



**ការចម្លងមេរោគពីមួយទៅមួយ**

ម្ហូបអាហារនៅមានមេរោគបាក់តេរី (bacteria), រាប់បញ្ចូលមេរោគបាក់តេរីដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានការពុលម្ហូបអាហារ ។ ប្រសិនបើម្ហូបអាហារដែលបានដាំឆ្កិនហើយ ឬឆ្កិនអាចបរិភោគភ្លាមនោះ មកប៉ះជាមួយនឹងម្ហូបអាហារនៅ, ពេលនោះ មេរោគបាក់តេរីអាចចម្លងមេរោគទៅម្ហូបអាហារឆ្កិនបាន ។ នេះគេហៅថា៖ *ការចម្លងមេរោគពីមួយទៅមួយ* ។

ដោយហេតុនេះ, វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការទុកដាក់ម្ហូបអាហារនៅដោយដាច់ឆ្នែកពីម្ហូបអាហារឆ្កិនអាចបរិភោគភ្លាម ។ ប្រសិនបើគេដាក់ម្ហូបអាហារទាំងពីរមុខនេះជាមួយគ្នានៅក្នុងទូទឹកកកតែមួយ, ម្ហូបអាហារនៅគួរតែដាក់នៅក្រោមម្ហូបអាហារឆ្កិន ឬម្ហូបអាហារឆ្កិនអាចបរិភោគភ្លាមជាដាច់ខាត ។ នេះមានន័យថា ម្ហូបអាហារនៅមិនអាចស្រក់ចូលទៅក្នុងម្ហូបអាហារឆ្កិននោះទេ ។

**ការដាក់តាំងម្ហូបអាហារ**

**គុតិតលុយ**

ម្ហូបអាហារដែលគេដាក់តាំងនៅគុតិតលុយគួរតែខ្ទប់ ឬក៏គ្របការពារវាពីការចម្លងមេរោគ ។

**ទូដាក់តាំងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់**

ម្ហូបអាហារនៅក្នុងទូដាក់តាំងដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ត្រូវតែដាក់ឲ្យនៅក្នុងកំរិត ឬក្រោម ៥អង្សា ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកលក់ដូរម្ហូបអាហារដែលកក, គេត្រូវតែទុកវាឲ្យនៅកកនៅក្នុងកំរិត ឬក្រោម -១៥អង្សា រហូតដល់គេលក់វាអស់។ ចូរទុកប្រឡោះឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ឲ្យខ្យល់រត់ជុំវិញម្ហូបអាហារនោះ ។

**ទូកំដៅម៉ាក Bain-Maries និងទូដងទៀតសំរាប់កំដៅម្ហូបអាហារ**

គេបានគូរនិងផលិតទូ (Bain-Maries) ឡើងសំរាប់ទុកម្ហូបអាហារក្តៅឲ្យនៅក្តៅ(ក្នុងកំរិត ឬក៏លើសពី៦០ អង្សា), គឺមិនមែនសំរាប់កំដៅម្ហូបអាហារទេ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកទុកវាប្រើសំរាប់កំដៅ, ម្ហូបអាហារនឹងត្រូវប្រើពេលយូរនៅក្នុងតំបន់សីតុណ្ហភាពគ្រោះថ្នាក់ ។

ម្ហូបអាហារគួរតែកំដៅវាដើម្បីឲ្យសីតុណ្ហភាពខាងក្នុងវាមានកំដៅ៧០អង្សា មុននឹងដាក់វាទៅក្នុងទូ (Bain-Maries) ។ ម្ហូបអាហារមិនគួររក្សាទុកនៅក្នុងទូ (Bain-Maries) យូរជាងរយៈពេល ១ម៉ោងទេ ។

- ចូរកំដៅទូ (Bain-Maries) ជាមុនសិន មុននឹងលោកអ្នកប្រើវា ។
- បើកវាឲ្យដល់កំណត់សីតុណ្ហភាពខ្ពស់បំផុត ។
- ប្រើប្រដាប់ស្នូងកំដៅស្អាតមួយសំរាប់ឆែកមើលសីតុណ្ហភាពនៃម្ហូបអាហារនោះ ។
- ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថាសីតុណ្ហភាពវាមិនចុះនៅក្រោម ៦០ អង្សា ។

ម្ហូបអាហារមិនត្រូវដាក់តម្រុតគ្នាខ្ពស់ជាងកំពស់ថាស់ទេ ព្រោះថាវាមិនសូវនៅក្តៅដោយគ្រប់គ្រាន់ ។

**ផ្នែក និង ស្លាក**

ផ្នែកអាចដាក់មកនូវមេរោគបាក់តេរី ។ ចំពោះម្ហូបអាហារឆ្កិន និងម្ហូបអាហារឆ្កិនអាចបរិភោគភ្លាម, ចូរប្រើផ្នែក ឬស្លាកដាក់នៅលើថាស់, មិនមែនដាក់នៅលើម្ហូបអាហារផ្ទាល់ទេ ។

**ដើម្បីរកព័ត៌មានបន្ថែម**

វាមានសៀវភៅស្តីពីច្រើនទៀតស្តីពីប្រធានបទនេះ ដែលអាចរកបានពីក្រសួងកិច្ចបម្រើមនុស្សលោក, គឺមាន ៖

- អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនសំរាប់អ្នកធ្វើការនិងម្ហូបអាហារ
- ការរៀបចំធ្វើនិងការកាន់ម្ហូបអាហារដោយអនាម័យ
- ការពុលម្ហូបអាហារ-និងវិធីការពារ

ចំពោះព័ត៌មានពិស្តារថែមទៀត, វាមានគោលការណ៍ណែនាំបោះពុម្ពផ្សាយដោយនិរត័យនៃម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចត្រីយ៉ា។ លោកអ្នកអាចយកការផ្សាយនេះបានពីសាលាសង្កាត់នៃតំបន់លោកអ្នក ឬពិនិត្យនៃម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចត្រីយ៉ា ។ ក្រសួងសុខភាពនៅតាមតំបន់លោកអ្នកក៏អាចប្រាប់លោកអ្នកអំពីថ្នាក់រៀនហ្វឹកហ្វឺនសំរាប់អ្នកចាត់ចែងខាងម្ហូបអាហារ។

**Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352**

[www.foodsafety.vic.gov.au](http://www.foodsafety.vic.gov.au)

និរត័យនៃម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចត្រីយ៉ា គឺជាកម្មវិធីមួយនៅក្នុងផ្នែកសុខភាពសាធារណៈនៃក្រសួងកិច្ចបម្រើមនុស្សលោកនិងទទួលបានការខុសត្រូវខាងផ្សព្វផ្សាយ និងត្រួតពិនិត្យកិច្ចប្រតិបត្តិការខាងនិរត័យនៃម្ហូបអាហារនៅក្នុងពាណិជ្ជកម្មម្ហូបអាហារទាំងអស់នៅក្នុងរដ្ឋវិចត្រីយ៉ា ។

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



**ការដាក់តាំង**

ការពុលម្ហូបអាហារគឺជាបញ្ហាមួយធ្ងន់ធ្ងរ ។ ប្រសិនបើម្ហូបអាហារមិនបានដាក់និងដាក់តាំងដោយត្រឹមត្រូវទេ មេរោគបាក់តេរីអាចកើតច្រើនឡើងទៅដល់កំរិតដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។

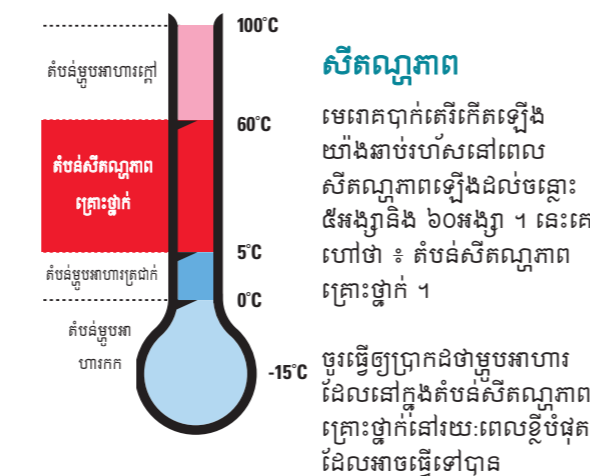
ប្រសិនបើវាកើតមានឡើង លទ្ធផលនោះប្រហែលជាការពុលម្ហូបអាហារ ។ ជនម្នាក់ៗដែលមានមុខងារទាក់ទងនឹងរៀនកាន់ម្ហូបអាហារមានការទទួលខុសត្រូវសំខាន់មួយសំរាប់បង្ការការពុលម្ហូបអាហារ ។

- ដោយការទុកដាក់, ការចាប់កាន់និងការដាក់តាំងម្ហូបអាហារដោយប្រុងប្រយ័ត្ន, លោកអ្នកអាច ៖
- ការពារមិនឲ្យជនដទៃទៀតឈឺបាន ។
  - ការពារមុខងាររបស់លោកអ្នក ។
  - ការពារកេរ្តិ៍ឈ្មោះលោកអ្នកនៅក្នុងឧស្សាហកម្មម្ហូបអាហារ ។
  - ការពារពាណិជ្ជកម្មរបស់លោកអ្នក ។

**រៀងមួយនៃការពុលម្ហូបអាហារអាចបិទពាណិជ្ជកម្មមួយបាន**

**វិធីបង្ការការពុលម្ហូបអាហារ**

មានរបៀបជាច្រើនសំរាប់ទុកដាក់និងដាក់តាំងម្ហូបអាហារដែលបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការពុលម្ហូបអាហារ ។



**សីតភាព**  
មេរោគបាក់តេរីកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅពេលសីតភាពឡើងដល់ចន្លោះ ៥អង្សានិង ៦០អង្សា ។ នេះគេហៅថា ៖ តំបន់សីតភាពគ្រោះថ្នាក់ ។

ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថាម្ហូបអាហារដែលនៅក្នុងតំបន់សីតភាពគ្រោះថ្នាក់នោះពេលខ្លះបំផុតដែលអាចធ្វើទៅបាន

ការរក្សាទុកម្ហូបអាហារនៅក្នុងសីតភាពនិងរក្សាមិនត្រឹមតែបន្ថយការបណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺទេ, វាក៏បន្ថយការធ្វើឲ្យម្ហូបអាហារខូច និងផ្តល់នូវការពន្យារពេលឲ្យម្ហូបអាហារដែលដាក់លើផ្ទៃនៅលើប្រាសាទ ។

**ម្ហូបអាហារគ្រោះថ្នាក់បំផុត**

ប្រភេទម្ហូបអាហារខ្លះគេហៅថា ម្ហូបអាហារគ្រោះថ្នាក់បំផុតព្រោះថា មេរោគបាក់តេរីប្រហែលជាកើតច្រើននៅក្នុងម្ហូបអាហារប្រភេទនេះ ។

- ម្ហូបអាហារគ្រោះថ្នាក់បំផុតគឺមាន ៖
- សាច់
  - បសុបក្សី
  - ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ
  - ពង
  - សាច់ចំរើនដែលលក់នៅកន្លែងលក់ម្ហូបចំរើនស្រាប់
  - ម្ហូបសមុទ្រ

ចូរដាក់ម្ហូបអាហារគ្រោះថ្នាក់បំផុតនៅក្រោម ៥អង្សា ឬនៅលើ ៦០អង្សា ជាដរាប ។

ម្ហូបអាហារដែលនៅក្នុងកញ្ចប់គឺជាម្ហូបត្រៀមជាម្ហូបនៅក្នុងកំប៉ុង, ឬក្នុងកែវ ជាម្ហូបតាមីនមែនជាម្ហូបអាហារគ្រោះថ្នាក់បំផុតនៅពេលគេពុំទាន់បើកវា ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ, ពេលណាគេបើកហើយ, វានឹងក្លាយទៅជាម្ហូបអាហារគ្រោះថ្នាក់បំផុតហើយគួរតែទុកដាក់វាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។

**ពេលវេលា**

មេរោគបាក់តេរី អាចកើតច្រើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សដែលគួរឲ្យខ្លាច។ មេរោគបាក់តេរីតែមួយអាចកើតច្រើនឡើងដល់ទៅជាង ២ លានមេរោគបាក់តេរីនៅក្នុងរយៈពេលតែ៧ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ ។ លោកអ្នកគួរតែរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារដោយយកគ្រឿងផ្សំស្រស់ៗបំផុតដែលអាចធ្វើទៅបានជាដើម, ហើយចាត់ចែងបរិភោគម្ហូបអាហារនោះឲ្យបានឆាប់បំផុតនៅក្រោយការរៀបចំធ្វើរួចហើយ ។

ម៉ោង	ចំនួនមេរោគបាក់តេរី
12:00	1
12:20	2
12:40	4
3:00	512
5:00	32,768
7:00	2,097,152

**ការទុកដាក់ម្ហូបអាហារ**

ម្ហូបអាហារត្រូវតែទុកដាក់នៅកន្លែងដែលគេធ្វើពិសេសសំរាប់ទុកដាក់ម្ហូបអាហារ, ដូចជាទូទឹកកក, បន្ទប់ត្រជាក់, បន្ទប់ដាក់ចានឆ្នាំងនិងបន្ទប់ទុកដាក់ម្ហូបអាហារ។ លោកអ្នកមិនគួរទុកដាក់ម្ហូបអាហារនៅលើក្តារ ឬលើក្តារសំរាប់ដាក់អីវ៉ាន់ឡើយ, ព្រោះវាអាចត្រូវយាយីដោយសត្វកណ្តុរច្រែង, សត្វកណ្តុរប្រមេះ ឬសត្វល្អិត ។

បន្ទប់ត្រជាក់, ទូទឹកកកនិងទូធ្វើឲ្យកកត្រូវតែមានប្រដាប់ស្ទង់កំដៅត្រឹមត្រូវ និងគួរតែផែនការមើលសីតភាពដោយទៀងទាត់ ។

- ចូរកុំប្រើឲ្យសោះនូវកន្លែងទុកដាក់ម្ហូបអាហារដែលសំរាប់ទុក ៖
- សារធាតុគីមី និងគ្រឿងប្រដាប់សំរាប់សំអាត
  - សំលៀកបំពាក់
  - អីវ៉ាន់ផ្ទាល់ខ្លួន

ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថា ម្ហូបអាហារមិនគួរដាក់នៅក្នុងទូយូរពេកទេដោយប្រើស្តុកចាស់ៗមុនសិន ។ នេះគេហៅថា ការបង្ហូរឆ្អាសស្តុក ។

**ផ្ទុំដាក់ម្ហូបអាហារ**

ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រើផ្ទុំដាក់សំរាប់ទុកដាក់ម្ហូបអាហារ, ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថា វាមិនមានប្រហោង, និងមិនក្រខ្វក់ឬច្រេះចាប់ ។ ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថាវាមិនត្រូវប្រើសំរាប់ទុកដាក់អីវ៉ាន់ផ្សេងពីម្ហូបអាហារទេ, ដូច្នេះចូរលាងនិងធ្វើឲ្យវាមានអនាម័យសិន មុននឹងប្រើប្រាស់វា ។ ប្រសិនបើផ្ទុំដាក់របស់លោកអ្នកមិនមានលក្ខណៈល្អទេ ចូរប្តូរវាចោលទៅ ។

ចូរគ្របម្ហូបអាហារដោយកំរង-បន្ទះស្តើង ឬសន្លឹកផ្លាស់ស្លឹកស្តើងឲ្យបានជិតនិងតឹងបំផុត, ដូច្នេះម្ហូបអាហារមិនត្រៀម ហើយការពារវាពីផលិតផលសត្វល្អិតផង ។

ចូរកុំប្រើម្តងទៀតនូវផ្ទុំដែលមានន័យថា សំរាប់ឲ្យប្រើបានតែម្តងទេ ។

**ម្ហូបអាហារកំប៉ុង**

កាលណាលោកអ្នកបានបើកកំប៉ុងម្ហូបអាហារមួយ, ចូរដាក់ម្ហូបអាហារសេសសល់ទៅក្នុងធុងមួយស្អាត, បិទជិត- ចូរកុំទុកដាក់វានៅក្នុងកំប៉ុង ។