុវត្ថិភាពសំរាប់ បរិភោគ ។ ចំណីអាហារ ដែលទាមទារការប្រុងប្រយ័ត្ន ជាពិសេស មាន សាច់ហាន់ស្តើង សាច់ជំនួចអាំង សាច់ជាប់សន្លាក់ ផ្លឹង និង សាច់សត្វស្លាបទាំងមូល ។



ទុកដាក់អាហារនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាព

- ✓ ចូរកុំទុកអាហារឆ្អិនស្រាប់នៅសីតុណ្ហភាពមធ្យមក្នុងបន្ទប់លើសពីពីរម៉ោង ។
- ✓ ដាក់ចំណីអាហារដែលងាយស្លូតបូកនិងអាហារដែលចំអិនរួចទៅក្នុងធុងទឹកកក ឬទឹកកកក្នុងក្រុងសីតុណ្ហភាព តិចជាងប្រាំអង្សាសេ ។
- ✓ ទុកអាហារឆ្អិនឱ្យនៅក្តៅជាងចំណីអាហារដែលសីតុណ្ហភាពលើសពី៦០អង្សាសេ ។
- ✓ ចូរកុំទុកចំណីអាហារយូរពេកទោះបីដាក់ក្នុងធុងទឹកកក ឬទឹកកកក៏ដោយ ។

ព្រោះអ្វី?

មេរោគអាចបំបែកខ្លួនបានយ៉ាងឆាប់រហ័សបើសិន ជាអាហារត្រូវបានរក្សានៅក្នុងសីតុណ្ហភាពមធ្យម ។ ការលូតលាស់របស់មេរោគ អាចថយចុះ ឬត្រូវបញ្ឈប់ នៅសីតុណ្ហភាពក្រោម ៥អង្សាសេ ឬ លើសពី ៦០ អង្សាសេ ។ មេរោគគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន នៅតែអាច លូតលាស់បានក្រោមសីតុណ្ហភាពទាបជាង ៥អង្សាសេ ។



ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនិងវត្ថុធាតុដើមនៅល្អ

- ✓ ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត ឬក៏ផ្ទៃវាឱ្យមានសុវត្ថិភាពមុននឹងប្រើប្រាស់វា ។
- ✓ ជ្រើសរើសអាហារដែលនៅស្រស់និងនៅទាំងមូល ។
- ✓ ជ្រើសរើសចំណីអាហារដែលរៀបចំដោយសុវត្ថិភាពដូចជាទឹកដោះតោដែលបានធ្វើប៉ាស្ទ័រយកម្សិចហើយ ។
- ✓ លាងបន្លែផ្លែឈើ ជាពិសេសប្រសិនបើត្រូវរៀបចំញ៉ាំទៅ ។
- ✓ កុំប្រើប្រាស់ចំណីអាហារដែលហួស ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណត់ ។

ព្រោះអ្វី?

វត្ថុធាតុដើមនៅមានទឹក និងទឹកកកអាចម្តង មេរោគ និងសារធាតុគីមីគ្រោះថ្នាក់ ។ សារធាតុគីមី ពុលមាត ហើតមានក្នុងចំណីអាហារខ្លះ ឬល្មើមឈ្មួញ ទឹកកកក្នុងការប្រើស្រស់ចំណីអាហារនៅ និងអនុវត្ត វិធានការអនាម័យសាមញ្ញ ដូចជាការលាងសំអាត ការ ជិតសំបកអាចកាត់បន្ថយ ការប្រឈមមុខ នឹងគ្រោះថ្នាក់ បាន ។