

غذا کو محفوظ بنانے کے پانچ اصول

Five keys to safer food

کیوں؟ (Why)

اگرچہ بہت سے جراثیم بیماری کا سبب نہیں بنتے مگر کچھ خطرناک جراثیم مٹی، پانی، جانوروں اور لوگوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ جراثیم ہاتھوں، صفائی والے کپڑوں اور برتنوں بالخصوص سبزی کاٹنے والے برتنوں میں پائے جاتے ہیں اور معمولی سے لمس سے بھی غذائیں منتقل ہو جاتے ہیں جو خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

صفائی کا خیال رکھیں (Keep clean)

- ✓ غذا کو ہاتھ لگانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھولیں اور بسا اوقات خوراک کو تیار کرنے کے دوران بھی۔
- ✓ لیٹرین استعمال کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- ✓ خوراک کی تیاری میں استعمال ہونے والے تمام آلات جراثیم سے پاک کریں۔
- ✓ کچن اور خوراک کو کیڑے مکوڑوں اور دیگر حشرات الارض سے محفوظ رکھیں۔



کیوں؟ (Why)

خام خوراک بالخصوص گوشت، مرغی اور سمندری خوراک اور ان کے رس میں خطرناک جراثیم پائے جاسکتے ہیں۔ جو کہ خوراک کی تیاری اور محفوظ کرنے کے دوران اس میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

کچے گوشت، مرغی اور سمندری خوراک کو دوسری غذا سے علیحدہ رکھیں (Seperate raw and cooked)

- ✓ گوشت، مرغی اور سمندری خوراک جو کہ کچی ہوئی نہ ہو کو دوسری غذا سے علیحدہ رکھیں۔
- ✓ علیحدہ اوزار اور آلات استعمال کریں مثلاً چاقو اور بورڈ وغیرہ جو کہ کچی غذا کو پکڑنے کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔
- ✓ خوراک کو الگ ڈبوں میں محفوظ کریں تاکہ خام خوراک اور تیار خوراک کا آپس میں اختلاط نہ ہو۔

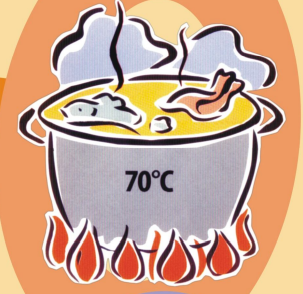


کیوں؟ (Why)

مکمل طور پر پکی ہوئی خوراک میں تقریباً تمام خطرناک جراثیم ختم ہو جاتے ہیں، تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ 70 ڈگری سینٹی گریڈ پر پکائی ہوئی خوراک کھانے کیلئے محفوظ ہوتی ہے۔ خاص طور پر تھیم، رول روٹ، گوشت کے بڑے ٹکڑے اور مرغی وغیرہ۔

مکمل طور پر پکائیں (Cook thoroughly)

- ✓ خوراک کو مکمل طور پر پکائیں، خاص طور پر گوشت، مرغی انڈے اور سمندری خوراک کو۔
- ✓ شوربے اور تھینی کو اُپالیں اور یہ یقین دہانی کریں کہ درجہ حرارت 70 ڈگری پر پہنچ گیا ہے۔ گوشت اور مرغی کیلئے، اچھی طرح دیکھ لیں کہ رس میں گلابی رنگ واضح نہیں ہے۔
- ✓ تھر موٹر کا استعمال بہتر ہے۔
- ✓ پکی ہوئی غذا کو دوبارہ استعمال سے پہلے اچھی طرح گرم کریں۔

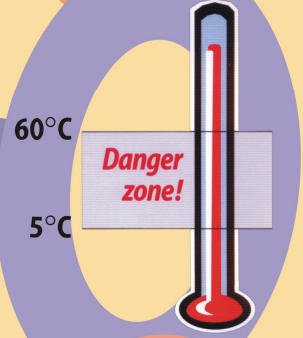


کیوں؟ (Why)

اگر خوراک کو کمرہ کے درجہ حرارت پر رکھیں گے تو جراثیم کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے، خوراک کو 5 سینٹی گریڈ سے نیچے اور 60 سینٹی گریڈ درجہ حرارت سے اوپر رکھنے میں جراثیم کی نشوونما ہو جاتی ہے یا پھر بالکل رک جاتی ہے کچھ خطرناک جراثیم 5 سینٹی گریڈ درجہ حرارت سے نیچے بھی نشوونما پاتے ہیں۔

خوراک کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں (Keep food at safe temperatures)

- ✓ پکی ہوئی خوراک کو کمرے کے درجہ حرارت پر 2 گھنٹے سے زیادہ نہ رکھیں۔
- ✓ جلد خراب ہونے والی اور پکی ہوئی خوراک کو 5 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم درجہ حرارت پر رکھیں۔
- ✓ پکی ہوئی خوراک کو استعمال کرنے سے پہلے 60 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ درجہ حرارت پر گرم کریں۔
- ✓ خوراک کو زیادہ دیر (زیادہ دنوں) تک فریج میں محفوظ نہ رکھیں۔
- ✓ جمی ہوئی خوراک کو کمرے کے درجہ حرارت میں مت پگھلائیں۔



کیوں؟ (Why)

خام مال بشمول پانی اور برف خطرناک کیمیکل اور جراثیم سے آلودہ ہو سکتے ہیں۔ زہریلا کیمیکل فرسودہ خوراک میں پیدا ہو سکتا ہے۔ خام مال کے انتخاب میں احتیاط برتیں۔ پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھوئے اور چھیلنے سے نقصان کو کم کیا جاسکتا ہے۔

محفوظ پانی اور خام مال کا استعمال (Use safe water and raw materials)

- ✓ محفوظ پانی استعمال کریں یا اسے صاف اور محفوظ بنائیں۔
- ✓ تازہ اور غذائیت سے بھرپور غذا کا انتخاب کریں۔
- ✓ محفوظ بنائی گئی خوراک کا انتخاب کریں۔ جیسے حرارت دے کر پھر آبز ڈودھ میں جراثیم کو ختم کر دیا جاتا ہے۔
- ✓ پھل اور سبزیوں کو دھوئیں، خاص طور پر جب آپ نے بغیر پکائے کھانی ہوں۔
- ✓ خوراک کی معیاد (expiry date) ختم ہونے کے بعد استعمال نہ کریں۔

