

အန္တရာယ်ကင်းသောအစားအစာဖြစ်ပေါ် ရေးအတွက် အဓိကဆောင်ရွက်ရမည့်အချက် (၅)ချက်။



သန့်ရှင်းပါ။

- ✓ အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နေဆဲတွင် သင်၏လက်များကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- ✓ အိမ်သာမှအဆင်းတွင် လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- ✓ အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် အိုးခွက်ပစ္စည်း ကိရိယာများကို သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောပါ။
- ✓ မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းစွာထားပါ။ အစားအစာများကို ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် အခြားပိုးကောင်များနှင့် တိရစ္ဆာန်များ အန္တရာယ်မကျရောက်အောင် ကာကွယ်ထားပါ။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပိုးမွှားအားလုံးသည် အန္တရာယ်မပြုနိုင်သော်လည်း ရောဂါသယ်ဆောင်ပိုးမွှားကောင်များသည် မြေကြီး၊ မသန့်ရှင်းသောရေ၊ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များနှင့် လူများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ညစ်ပတ်သောလူ၊ ပန်းကန်သုတ်သည့် အဝတ်၊ ပန်းကန်အသုံးအဆောင်များ၊ အထူးသဖြင့် စဉ့်နီတုံးနှင့် လီးပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြု သည့် ဝါးနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် မသန့်ရှင်းသော အစားအစာ များမှ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာကို ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်သည့် ကိရိယာများနှင့် အသုံးသန့်ရှင်းဖို့လိုအပ်ပါသည်။

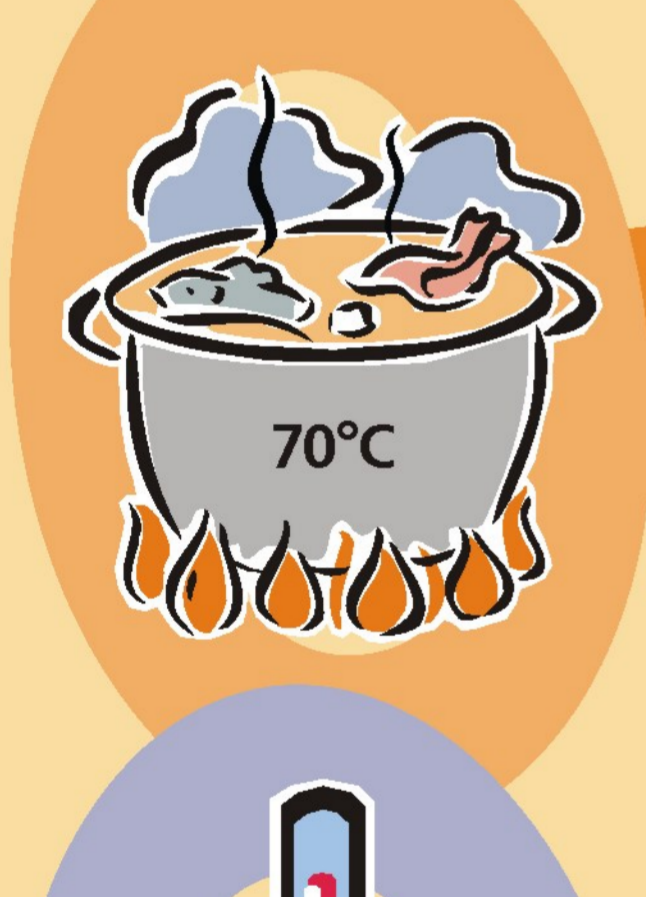


မချက်ရသေးသည့် သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း များနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းများကို အတူ ရောမထားပါနှင့်။

- ✓ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း၊ ပင်လယ်အစားအစာ အစိမ်းတို့ကို အခြားအစားအစာများနှင့် ရောနှော မထားဘဲ၊ သီးခြားထားပါ။
- ✓ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများ ခုတ်ထစ် ပြင်ဆင်ရန်အတွက် ဓါး၊ စဉ့်နီတုံးများ သီးသန့်ထားပါ။
- ✓ ခုတ်ထစ်ပြီးသား များကိုလည်း သီးသန့်ပန်းကန်များတွင် ထည့်ထားပါ။
- ✓ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းနှင့် အသင့်ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းများကို သီးခြားစီခွဲထားပါ။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

မချက်ပြုတ်ရသေးသည့် အစားအစာများ၊ အထူးသဖြင့် အသား၊ ငါး၊ ပင်လယ်အစားအစာ စသည်တို့၊ နှင့် ၎င်းတို့မှ ထွက်သောအရည် များတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါပိုးများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အခြားအစားအစာ များနှင့် ရောနှောထားပါက၊ အစားအစာပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ချိန်နှင့် အတူတကွသိမ်းဆည်းထား ချိန်တို့တွင် ရောဂါ ပိုးမွှား ကူးစက်ကာ၊ စားသုံးသူများတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

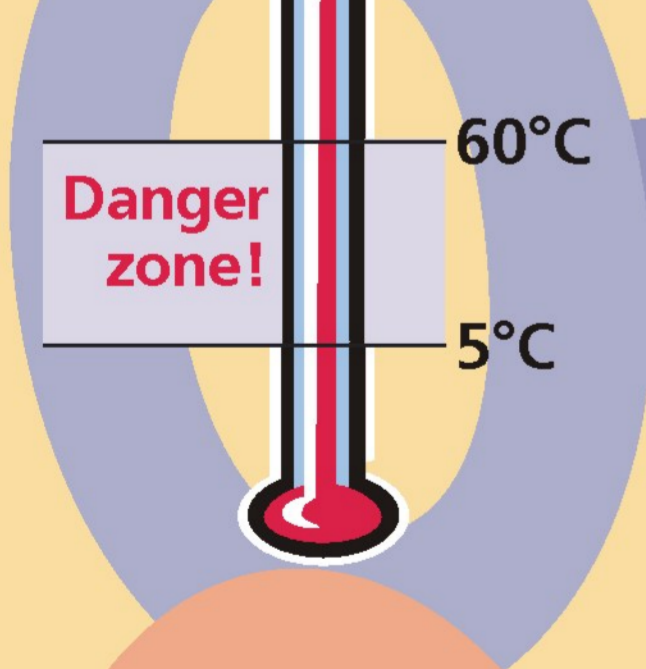


အစားအစာများကို ကျက်အောင်ပြုတ်ပါ။

- ✓ သား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ပင်လယ်အစားအစာ စသည့် အစားအစာများကို ကျက်သည်အထိ ချက်ပြုတ် ပြီးမှ စားပါ။
- ✓ 70°C အထိ ချက်ပြုတ် စားသောက်ပါ။ မကျက်တစ်ကျက်မစားပါနဲ့။
- ✓ အေးစက်နေသော အစား အစာများကို မစားမီ ပြန်နွေးပါ။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အစားအစာကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို သတ်နိုင်ပါသည်။ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ 70°C အထိ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် စိတ်အချ ရအောင်ဖြစ်ပါသည်။ အသားစင်းကော၊ အသားကင်၊ အသားတုံးကြီးကြီးများနှင့် ကြက်ထောင်လုံးကြော် များကို ကျက်အောင် ချက်ပါ။



အစားအစာများကို လုံလောက်သော အပူချိန်အောက်တွင် ထားရန်လိုသည်။

- ✓ ချက်ပြုတ်ပြီး အစားအစာများကို အခန်းတွင်းသာမန်အပူချိန်အောက်တွင် ၂ နာရီထက်ပိုမထားပါနှင့်။
- ✓ ချက်ပြုတ်ပြီးနှင့် အလွယ်တကူ သိမ်းနိုင်သော အစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သေချာစွာ သိမ်းထားပါ။ (5°C အောက်တွင် ထားပါက ပိုမိုအဆင်ပြေသည်။)
- ✓ အစားအစာကို ပူပူနွေးနွေး (60°C အထက်) တွင် စားပါ။
- ✓ ရေခဲသေတ္တာထဲထားသည့် အစားအစာများအပါအဝင်၊ အခြားအစားအစာအားလုံးကို ကြာရှည်စွာ သိမ်းဆည်းမထားပါနှင့်။
- ✓ ခဲနေသည့် အစားအစာများကို အခန်းတွင်းအပူရှိန်၌ အရည်မပျော်ပါစေနှင့်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အစားအစာများတွင် တွယ်ကပ် နေသော ရောဂါပိုးမွှားများသည် အခန်းတွင်းသာမန်အပူချိန် အောက်တွင် ပိုမိုပွားများနိုင်ပါသည်။ 5°C အောက် (သို့မဟုတ်) 60°C အထက်တွင် သေနိုင်ပါသည်။ အချို့ပိုးမွှားများသည် 5°C အထက်တွင်ပင် အသက်ရှင်နိုင်ပါသည်။



သန့်ရှင်းသောရေနှင့် လက်ဆတ်သော အစားအစာများကိုသာ သုံးစွဲပါ။

- ✓ သန့်ရှင်းသောရေ (သို့မဟုတ်) ပိုးသေအောင်ကြိုချက်ထားသော ရေနွေး၊ ပိုးသတ်ဆေးခက်ထားသော ရေကိုသုံးပါ။
- ✓ လက်ဆတ်သည့် သား၊ ငါး၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကိုသာ ချက်ပြုတ် စားသောက်ပါ။ အာဟာရဖြစ်စေပြီး၊ အန္တရာယ်ကင်းသည့် အစားအစာများ ဥပမာ - စနစ်တကျ ကျိုချက်ထားသော နွားနို့ပူပူနွေးနွေးစသည်တို့ကို စားသုံးပါ။
- ✓ အစိမ်းလိုက်စားမည့် သစ်သီးတို့စရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေစင်စင် ဆေးပြီးမှ စားပါ။
- ✓ ရက်လွန်အစားအစာများကို လုံးဝမစားသုံးပါနှင့်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အစိမ်းလိုက်စားရသည့် သစ်သီး၊ ဟင်းရွက် ဟင်းသီးနှင့် မသန့်ရှင်းသည့် သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့တွင် ရောဂါပိုးမွှားများ ပါရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို သတ်ထား စားသုံးရမည်။ မစားမသောက်မီ ရေကောင်း ရေသန့် ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။ အမုည့်လွန် သစ်သီးများကိုလည်း မစားရပါ။ သစ်သီးများစားသည့်အခါ အခွန်ကို သေချာစွာစားရမည်။