



ការរៀបចំធ្វើនិងការកាត់

ម្ហូបអាហារដោយអនាម័យ



ដើម្បីរកព័ត៌មានបន្ថែម

វាមានសៀវភៅស្តីពីច្រើនទៀតស្តីពីប្រធានបទនេះ ដែលអាចរកបានពីក្រសួងកិច្ចបម្រើមនុស្សលោក, គឺ មាន ៖

- អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនសំរាប់អ្នកធ្វើការនិងម្ហូបអាហារ
- ការទុកដាក់និងការដាក់តាំងម្ហូបអាហារដោយនិរន្តរ៍
- ការពុលម្ហូបអាហារនិងវិធីការពារ

ចំពោះព័ត៌មានពិស្តារថែមទៀត: វាមានគោលការណ៍ណែនាំបោះពុម្ពផ្សាយដោយនិរន្តរ៍នៃម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចិត្រីយ៉ា។ លោកអ្នកអាចយកការផ្សាយនេះបានពីសាលាសង្កាត់នៃតំបន់លោកអ្នក ឬពិនិត្យនៃម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចិត្រីយ៉ា។ ក្រសួងសុខាភិបាលនៅតាមតំបន់លោកអ្នកក៏អាចប្រាប់លោកអ្នកអំពីថ្នាក់រៀនប្រឹក្សានៃសំរាប់អ្នកចាត់ចែងខាងម្ហូបអាហារ។

Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

www.foodsafety.vic.gov.au

និរន្តរ៍នៃម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចិត្រីយ៉ា គឺជាកម្មវិធីមួយនៅក្នុងផ្នែកសុខភាពសាធារណៈនៃក្រសួងកិច្ចបម្រើមនុស្សលោកនិងទទួលបានការទូលំទូលាយផ្សេងៗទៀត និងគ្រួសារនៃម្ហូបអាហារនិងការខាងនិរន្តរ៍នៃម្ហូបអាហារនៅក្នុងពាណិជ្ជកម្មម្ហូបអាហារទាំងអស់នៅក្នុងរដ្ឋវិចិត្រីយ៉ា។

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division, Victorian Government Department of Human Services, April 2001.

ពេលធ្វើម្ហូបអាហាររលាយ, ចូរដាក់វានៅឆ្នើរខាងក្រោមនៃទូទឹកកកដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថាវានៅតែជាក់ក្នុងពេលវាកំពុងរលាយ, ហើយវាមិនចម្លងមេរោគទៅម្ហូបអាហារឡើយ ។ លោកអ្នកអាចប្រើឡ "ម៉ែក្រូផែរ"សំរាប់ធ្វើម្ហូបអាហាររលាយ, ប៉ុន្តែម្ហូបអាហារនោះត្រូវតែដាំស្ករភ្លាមៗបន្ទាប់មក ។

ម្ហូបអាហារគួរតែធ្វើឲ្យរលាយសព្វទាំងអស់មុនដាំស្ករវា, ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថា វាឆ្លងសព្វទាំងអស់ ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវដាំស្ករម្ហូបអាហារដែលនៅកកនោះ, ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដដោយប្រិតប្រៀនថែមទៀតថាម្ហូបអាហារនោះឆ្លងសព្វទាំងអស់, ហើយសីតល្អភាពខាងក្នុងបានឡើងដល់ ៧០អង្សា ។

ការខ្ទប់និងការបម្រើម្ហូបអាហារដែលរៀបចំរួចហើយ

លោកអ្នកគួរតែទុកដាក់ម្ហូបអាហារនៅក្នុងសម្ភារៈមួយដែលស្អាត, មិនពុល, និងមាំល្អមសំរាប់ដាក់វា ។ ចូរទុកដាក់របស់ដែលខ្ទប់នេះឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារដើម្បីកុំឲ្យវាចម្លងមេរោគ ។

ចូរទុកដាក់ក្នុងម្ហូបអាហារដែលមិនបានប្រើនោះដោយផ្តាច់ដើម្បីការពារកុំឲ្យផ្តល់លិដ្ឋានកំទេចកំទីចូលបាន ។ ចូរលាងនិងធ្វើឲ្យធុងមានអនាម័យមុននឹងប្រើវាទៀត ។ ចូរកុំប្រើម្តងទៀតនូវធុងដែលសំរាប់ប្រើបានតែម្តង ។

កាលណាចាប់បម្រើម្ហូបអាហារ, ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថា កាំបិតនិងចានឆ្នាំងទាំងអស់ត្រូវស្អាតនិងមិនខូចផង ។



ការពុលម្ហូបអាហារគឺជាបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរមួយ ។ ជាជនម្នាក់ដែលកាន់ម្ហូបអាហារ-ទោះជាលោកអ្នកជា អ្នកជួយនៅក្នុងផ្ទះបាយ, ជាអ្នកធ្វើការខាងម្ហូបអាហារ, ជាអ្នកជួយនៅហាង ឬជាអ្នកជួយខាងធ្វើសែនរិច- លោកអ្នកមានការទទួលខុសត្រូវសំខាន់មួយដើម្បីចាប់កាន់ម្ហូបអាហារដោយនិរន្តរ៍ ។

ដោយរៀបចំធ្វើនិងកាន់ម្ហូបអាហារដោយនិរន្តរ៍, លោកអ្នកអាច ៖

- ការពារមិនឲ្យជនដទៃទៀតឈឺបាន ។
- ការពារមុខងាររបស់លោកអ្នក ។
- ការពារក្មេងៗឲ្យបានល្អនៅក្នុងខ្សែហាងម្ហូបអាហារ។
- ការពារពាណិជ្ជកម្មរបស់លោកអ្នក ។

ការចម្លងមេរោគពីមួយទៅមួយ

ម្ហូបអាហារនៅមានមេរោគបាក់តេរី, រាប់បញ្ចូលមេរោគបាក់តេរីដែលបណ្តាលឲ្យមានការពុលម្ហូបអាហារ ។ ប្រសិនបើម្ហូបអាហារនៅត្រូវដាំស្លដោយហ្មត់ចត់, គឺលើសពី៦០អង្សា, មេរោគបាក់តេរីភាគច្រើននឹងត្រូវស្លាប់ ។

ប្រសិនបើម្ហូបអាហារដែលបានដាំឆ្អិនហើយ ឬឆ្អិនអាចបរិភោគភ្លាម មកប៉ះនឹងម្ហូបអាហារនៅ, ដូច្នេះមេរោគបាក់តេរីអាចចម្លងមេរោគទៅម្ហូបអាហារឆ្អិនរួចហើយនោះ ។ នេះគេហៅថា ចម្លងមេរោគពីមួយទៅមួយ ។

ចំពោះហេតុនេះ, វាសំខាន់ណាស់ដែលទុកម្ហូបអាហារនៅដាច់ឡែកពីម្ហូបអាហារឆ្អិនហើយ និងម្ហូបអាហារឆ្អិនអាចបរិភោគភ្លាម ។

រឿងមួយនៃការពុលម្ហូបអាហារអាចបិទពាណិជ្ជកម្មមួយបាន ។

ការរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ

កាលណាលោកអ្នករៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារនៅផងនិងម្ហូបអាហារឆ្អិនផង ឬម្ហូបអាហារឆ្អិនអាចបរិភោគភ្លាមផង, លោកអ្នកមិនគួរប្រើកាំបិត, ជ្រូញ ឬគ្រឿងប្រដាប់ដដែលៗសំរាប់ប្រភេទម្ហូបអាហារទាំង២មុខនោះទេ ។ ប្រសិនបើវាមិនអាចធ្វើទៅបានដោយប្រើគ្រឿងប្រដាប់ផ្សេងទៀត, លោកអ្នកត្រូវតែលាងគ្រឿងប្រដាប់នោះដោយប្រិតប្រៀងនៅក្នុងទឹកក្តៅដែលមានសាប៊ូ ។

ចូរលាងជំរះដោយប្រិតប្រៀងនូវផ្ទៃលើនិងបន្លែនិងទឹកស្អាត, ដើម្បីសំអាតដី, បំបាត់មេរោគបាក់តេរី, សត្វល្អិតនិងសារធាតុគីមី ។

ការកាន់ម្ហូបអាហារ

ជនម្នាក់ៗមានមេរោគបាក់តេរីនៅក្នុងខ្លួន ។ សូម្បីតែមនុស្សដែលមានសុខភាពល្អក៏អាចចម្លងមេរោគបាក់តេរីទៅម្ហូបអាហារដោយប៉ះវានិងដៃ ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការប៉ះម្ហូបអាហារ, ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថាលោកអ្នកលាងដៃលោកអ្នកដោយប្រិតប្រៀងជាមុនសិន ។

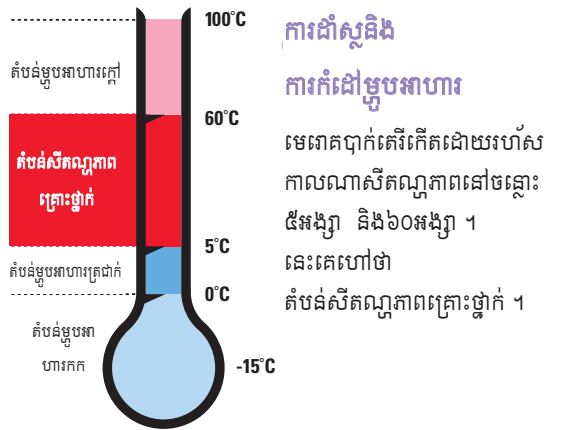
ម្ហូបអាហារនៅដែលនឹងត្រូវដាំស្ល អាចគេកាន់វានិងដៃទេបានដោយនិរន្តរ៍ ។ ប៉ុន្តែការកាន់ម្ហូបអាហារឆ្អិនឬម្ហូបអាហារឆ្អិនអាចបរិភោគភ្លាម, ចូរប្រើដង្ហៀប, ស្រ្តាបត្រា ឬវ៉ែកកូរ, ឬពាក់ស្រោមដៃស្អាតដែលសំរាប់ប្រើរួចបោះចោលនៅលើដៃរបស់លោកអ្នកជាដិច្ច ។

ស្រោមដៃ

ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រើស្រោមដៃ, ចូរប្តូរវាយ៉ាងហោចណាស់ក៏មួយដងក្នុងពេល១ម៉ោង ។ ចូរប្រើតែស្រោមដៃស្អាតដែលសំរាប់ប្រើរួចបោះចោល ។

- ចូរផ្លាស់ស្រោមដៃលោកអ្នក ៖
- ប្រសិនបើវាក្តាយទៅជាប្រឡាក់ចម្លងមេរោគ
 - ប្រសិនបើវារំហែក
 - ពេលប្តូរវារងម្ហូបអាហារនៅនិងម្ហូបអាហារឆ្អិនអាចបរិភោគភ្លាម
 - ពេលផ្លាស់មុខងារ

ចូរប្រើស្រោមដៃថ្មីៗជាដិច្ច ។ ចូរលាងដៃលោកអ្នកជាដិច្ចមុនពាក់ស្រោមដៃ ។



វាសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នកកុំរក្សាម្ហូបអាហារទុកនៅក្នុងតំបន់សីតភាពគ្រោះថ្នាក់យូរជាងការចាំបាច់បំផុត ។ ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថា ម្ហូបអាហារទាំងអស់, ជាពិសេសសាច់, បសុបក្សី, ពង និងផលិតកម្មធ្វើអំពីទឹកដោះគោ, ត្រូវដាំស្លរហូតដល់សីតភាពខាងក្នុងឡើងទៅដល់៧០អង្សា ។ នេះវានឹងសម្លាប់មេរោគបាក់តេរីភាគច្រើន ។

ម្ហូបអាហារត្រជាក់

ម្ហូបអាហារដែលទើបតែយកចេញពីឡ មិនគួរទុកវានៅខាងក្រៅលើសពី១ម៉ោងទេ ។ កាលបើវាត្រជាក់អស់ហើយ, ម្ហូបអាហារគួរតែទុកនៅក្នុងទូទឹកកក។

ផ្នែកផែនម្ហូបអាហាររាប់ត្រជាក់ជាង ប្រសិនបើលោកអ្នកដាក់វានៅក្នុងថាសរាប់ៗ(មិនជ្រៅជាង ១០ ស.ម) ឬបំបែកវាចេញជាផ្នែកតូចៗ ។

ការធ្វើឲ្យម្ហូបអាហារកកនិងការធ្វើឲ្យម្ហូបអាហារលាយ

លោកអ្នកមិនគួរធ្វើឲ្យម្ហូបអាហារដែលរលាយរួចហើយកកម្តងទៀតឡើយ ។

កាលណាម្ហូបអាហារដែលកករលាយហើយ, មេរោគបាក់តេរីដែលនៅក្នុងនោះចាប់ផ្តើមកកើតច្រើនឡើង ។ ប្រសិនបើម្ហូបអាហារនោះត្រូវធ្វើឲ្យកកម្តងទៀត, មេរោគបាក់តេរីមិនស្លាប់ទេ ហើយវាក៏នៅទីនោះទៀតនៅពេលម្ហូបអាហារនោះត្រូវគេធ្វើឲ្យរលាយម្តងវិញទៀត ។