

# ஆரோக்கியமான உணவுக்கு 5 வழிகள்



சுத்தம் சோறு போடும் அல்லது சுத்தத்தின் அவசியம்

- ✓ உணவு தயாரிக்கும் போது அடிக்கடியும், உணவைக் கையால் தொடும்போதும் நன்கு கைகளைக் கழுவவும்
- ✓ கழிவறையை உபயோகித்தால் உடன் கைகளை நன்றாகத் தேய்த்து அலம்பவும்
- ✓ சமையலுக்கு உபயோகிக்கும் இடங்களை, பாத்திரங்களை கிருமிகள் இல்லாமல் நன்கு சுத்தப்படுத்தவும்
- ✓ சமையல் அறை, உணவுப் பொருள்களை ஈ, எறும்பு, கர்ப்பான் பூச்சிகள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகள் அணுகாமல் பாதுகாக்கவும்

ஏன்?

எல்லா நுண்கிருமிகளும் கேடு விளைவிப்பதில்லை என்றாலும் பரவலாக, விஷக்கிருமிகள், நிலம், நீர், பூச்சிகள், விலங்குகள் மற்றும் நம் உடலிலும் உள்ளன. இக்கிருமிகள் கழுவாத நம் கைகள், கைப்பிடித் துணிகள், பாத்திரங்கள் மற்றும் முக்கியமாக வெட்டும் பலகை, சுத்திகள் மூலம் எளிதாக உணவில் சேர்ந்து பல வியாதிகளை உண்டாக்கவல்லன.

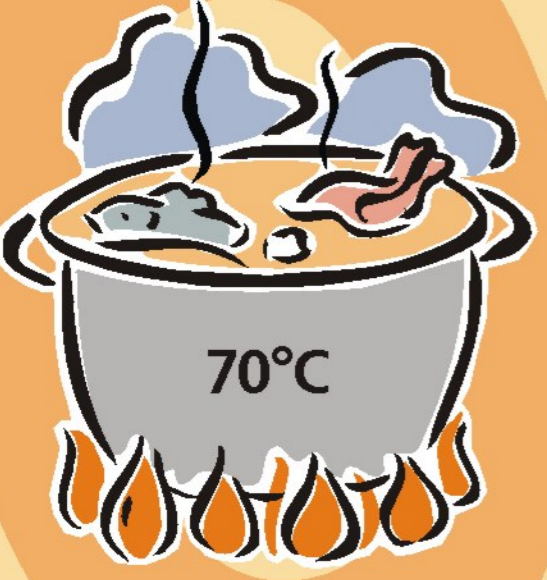


சமைத்த, சமைக்காத உணவுப் பொருள்களைத் தனித் தனியே வைக்கவும்

- ✓ சமைக்காத அசைவ உணவை (கோழி/ஆட்டிறைச்சி, மீன்) சமைத்த உணவுடன் கலக்காதீர்
- ✓ உணவு தயாரிக்க உபயோகிக்கும் சுத்தி, அரிவாள்மணை, வெட்டும் பலகை, பாத்திரங்களை, சமைத்த உவ்வுக்கும் பயன்படுத்தாதீர்
- ✓ சமைக்காத மற்றும் சமைத்த உணவுகளுக்காக தனித் தனிப் பாத்திரங்கள் உபயோகிக்கவும்.

ஏன்?

சமைக்கப்படாத உணவுப் பொருட்கள், முக்கியமாக இறைச்சி, கோழிவகைகள், மீன் போன்றவை, அவைகளிலிருந்து பிரியும் நீர் இவைகளிலுள்ள கிருமிகள் மற்ற உணவுப் பொருள்களில் சமைக்கும்போதோ, சேமித்து வைக்கும் போதோ கலக்கக் கூடாது.

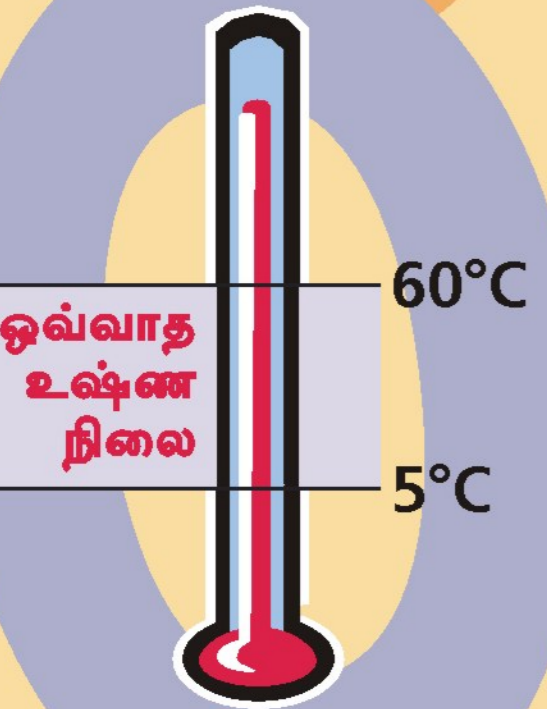


முழுமையாகச் சமைக்கவும்

- ✓ உணவு, அதிலும் இறைச்சிகள், கோழி வகைகள், முட்டை, மீன், போன்றவைகளை முழுமையாகச் சமைக்க வேண்டும்.
- ✓ அசைவ சூப்பு வகைகள் 70°C வெப்பம் வரையிலாவது நன்கு கொதிக்கும் வரை சூடாக்கப்படவேண்டும். ஆடு, கோழி போன்ற இறைச்சிச் சாறுகள் ரோஸ் நிறமில்லாமல் நீரைப் போல் நிறமற்றவையாக இருத்தல் அவசியம். உஷ்ணமானியை உபயோகித்தல் நல்லது.
- ✓ சமைத்த உணவைப் பறிமாறுமுன் சூடாக்குங்கள்.

ஏன்?

சரியாகச் சமைக்கும் போது அநேகமாக எல்லா விஷக்கிருமிகளும் அழிந்து விடுகின்றன. ஆய்வுகள் 70°C க்கு மேல் சூட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவே உட்கொள்ள ஏற்றவை எனத் தெரிவிக்கின்றன. பெரிய எலும்புள்ள இறைச்சி, கோழி போன்றவை, சுருட்டப்பட்டு சமைக்கும் அசைவ உணவு, கொத்துக்கறி போன்றவைகளுக்கு தனிப்பட்ட முறைகளை உபயோகிக்கவும்.



ஒவ்வாத உஷ்ண நிலை

உணவைச் சரியான சூட்டில் வைக்க வேண்டும்

- ✓ சமைத்த உணவை 2 மணி நேரத்திற்கு மேல் அறையின் சூட்டில் வைக்காதீர்
- ✓ சமைத்த, எளிதில் கெட்டுப் போகக்கூடிய உணவை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 5 இ (கீழே) வைக்கவும்
- ✓ பரிமாறுமுன் சமைத்த உணவை ஆவிபரக்கும் சூட்டில் (60°C) கு மேல்) சூடாக்கவும்
- ✓ குளிர்சாதனப் பெட்டியில் கூட மிகக் கூடிய கலாம் சேமிக்க வேண்டாம்.
- ✓ ஜில்லிப்பில் கட்டியான உணவை அறையின் உஷ்ணத்தில் சூடு குறைவைப்பது சரியல்ல.

ஏன்?

அறையின் வெப்பத்தில் விஷக்கிருமிகள் வெகு வேகமாக வளர்கின்றன. அவை 5°C முதல் 60°C வரை வளர்ச்சி குன்றி அல்லது அழிக்கப்படுகின்றன. ஆயினும் சில கொடிய கிருமிகள் 5°C உஷ்ணத்திற்குக் கீழும் வளர்கின்றன.

சுத்தமான நீர் / உணவுப் பொருட்களையே பயன்படுத்தவும்

- ✓ கிருமிகளற்ற சுத்தமான நீரையோ அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரையோ மட்டும் உபயோகிக்கவும்
- ✓ புதிய சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களையே தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- ✓ பாதுகாப்பிற்காக பதனிடப்பட்ட பொருட்களைத் தேர்ந்து வாங்கவும் (உ-ம் பதப்படுத்திய பால்)
- ✓ பச்சையாக உண்ணும் காய்கனிகளை நன்றாகக் கழுவவும்.
- ✓ உபயோகப் படுத்தவேண்டிய கால கெடு கடந்தவைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்

ஏன்?

நீர், ஐஸ் கட்டி உள்ளிட்ட பல உணவுப் பண்டங்களில் கேடு விளைவிக்கும் இரசாயன மற்றும் விஷ நுண் கிருமிகள் கலந்திருக்கலாம். காலங்கடந்த, பூஞ்சுக் காளான் படந்த பண்டங்களில் நச்சுத் தன்மை அதிகம். கவனமாக சரியான பொருட்களை வாங்குதல், சுத்தமாகக் கழுவ்தல், தோலுரித்தல் போன்ற எச்சரிக்கை இந்த ஆபத்துக்களைக் குறைக்கும்.