

ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಐದು ಸೂತ್ರಗಳು



ಶುದ್ಧತೆ ಕಾಪಾಡಿ

- ✓ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ✓ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ✓ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಜಾಗವನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರೆ-ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ.
- ✓ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿ, ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ.

ಕಾರಣ:

ಬಹುಪಾಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಣ್ಣು ನೀರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿವೆ. ಇವು ಕೈಗಳು, ಒರೆಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವ ಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಂಕಿದರೂ ಸಾಕು, ಅವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹರಡಿ, ಇಂತಹ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

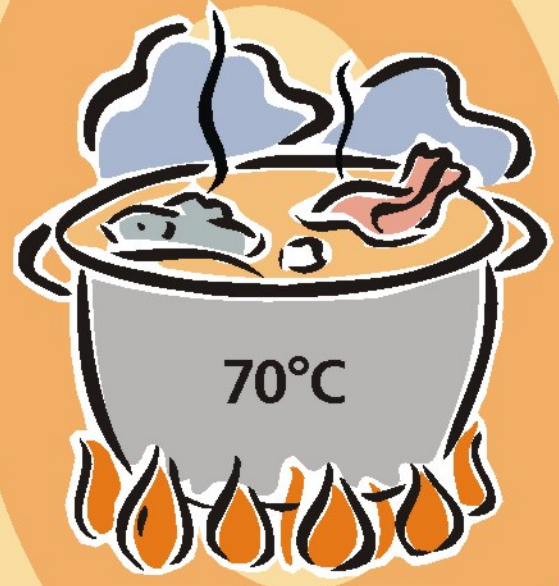


ಹಸಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ

- ✓ ಹಸಿ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮೀನು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ.
- ✓ ಹಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕತ್ತಿಗಳು, ಹುಚ್ಚವ ಮಣಿಗಳನ್ನು) ಬಳಸಿ.
- ✓ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರದಿರುವಂತೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಕಾರಣ:

ಹಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮೀನು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ತೇವರಿಸಿ ಇಡುವಾಗ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಇವು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

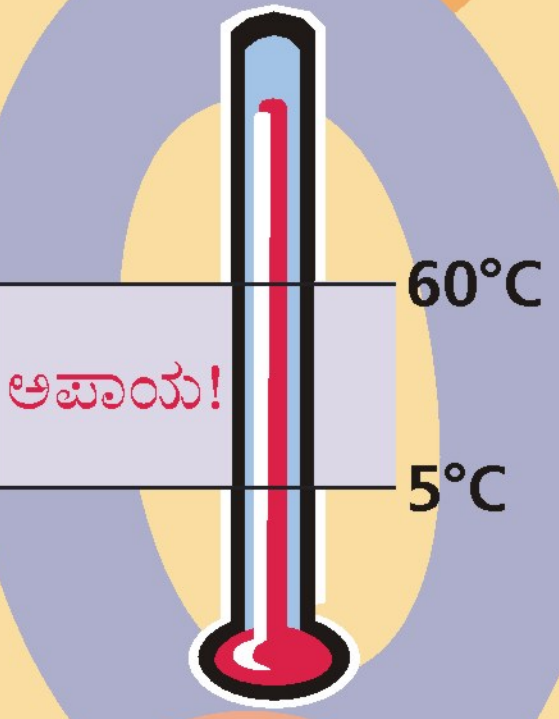


ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ

- ✓ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮೀನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ✓ ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪಗಳಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು 70°C ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ರಸ, ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರದೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.
- ✓ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ.

ಕಾರಣ:

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಎಲ್ಲಾ ಹಾನಿಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು 70°C ತಾಪಮಾನದ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಸೇವಿಸಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ರುಜುವಾತು ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ತುಂಡರಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಸುಟ್ಟಮಾಂಸ, ಮಾಂಸದ ದೊಡ್ಡ ತುಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಕೋಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.



ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿಡಿ:

- ✓ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 2 ಘಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ✓ ಬೇಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಹಳಸಿ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ (5°C ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನ ಸೂಕ್ತ)
- ✓ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಬೆಯಾಡುವ ಹದಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ (60°C ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು)
- ✓ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಹ ತೇವರಿಸಬೇಡಿ.
- ✓ ಫ್ರಿಜರ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಕಾರಣ:

ಹೊರಗಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತೇವರಿಸುವಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ತೀವ್ರವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ತಾಪಮಾನ 5°C ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ 60°C ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹಾನಿಕಾರಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು 5°C ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.



ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

- ✓ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ.
- ✓ ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ✓ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ✓ ಉದಾ: ಪ್ಯಾಕ್ಡೆಡ್ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾಲು.
- ✓ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ.
- ✓ ಕಾಲಾವಧಿ ಮೀರಿದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಕಾರಣ:

ನೀರು ಮತ್ತು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಸೇರಿದಾಗ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾನಿಕಾರಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಲಿನವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಹಾನಿಗೊಳಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚುರೂಪದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಭರಿತ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರಬಹುದು. ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ ಮತ್ತು ತೊಳೆಯುವ, ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯುವಂತಹ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಅಪಾಯ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು.