

# အန္တရာယ်ကင်းသောအစားအစာဖြစ်ပေါ် ရေးအတွက် အဓိကဆောင်ရွက်ရမည့်အချက် (၅)ချက်။



## သန့်ရှင်းပါ။

- ✓ အစားအစာများကို မတိုင်တွယ်မီနှင့် 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 ညစ်ပတ်သောလက်၊ ပန်းကန်သုတ်သည့် အဝတ်၊ ပန်းကန်အသုံးအဆောင်များ၊ အထူးသဖြင့် မွှေနှိတ်နှင့် လှီးဖြတ်ရာတွင်အသုံးပြုသည့် ဤနည်းဖြင့် မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများမှ ရောဂါပိုးကောင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာကိုင်တွယ် ချက်ပြုတ်သည့် ကိရိယာများနှင့် စားသောက်သည့် ပန်းကန်များ အားလုံးသန့်ရှင်းဖို့ လိုအပ်သည်။



## မချက်ရသေးသည့် သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း များနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းများကို အတူ ရောမထားပါနှင့်။

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

## အဘယ်ကြောင့်နည်း။

မချက်ပြုတ်ရသေးသည့် အစားအစာများ အထူးသဖြင့် အသား၊ ငါး ပင်လယ်အစားအစာ စသည်တို့ နှင့် ၎င်းတို့မှ ထွက်သောအရည် များတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါပိုးများ ပါဝင်နိုင်သည်။ အခြားအစားအစာ များနှင့် ရောနှောထားပါက အစားအစာပြုတ်ဆင် ချက်ပြုတ်ချိန်နှင့် အတူတကွသိမ်းဆည်းထား ချိန်တိုတွင် ရောဂါ ပိုးများ ကူးစက်ကာ စားသုံးသူများတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

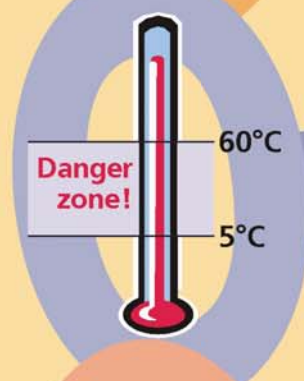


## အစားအစာများကို ကျက်အောင်ပြုတ်ပါ။

- ✓ 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 သတ်နိုင်သည်။ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ 70°C အထိ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် စိတ်အချ ရမည်ဖြစ်သည့် အသားငါးကောင် အသားကင်၊ အသားတိုင်းပြုတ်ပြီးနောက် ဩတ်ကောင်လုံးကြော် များကို ကျက်အောင် ချက်ပါ။



## အစားအစာများကို လုံလောက်သော အပူချိန်အောက်တွင် ထားရန်လိုသည်။

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

## အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အစားအစာများတွင် တွယ်တပ်နေသော ရောဂါပိုးမွှားများသည် အခန်းတွင်းသာမန်အပူချိန် တွင် လျင်မြန်စွာ ပိုမိုပွားများနိုင်သည်။ 5°C အောက် (သို့မဟုတ်) 60°C အထက်တွင် ပိုးမွှားများမှ နှေးရှည်သွားနိုင်သည်။ အချို့ပိုးမွှားများသည် 5°C အောက်တွင်ပင် အသက်ရှင်နိုင်ပါသည်။



## သန့်ရှင်းသောရေနှင့် လက်ဆတ်သော အစားအစာများကိုသာ သုံးစွဲပါ။

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

## အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အစိမ်းလိုက်စားရသည့် သစ်သီး၊ ဟင်းရွက် ဟင်းသီးနှင့် မသန့်ရှင်းသည့် သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့တွင် ရောဂါပိုးမွှားများ ပါရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို သတ်ထား၊ စားသုံးရမည်။ မစားမသောက်မီ ရေကောင်းသောမြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။ သစ်သီးများ စားသည့်အခါ အနံ့ကို သေချာစွာနားစားရမည်။ အမှည့်လွန် သစ်သီးများကိုလည်း မစားရပါ။

အတတ်ပညာ = ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း