

सुरक्षित भोजन के पाँच मंत्र



साफ-सफाई रखें

- ✓ खाद्य पदार्थों के सम्पर्क में आने से पहले तथा भोजन पकाते समय हाथों को अच्छी तरह धोएँ।
- ✓ शौच के पश्चात् ठीक प्रकार से हाथ धोएँ।
- ✓ भोजन पकाने के प्रयोग में आने वाले बर्तन तथा स्थान को ठीक प्रकार से साफ करें।
- ✓ रसोई घर तथा भोजन को कीड़े-मकोड़ों, जन्तु एवं जानवरों से सुरक्षित रखें।

क्यों ?

चूँकी अधिकतर सूक्ष्मजीव बीमारियाँ नहीं फैलाते, खतरनाक सूक्ष्मजीव व्यापक रूप से मिट्टी, पानी, जानवर एवं मनुष्यों में पाए जाते हैं। यह सूक्ष्मजीव हाथों, सूखे कपड़ों एवं बर्तनों, मुख्यतः काटने के प्रयोग में लाए जाने वाले बर्तनों में पाये जाते हैं। इनके सम्पर्क से सूक्ष्मजीव भोजन में फैल जाते हैं तथा दूषित भोजन से उत्पन्न बीमारियों का कारण बनते हैं।

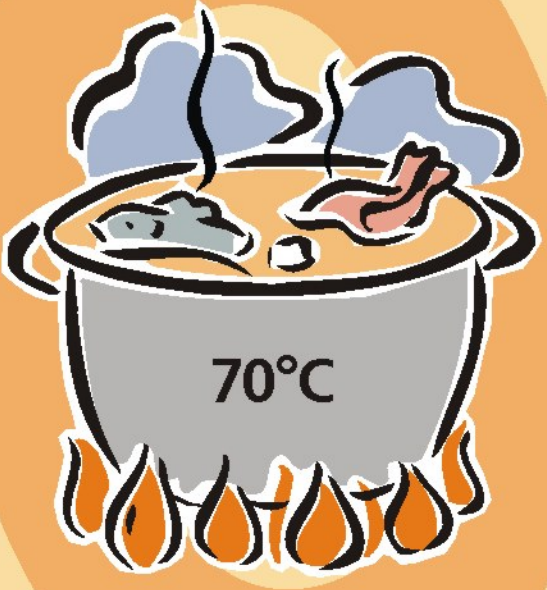


कच्चे एवं, पके हुए भोजन को अलग रखें

- ✓ कच्चा मीट, चिकन तथा समुद्री खाद्य पदार्थों को अन्य खाद्य पदार्थों से अलग रखें।
- ✓ कच्चे खाद्य पदार्थों के लिए अलग उपकरणों तथा बर्तनों का प्रयोग करें जैसे कि चाकू और काटने के लिए बोर्ड।
- ✓ खाद्य पदार्थों को बन्द डिब्बों में रखें जिससे कच्चा एवं पका हुआ भोजन सम्पर्क में न आ सके।

क्यों ?

कच्चा भोजन मुख्यतः मीट, चिकन, समुद्री भोजन और उनके रस में खतरनाक सूक्ष्मजीव हो सकते हैं जो दूसरे खाद्य आहारों में भोजन पकाते समय एवं संग्रहित करते समय फैल सकते हैं।

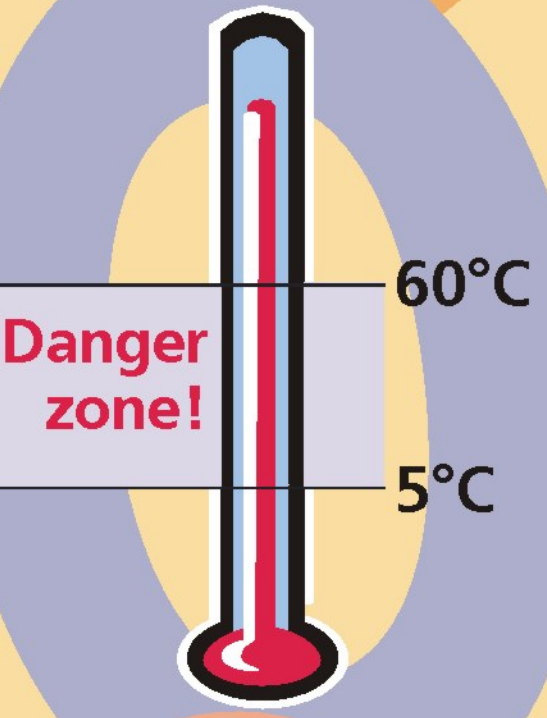


भोजन अच्छी तरह से पकाएँ

- ✓ भोजन को ठीक प्रकार से पकाएँ, मुख्यतः मीट, चिकन तथा समुद्री खाने को।
- ✓ भोजन जैसे सूप तथा उबली हुई सब्जियों के रस (स्ट्यू) को ध्यानपूर्वक 70° सेन्टीग्रेट तक उबालें। ध्यान रखें कि मीट तथा चिकन का रस साफ हो, गुलाबी नहीं। उसूलन थर्मामीटर का प्रयोग करें।
- ✓ पके हुए भोजन को ठीक प्रकार से पुनः गरम करें।

क्यों ?

ठीक प्रकार से भोजन को पकाने से अधिकतर सभी खतरनाक सूक्ष्मजीव नष्ट हो जाते हैं। अध्ययनों के अनुसार भोजन को 70° सेन्टीग्रेट तापमान तक पकाने से, यह सुनिश्चित हो जाता है कि भोजन खाने के लिए सुरक्षित है। खाद्य पदार्थ जैसे कीमा, भुना हुआ मीट, चिकन एवं मीट के बड़े टुकड़ों को पकाते समय अधिक ध्यान देने की आवश्यकता होती है।



खाद्य पदार्थों को सुरक्षित तापमान में रखें

- ✓ पके हुए भोजन को सामान्य तापमान में दो घण्टों से अधिक न छोड़ें।
- ✓ पके हुए भोजन तथा जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को रेफ्रिजरेटर में रखें (5° सेन्टीग्रेट तापमान से कम)।
- ✓ परोसने से पूर्व पके हुए भोजन को अत्यधिक गरम रखें (60° सेन्टीग्रेट से अधिक तापमान)।
- ✓ खाद्य पदार्थों को बहुत अधिक समय के लिए फ्रिज में न रखें।
- ✓ जमे हुए खाद्य पदार्थ को सामान्य तापमान में न पिघलाएँ।

क्यों ?

भोजन को सामान्य तापमान में रखने से सूक्ष्मजीवों की संख्या बड़ी शीघ्रता से बढ़ती है। भोजन को 5° सेन्टीग्रेट से कम तापमान या 60° सेन्टीग्रेट से अधिक तापमान में रखने से सूक्ष्मजीवों में वृद्धि बहुत कम गति से होती है या वे बिल्कुल समाप्त हो जाते हैं। कुछ खतरनाक सूक्ष्मजीव 5° सेन्टीग्रेट तापमान से कम में बढ़ना शुरू हो जाते हैं।



सुरक्षित जल तथा कच्चे पदार्थों का प्रयोग करें

- ✓ सुरक्षित जल का प्रयोग करें अन्यथा जल को सुरक्षित करने का उपाय करें।
- ✓ ताज़े और पौष्टिक खाद्य पदार्थों का चयन करें।
- ✓ सुरक्षित प्रासेस्ड खाद्य पदार्थों का ही चयन करें जैसे कि पॉस्चराइज़्ड दूध।
- ✓ फलों और सब्जियों का सेवन अच्छी तरह से धो कर करें, मुख्यतः यदि कच्चे खाए जाएँ।
- ✓ खाद्य पदार्थ का प्रयोग उसकी समाप्ति तिथि के पश्चात् न करें।

क्यों ?

कच्चे पदार्थ जिसमें पानी और बर्फ भी शामिल हैं, हानिकारक सूक्ष्मजीव तथा रसायनों द्वारा दूषित हो सकते हैं। बासी भोजन एवं फफूँदी लगे भोजन में ज़हरीले रसायन पाए जाते हैं।

कच्चे भोजन का चयन करते समय सावधानी बरतें तथा सरल उपायों के द्वारा जैसे धोने और छीलने में सावधानी बरतने से इसका खतरा कम हो सकता है।