

സുരക്ഷിതമായ ആഹാരത്തിന് 5 നിർദ്ദേശങ്ങൾ



ശുചിത്വം പാലിക്കുക

- ✓ ആഹാര സാധനങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപും ആഹാരം ഉണ്ടാക്കുമ്പോഴും കൈകൾ കഴുകണം.
- ✓ കക്കൂസിൽ പോയശേഷം കൈ കഴുകണം.
- ✓ ആഹാരം പാചകം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളും പാചകം ചെയ്യുന്ന സ്ഥലവും വൃത്തിയാക്കി കഴുകണം.
- ✓ അടുക്കളയും ഭക്ഷണവും കീടങ്ങൾ, പ്രാണികൾ മൃഗങ്ങൾ ഇവയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുക.

എന്തിന്?

പല സൂക്ഷാണുക്കളും രോഗം ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള അപകടകാരികളായ സൂക്ഷാണുക്കൾ മണ്ണിലും, വെള്ളത്തിലും, മൃഗങ്ങളിലും, മനുഷ്യരിലും പരന്നു ഉണ്ടായിരിക്കുന്നു. ഇവ കൈകൾ തുടയ്ക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന തുണികൾ, പാത്രങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് കട്ടിങ്ങ് ബോർഡ് ഇവയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെ ആഹാരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് പല രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

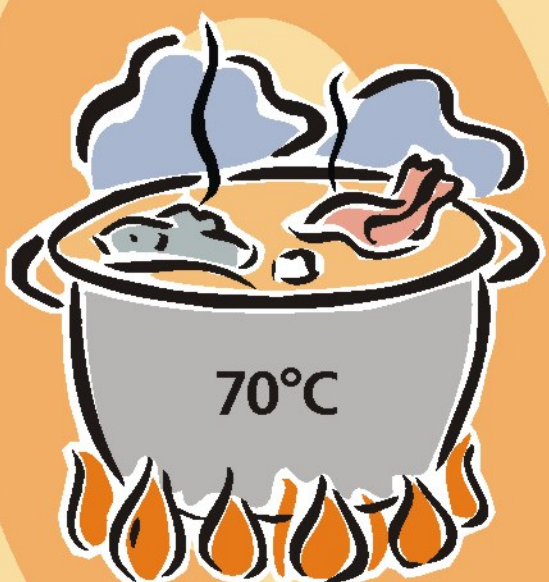


പാചകം ചെയ്തതും ചെയ്യാത്തതുമായവ വേർതിരിക്കുക

- ✓ പച്ച ഇറച്ചി, കോഴി, മീൻ എന്നിവ മറ്റ് പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്ന് വേർതിരിക്കുക.
- ✓ പച്ച ആഹാര സാധനങ്ങൾക്കായി വെച്ചേറെ കത്തികളും, പാത്രങ്ങളും, കട്ടിങ്ങ് ബോർഡുകളും ഉപയോഗിക്കണം.
- ✓ പച്ചയും പാചകം ചെയ്തതുമായ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ തമ്മിൽ ഇടകലരാതിരിക്കുവാൻ പാത്രങ്ങളിൽ വെക്കുക.

എന്തിന്?

പച്ച ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് ഇറച്ചി, കോഴി, മീൻ, എന്നിവയുടെ ജ്യൂസിൽ അപകടകാരികളായ സൂക്ഷാണുക്കൾ ഉണ്ടാവും. ഇത് പാചകം ചെയ്യുമ്പോഴും സൂക്ഷിച്ച് വെക്കുമ്പോഴും ഒരു ആഹാര പദാർത്ഥത്തിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് കടക്കും.

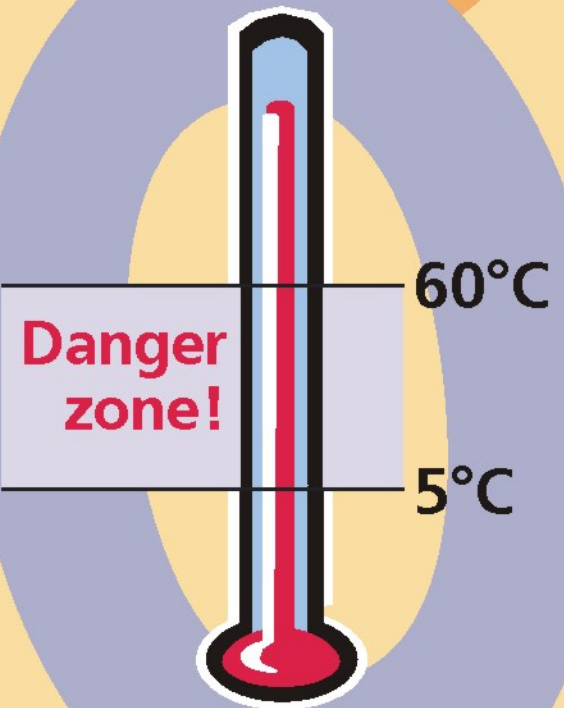


നന്നായി പാചകം ചെയ്യുക

- ✓ ആഹാരം നന്നായി പാചകം ചെയ്യുക, പ്രത്യേകിച്ച് ആട്ടിറച്ചി, കോഴി മുട്ട, മീൻ എന്നിവ
- ✓ സൂപ്പ്, സ്ലൂ തുടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ 70°C യിലെത്തി എന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നതുവരെ തിളപ്പിക്കുക. ആട്ടിറച്ചി, കോഴി എന്നിവയുടെ ജ്യൂസ് തെളിവാതിരിക്കണം. പിങ്ക് കളറുണ്ടാവരുത്. ഒരു തെർമോ മീറ്റർ ഉപയോഗിച്ച് നോക്കിയാൽ നന്നായിരിക്കും.
- ✓ പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം വീണ്ടും നന്നായി ചൂടാക്കുക.

എന്തുകൊണ്ട്?

നന്നായി പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ എല്ലാ മാരക സൂക്ഷാണുക്കളും നശിക്കും. 70°C താപനിലയിൽ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ കഴിക്കാൻ ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായിരിക്കും എന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ട ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളാണ് കൊത്തിയറിഞ്ഞ ഇറച്ചി, വളയത്തിൽ പൊരിച്ച സാധനങ്ങൾ, വലിയ കഷ്ണം ആട്ടിറച്ചി, മുഴുവൻ കോഴി എന്നിവ.



ആഹാരം സുരക്ഷിതമായ താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കുക

- ✓ പാചകം ചെയ്ത ആഹാരം മുറിയുടെ താപനിലയിൽ 2 മണിക്കൂറിനു മുമ്പരി വെയ്ക്കരുത്
- ✓ പാചകം ചെയ്ത എല്ലാ ഭക്ഷണവും (പ്രത്യേകിച്ച് 5°C ലുള്ളവ) ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക
- ✓ ആഹാരം വിളമ്പുന്നതിന് മുൻപ് നന്നായി ചൂടാക്കണം (60°C മുമ്പരി)
- ✓ ആഹാര സാധനങ്ങൾ കൂടുതൽ സമയം ഫ്രിഡ്ജിൽ വെയ്ക്കരുത്
- ✓ മരവിപ്പിച്ച ആഹാരം റൂമിലെ താപത്തിൽ വെയ്ക്കരുത്.

എന്തുകൊണ്ട്?

ആഹാര സാധനങ്ങൾ റൂമിലെ താപനിലയിൽ സൂക്ഷിച്ചാൽ സൂക്ഷാണുക്കൾ അതിവേഗം ഇരട്ടിയാവും 5°C യിൽ കുറവോ 60°C യിൽ കൂടുതലോ ആയ താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കുമ്പോൾ സൂക്ഷാണുക്കളുടെ വളർച്ച ഒന്നുകിൽ പതുക്കെയോ വോ. ഇല്ലെങ്കിൽ നിർത്തി. ചില അപകടകാരികളായ സൂക്ഷാണുക്കൾ 5°C താഴെ വളരുന്നതാണ്.



സുരക്ഷിതമായ വെള്ളവും പദാർത്ഥങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക

- ✓ ഒന്നുകിൽ സുരക്ഷിതമായ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ അതിനെ സുരക്ഷിതമാക്കുക.
- ✓ പുതിയതും മുഴുവനുമായ ആഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ✓ സുരക്ഷിതത്വം ഏർപ്പെടുത്തി ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക, ശുദ്ധീകരിച്ച് പാൽ പോലേ
- ✓ പഴങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും കഴുകണം, പ്രത്യേകിച്ച് പച്ചയായി കഴിക്കുമ്പോൾ
- ✓ കാലാവധി കഴിഞ്ഞ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്

എന്തുകൊണ്ട്?

വെള്ളം, ഐസ് തുടങ്ങിയ അസംസ്കൃത പദാർത്ഥങ്ങൾ മാരകമായ സൂക്ഷാണുക്കളാലും രാസ പദാർത്ഥങ്ങളാലും മലിനമാവും. മാരകമായ രാസ പദാർത്ഥങ്ങൾ കേടുവന്ന ഭക്ഷണത്തിലേ ഉണ്ടാകും. അസംസ്കൃത പദാർത്ഥങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കണം, കഴുകൽ, തൊലിരിക്കൽ തുടങ്ങിയ പ്രവൃത്തികൾ അപകടം കുറയ്ക്കുന്നതാണ്.