

# සුරක්ෂිත ආහාර සඳහා පිළිවෙත් පහක්



## පිරිසිදුකම

- ✓ ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට පෙර හා ආහාර පිළියෙළ කරන අතර තුර විටත් වට ඔබගේ අත් හොඳින් සෝදා ගන්න
- ✓ වැසිකිලි යාමෙන් පසු ඔබගේ අත් හොඳින් සෝදා ගන්න
- ✓ ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී භාවිතා කරන උපකරණ හා ස්ථාන සෝදා පවිත්‍ර කර ගන්න
- ✓ මූලාශ්‍රයන්ගේ කාමී සතුන්ගෙන්, පළිබෝධයන්ගෙන් හා අනෙක් සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගන්න

## ඇයි ?

බොහෝමයක් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් රෝග කාරක නොවන අතර, සමහර රෝග කාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්, පස්, ජලයේ, සතුන්ගේ හා මිනිසුන්ගේ ශරීර මතුපිට බොහෝ විට දක්නට ලැබේ. ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී මෙම රෝග කාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් අත් මගින්, අත් පිස්නා හා භාජන මගින් සුලු වශයෙන් හෝ ආහාරයට මුසු වීමෙන් ආහාර මගින් වැළඳෙන රෝග වලට හොදින් වළකිය හැක.

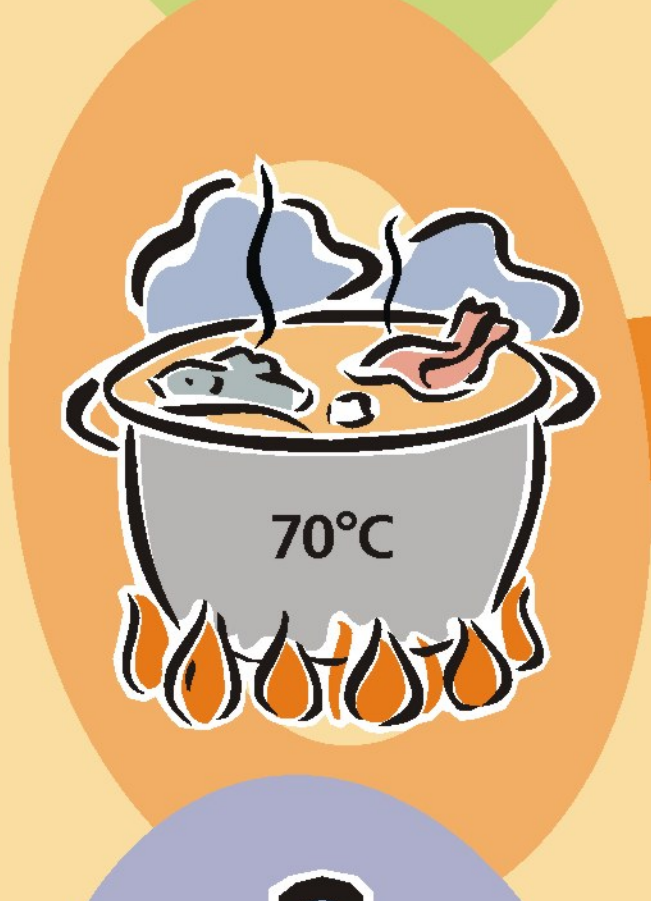


## පිසූ හා නොපිසූ ආහාර වෙන් වෙන්ම තබා ගැනීම

- ✓ නොපිසූ මස්, කුකුල් මස්, හා මුහුදු මාලු අනෙක් ආහාරවලින් වෙන්කර තබන්න
- ✓ නොපිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය පිළියෙළ කිරීම සඳහා යොදා ගත් උපකරණ හා භාජන පිසූ ආහාර සඳහා භාවිතා නොකරන්න
- ✓ පිළියෙළ කර ගත් ආහාර හා නොපිසූ ආහාර එකිනෙක හා මුසුවීම වැළැක්වීම සඳහා වෙන වෙන ම භාජනවල ගබඩා කරන්න

## ඇයි ?

ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී හා ගබඩා කිරීමේදී මස් හා කුකුල් මස් හා මුහුදු මාලු වැනි නොපිසූ ආහාර හා ඒවායේ ඉස්ම සමග ඉතාමත් අනතුරුකාරී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සිටිය හැකි අතර මෙම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් අනෙකුත් ආහාරවලට මුසුවිය හැක.

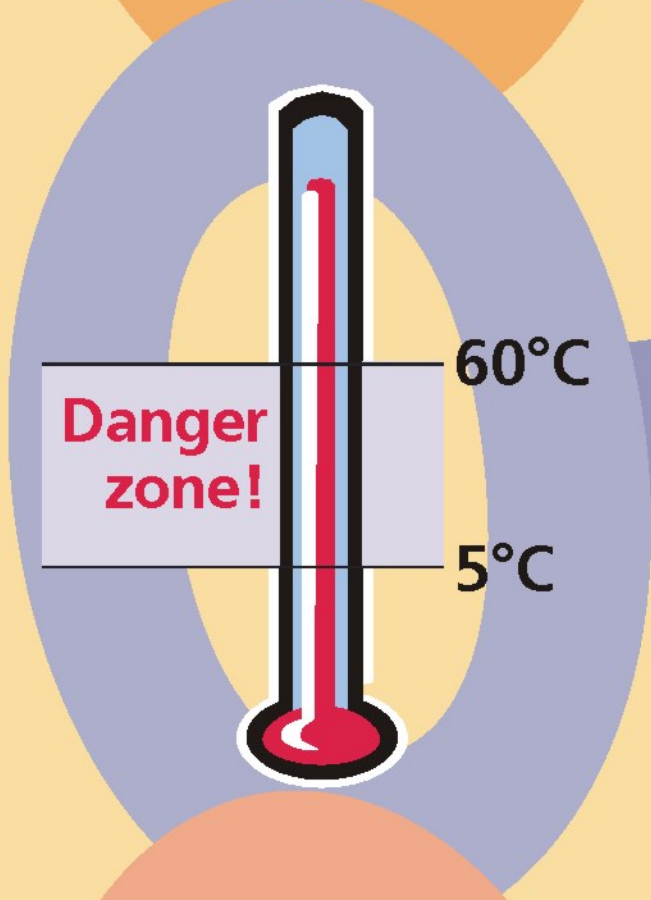


## හොඳින් පිස ගැනීම

- ✓ විශේෂයෙන් මස්, කුකුල් මස්, බන්තර හා මුහුදු මාලු යන ආහාර ද්‍රව්‍ය හොඳින් පිස ගන්න
- ✓ උෂ්ණත්වය 70°C ඉක්ම වූ බව සනාථ කර ගැනීම සඳහා සුප් හා ස්ටූ වැනි ආහාර පිසීමේ දී තට්ටා ගන්න. පිසූ මස් වර්ග වල ඉස්ම රෝස පැහැ නොව අවර්ණ විය යුතුය. මේ සඳහා උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කිරීම වඩාත් ම සුදුසු ක්‍රමයයි
- ✓ පිසූ ආහාර තැවන භාවිතයට ගැනීමට පෙර හොඳින් රත්කර ගන්න

## ඇයි ?

ආහාර හොඳින් පිසීම මගින් බොහෝමයක් අනතුරුකාරී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කළ හැකි වන අතර 70°C ක උෂ්ණත්වයක් දක්වා පිසීම මගින් පරිභෝජනය සඳහා හොඳ ආරක්ෂාකාරී තත්වයක් උදාකරගත හැකි බව පර්යේෂණ මගින් සොයා ගෙන ඇත. එහෙත් අඹරන ලද මස්, රෝස්ට් කළ මස්, විශාල හනු හා සන්ධි, සම්පූර්ණ කුකුල්ගේ ඇඳිය පරිභෝජනයේදී විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතුය.



## ආරක්ෂාකාරී උෂ්ණත්ව වල ආහාර තබා ගැනීම

- ✓ පිසූ ආහාර පැය 2 කට වඩා වැඩි කාලයක් කාමර උෂ්ණත්වයේ තබා ආහාරයට නොගන්න
- ✓ සියලුම පිසූ ආහාර හා ඉක්මණින් තරක්වන ආහාර හැකි ඉක්මණින් ශීතකරනයක තබන්න. 5°C අඩු උෂ්ණත්වයක් වඩා සුදුසුය
- ✓ පිසූ ආහාර පාරිභෝජනය කරන තුරු, උණුසුම්ව (60°C ට වඩා) තබන්න
- ✓ ශීතකරනයේ වුවද දිගු කාලයක් ආහාර ගබඩා කර තැබීමෙන් වළකින්න
- ✓ අධි ශීත කළ ආහාර කාමර උෂ්ණත්වයේදී අසිස් දියවීමට ඉඩ නොහරින්න

## ඇයි ?

කාමර උෂ්ණත්වයේ ආහාර ගබඩා කර තැබීමේ දී ඒවායේ ඇති ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය ඉතා සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය විය හැක. 5°C අඩු හෝ 60°C ට වැඩි උෂ්ණත්ව වලදී ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය අවම වීමක් හෝ තවත්තු ඇත. නමුත් සමහර අනතුරුකාරී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් 5°C ට අඩු උෂ්ණත්වයකදී පවා වර්ධනය විය හැක.



## සුරක්ෂිත අමු ද්‍රව්‍ය හා ජලය භාවිතය

- ✓ පිරිසිදු ජලය හෝ පිරිසිදු කර ගන්නා ලද ජලය භාවිතා කරන්න
- ✓ තැඹිලි හා පලඳු නොවූ ආහාර තෝරා ගන්න
- ✓ පාශ්වර්කරනය කළ කිරි වැනි සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු කිරීම ඉලක්ක කර පිළියෙළ කළ ආහාර හැකි සෑම විටම තෝරා ගන්න
- ✓ විශේෂයෙන් අමු වෙන් ආහාරයට ගැනීමේ දී පළතුරු හා එළවලු හොඳින් සෝදා ගන්න
- ✓ කල් ඉකුත් වූ ආහාර භාවිතයට ගැනීමෙන් වළකින්න

## ඇයි ?

ආහාර පිළියෙළ කිරීමට ගන්නා අමුද්‍රව්‍ය (ජලය හා අසිස් ඇතුළුව) රෝග කාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා රසායන ද්‍රව්‍ය මගින් දූෂණය වී තිබිය හැක. තවද පලඳු වූ හෝ පුළුණු ආහාර ද්‍රව්‍ය වල විෂ සහිත රසායනික සංයෝග සෑදීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇති නිසා එවැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේදී ප්‍රවේශම් විය යුතු අතර, ආහාර හොඳින් සේදීම හා පොකු හැරීම වැනි සරළ ක්‍රම මගින් ඒවායේ අවදානම අඩු කර ගත හැක.