

အန္တရာယ်ကင်းသောအစားအစာဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် အဓိကဆောင်ရွက်ရမည့် အချက် (၅) ချက်။



သန့်ရှင်းပါ။

- ✓ အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နေဆဲတွင် သင်၏လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- ✓ သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- ✓ အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် အိုးခွက်ပစ္စည်း အသုံးအဆောင်နှင့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောပါ။
- ✓ မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းစွာထားပါ။ အစားအစာများကို ရောဂါပိုးမွှားများ၊ အခြားပိုးကောင်များနှင့် တိရစ္ဆာန်များ အန္တရာယ်မကျရောက်အောင် ကာကွယ်ထားပါ။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပိုးမွှားအားလုံးသည် အန္တရာယ်မပြုနိုင်သော်လည်း ရောဂါသယ်ဆောင်ပိုးကောင်များသည် မြေကြီး၊ မသန့်ရှင်းသောရေ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များနှင့် လူများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည်။ ၎င်းတို့သည် မသန့်ရှင်းသောလက်၊ ပန်းကန် သုတ်သည့်အဝတ်၊ ပန်းကန်အသုံးအဆောင်များ၊ အထူးသဖြင့် စဉ့်နီတုံးနှင့် လှီးဖြတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ခါးနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများမှ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာများ ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်သည့် အသုံးအဆောင်များနှင့် စားသောက်သည့်ပန်းကန်များအားလုံး သန့်ရှင်းဖို့လိုအပ်ပါသည်။

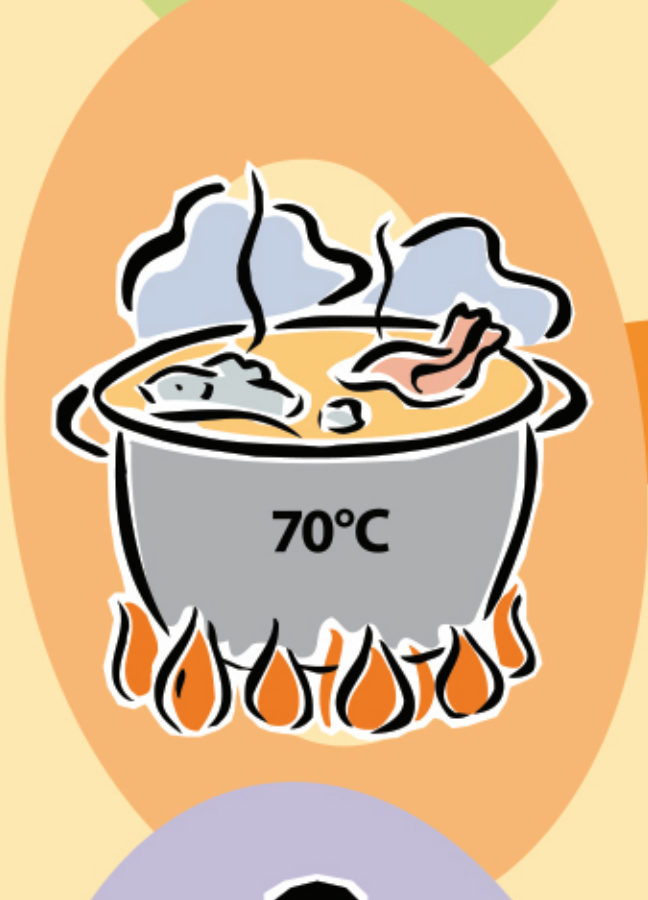


မချက်ရသေးသည့် သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးဟင်းများကို အတူရောမထားပါနှင့်။

- ✓ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း၊ ပင်လယ်စာ အစိမ်းတို့ကို အခြားအစားအစာများနှင့် ရောနှောမထားဘဲ၊ သီးခြားထားပါ။
- ✓ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများ ခုတ်ထစ်ပြင်ဆင်ရန်အတွက် ခါး၊ စဉ့်နီတုံးများ သီးသန့်ထားပါ။
- ✓ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကိုလည်း သီးသန့်ပန်းကန်များတွင် ထည့်ထားပါ။
- ✓ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းနှင့် အသင့်ချက်ပြုတ်ပြီးဟင်းများကို သီးခြားစီခွဲထားပါ။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

မချက်ပြုတ်ရသေးသည့် အစားအစာများ၊ အထူးသဖြင့် အသား၊ ငါး၊ ပင်လယ်စာ စသည်တို့နှင့် ၎င်းတို့တွင်သော အရည်များတွင် အန္တရာယ်ရှိသောရောဂါပိုးမွှားများ ပါဝင်နိုင်သည်။ အခြားအစားအစာများနှင့် ရောနှောထားခဲ့ပါက အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ချိန်နှင့် အတူတကွ သိမ်းဆည်းထားချိန်တို့တွင် ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်ကာ စားသုံးသူများတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

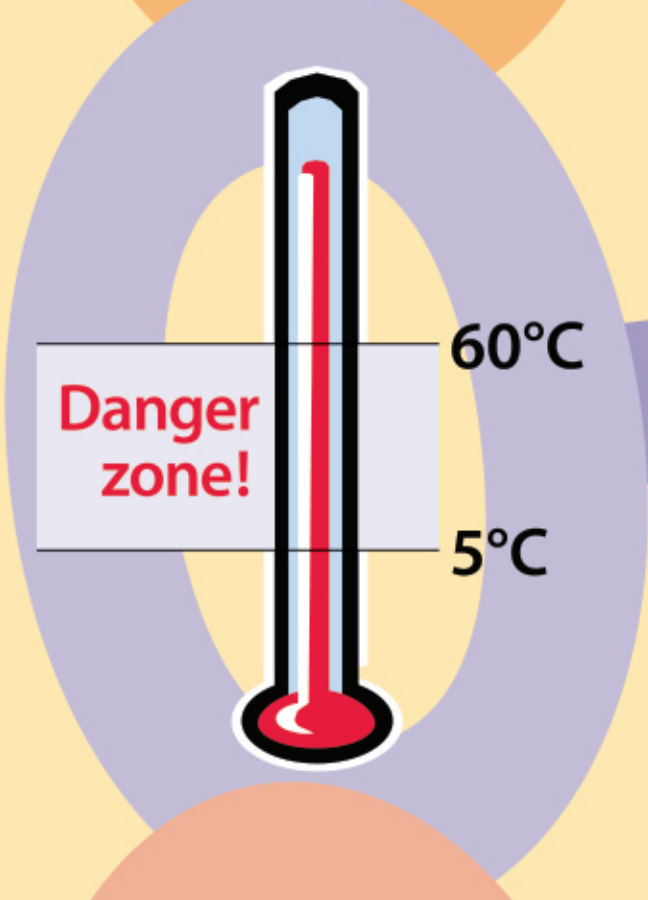


အစားအစာများကို ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။

- ✓ သား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ပင်လယ်စာ စသည့်အစားအစာများကို ကျက်သည်အထိ ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားပါ။
- ✓ ဟင်းချိုနှင့် စွပ်ပြုတ်ကဲ့သို့သော အစားအစာများကို ကျက်အောင် သေချာချက်ပြုတ်ပါ။ (70°C)
- ✓ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို မစားမီ ပြန်နွေးပါ။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အစားအစာကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို သတ်နိုင်ပါသည်။ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ 70°C အထိ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် စိတ်အချရဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အသားစင်းကော၊ အသားကင်၊ အသားတုံးကြီးကြီးများနှင့် ကြက်ကောင်လုံးကြော်များကို ကျက်အောင်ချက်ပါ။



အစားအစာများကို သင့်တော်သည့် အပူချိန်တွင် ထားရန်လိုသည်။

- ✓ ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာများကို အခန်းတွင်းအပူချိန်တွင် ၂နာရီထက်ကျော်ပြီး မထားပါနှင့်။
- ✓ ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစားအစာနှင့် ပုပ်သိုးလွယ်သော အစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သေချာစွာသိမ်းထားပါ။ (5°C အောက်တွင်ထားပါက ပိုမိုအဆင်ပြေသည်။)
- ✓ အစားအစာကို မစားမီ ပူပူနွေးနွေး (60°C အထက်) တွင် နွေးစားပါ။
- ✓ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အစားအစာများကို ကြာရှည်စွာ သိမ်းဆည်းမထားပါနှင့်။
- ✓ အေးခဲနေသည့် အစားအစာများကို အခန်းတွင်းအပူချိန်တွင် အရည်မပျော်ပါစေနှင့်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အစားအစာများတွင် တွယ်ကပ်နေသော ရောဂါပိုးမွှားများသည် အခန်းတွင်းအပူချိန်အတွင်း ပိုမိုပွားများနိုင်ပါသည်။ 5°C အောက် (သို့မဟုတ်) 60°C အထက်တွင် သေနိုင်ပါသည်။ အချို့ပိုးမွှားများသည် 5°C အောက်တွင် ပင်အသက်ရှင်နိုင်ပါသည်။



သန့်ရှင်းသောရေနှင့် လတ်ဆတ်သော အစားအစာများကိုသာ သုံးစွဲပါ။

- ✓ သန့်ရှင်းသောရေ (သို့မဟုတ်) ကျိုချက်ထားသောရေကို သောက်သုံးပါ။
- ✓ လတ်ဆတ်သည့် သား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ ရွေးချယ်ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။
- ✓ အာဟာရဖြစ်စေပြီး၊ အန္တရာယ်ကင်းသည့် အစားအစာများ ဥပမာ - စနစ်တကျ ကျိုချက်ထားသော နွားနို့ပူပူနွေးနွေး စသည်တို့ကို စားသုံးပါ။
- ✓ အစိမ်းလိုက်စားမည့် သစ်သီး၊ တို့စရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေစင်စင်ဆေးပြီးမှစားပါ။
- ✓ ရက်လွန်အစားအစာများကို လုံးဝမစားသုံးပါနှင့်။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ရေနှင့် ရေခဲအပါအဝင် သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းကုန်ကြမ်းများတွင် အန္တရာယ်ရှိသော အကုန်ဝက်ရှိများနှင့် တတုပစ္စည်းများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော တတုပစ္စည်းများသည် ပျက်စီးပြီး ဖွိုတက်နေသော အစားအစာများတွင်လည်း ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အစိမ်းလိုက်စားရသည့် သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့တွင် ရောဂါပိုးမွှားများပါရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် မစားသောက်မီ ရေကောင်းရေသန့်ဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောရမည်။ အမှည့်လွန်သစ်သီးများကိုလည်း မစားရပါ။ သစ်သီးများကို စားသည့်အခါ အခွံကို သေချာစွာ နှာစားရပါမည်။