

ជំហាន៥យ៉ាងសំរាប់ធ្វើអោយចំណីអាហារមានសុវត្ថិភាព

រក្សាភាពស្អាត



- ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក មុននឹងចាប់កាន់ចំណីអាហារ និងឲ្យបានញឹកញាប់ក្នុងពេលរៀបចំចំណីអាហារ។
- ចូរលាងដៃរបស់អ្នកក្រោយពេលចេញពីបន្ទប់ទឹក។
- ចូរលាងសំអាតនិងធ្វើអនាម័យលើផ្ទៃរាបទាំងអស់និងសម្ភារៈឧបករណ៍ប្រើប្រាស់សំរាប់រៀបចំ ចំណីអាហារ។ សំអាតជ្រុញដោយប្រើសូលុយស្យុង ក្លរីនមួយស្លាបព្រាកាហ្វេដាក់ក្នុងទឹកប្រហែលមួយលីត្រ។
- ការពារផ្ទះបាយនិងចំណីអាហារពីសត្វល្អិត កណ្តុរ និងសត្វផ្សេងៗ។

ហេតុអ្វី?

មានមេរោគបង្កគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនត្រូវបាន រកឃើញនៅក្នុង ធ្នូលីដី ទឹក សត្វ និងមនុស្ស។ មេរោគទាំងនេះ បានគោងជាប់នៅនឹងដៃមនុស្ស ក្រណាត់ជូត និងសម្ភារៈផ្ទះបាយ ជាពិសេសជ្រុញ ទោះជាការប៉ះពាល់តិចតួចក៏ដោយក៏អាចបញ្ជូនពួកមេរោគទាំងនោះ ទៅក្នុងចំណីអាហារ រួចបណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺនៅពេលបរិភោគចំណីអាហារទាំងនោះ។

ទុកដាក់អាហារនៅនិងផ្លិន ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា

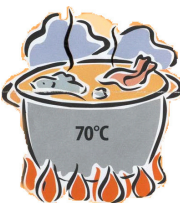


- ទុកដាក់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នានូវ សាច់នៅ សាច់មាន់-ទា និង គ្រឿងសមុទ្រ ពីអាហារផ្សេងៗ។
- ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍និង សម្ភារៈផ្ទះបាយដោយឡែកពីគ្នាដូចជា កាំបិត និងជ្រុញសំរាប់ហានអាហារនៅ ។
- ទុកដាក់អាហារក្នុង កន្លែងរបស់វាដើម្បីចៀសវាងការប៉ះពាល់គ្នារវាងអាហារនៅនិងអាហារ ផ្លិន។

ហេតុអ្វី?

អាហារនៅ ជាពិសេសសាច់ សាច់សត្វស្លាប ស៊ុត និងគ្រឿងសមុទ្រ និងទឹករបស់វា អាចមានមេរោគបង្កគ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចឆ្លងចូលទៅក្នុង ចំណីអាហារផ្សេងទៀតនៅពេលរៀបចំ និងទុកដាក់អាហារទាំងនោះ។

ចម្អិនអាហារឲ្យបានផ្លិនល្អ

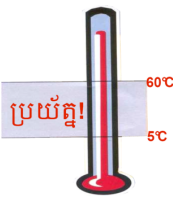


- ចូរចម្អិនអាហារឲ្យបានផ្លិនល្អ ជាពិសេស សាច់សត្វស្លាប ស៊ុត និងគ្រឿងសមុទ្រ។
- ចូរយកអាហារដូចជាស៊ុត និងសម្ល ទៅដាំ ឲ្យពុះឡើងវិញនិងបញ្ជាក់ច្បាស់ថាវាក្តៅឡើងដល់70អង្សាសេ។ ចំពោះសាច់និងសត្វស្លាប ត្រូវប្រាកដថាទឹករបស់វាឡើងថ្លា មិនមែនពណ៌ក្រហមព្រៀងៗនោះទេ។ តាមពិតត្រូវប្រើទែរម៉ូម៉ែត្រដើម្បីវាស់កំដៅនេះ។
- កំដៅអាហារដែលផ្លិន រួចហើយនោះឡើងវិញឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ហេតុអ្វី?

ការចម្អិនត្រឹមត្រូវអាចសម្លាប់មេរោគដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់បានស្ទើរតែទាំងអស់។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថា ការចម្អិនអាហារដល់សីតុណ្ហភាព70អង្សាសេ អាចជួយធានាថាវាពិតជាមានសុវត្ថិភាព សំរាប់បរិភោគ។ ចំណីអាហារដែលទាមទារការប្រុងប្រយ័ត្ន ជាពិសេសមានសាច់ហាន់ស្ទើង សាច់ជំនួចអាំង សាច់ជាប់សន្លាក់ឆ្អឹង និង សាច់សត្វស្លាបទាំងមូល។

ទុកដាក់អាហារនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពសុវត្ថិភាព



- ចូរកុំទុកអាហារផ្លិនស្រាប់នៅសីតុណ្ហភាព ធម្មតាក្នុងបន្ទប់លើសពីពីរម៉ោង។
- ដាក់ចំណីអាហារដែលងាយ ស្តុយឬខូចនិងអាហារដែលចម្អិនរួចទៅក្នុងធុងទឹកកក ឬទូទឹកកកក្លាមក្នុងកំរិតសីតុណ្ហភាពតិចជាងប្រាំអង្សាសេ។
- ទុកអាហារផ្លិនឲ្យនៅ ក្តៅជានិច្ច ក្នុងកំរិតសីតុណ្ហភាពលើសពី70អង្សាសេ។
- ចូរកុំទុកចំណីអាហារ យូរពេកទោះបីដាក់ក្នុងធុងទឹកកក ឬទូទឹកកកក៏ដោយ។

ហេតុអ្វី?

មេរោគអាចបំបែកខ្លួនបានយ៉ាងឆាប់រហ័សលើសិនជាអាហារត្រូវបានរក្សាទុកក្នុង សីតុណ្ហភាពធម្មតា។ ការលូតលាស់របស់មេរោគ អាចថយចុះ ឬត្រូវបញ្ឈប់នៅសីតុណ្ហភាពក្រោម 5អង្សាសេ ឬលើសពី60អង្សាសេ។ មេរោគគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន នៅតែអាចលូតលាស់បានក្រោមសីតុណ្ហភាពទាបជាង5អង្សាសេ។

ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាតនិងវត្ថុធាតុដើមនៅល្អ



- ប្រើប្រាស់ទឹកស្អាត ឬកែច្នៃឲ្យមាន សុវត្ថិភាពមុននឹងប្រើប្រាស់វា។
- ប្រើសរសៃអាហារដែលនៅស្រស់និងនៅទាំងមូល។
- ប្រើសរសៃចំណីអាហារដែល រៀបចំដោយសុវត្ថិភាពដូចជាទឹកដោះគោ ដែលបានធ្វើប៉ាស្ទ័រវិយកម្មរួចហើយ។
- លាងបន្លែផ្លែឈើ ជាពិសេសប្រសិនបើត្រូវរៀបចំញ៉ាំនៅ។
- កុំប្រើប្រាស់ចំណីអាហារដែលហួស ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណត់។

ហេតុអ្វី?

វត្ថុធាតុដើមនៅ មានទឹក និងទឹកកក អាចចម្លងមេរោគនិងសារជាតិគីមីគ្រោះថ្នាក់។ សារធាតុគីមីពុលអាចកើតមានក្នុងចំណីអាហារខូច ឬ រលួយៗចូរយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការប្រើសរសៃចំណីអាហារនៅ និងអនុវត្តវិធានការ អនាម័យសាមញ្ញ ដូចជាការលាងសំអាត ការចិតសំបក អាចកាត់បន្ថយ ការប្រឈមមុខ នឹងគ្រោះថ្នាក់បាន។