នោះវាមិនស្រក់ទឹកទៅលើម្ហូបដែលចំអិនហើយ ព្រោះវាអាចចំឡងមេរោគពុលទៅ
លើម្ហូបដែលចំអិនហើយ ។

****

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះទេសៈ។ លោក-
ស្នាក ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង"សៀវភៅទូរស័ព្ទ"
(Telephone Directory)។

NSW Multicultural Health Communication Service
website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

KHMER
17th February 1997

multi cultural communication

តើម្ហូបណាដែលអ្នកត្រូវដាក់ក្នុងទូទឹកកក ?

Which Foods Should You Keep in the Fridge ?

NSW HEALTH
DEPARTMENT

តើម្ហូបណាដែលអ្នកត្រូវដាក់ក្នុងទូទឹកកក ?

Which Foods Should You Keep in the Fridge ?

ទោះបីយើងគ្រប់គ្នាដឹងពីការសំខាន់នៃការដាក់សាច់ផ្សេងៗ , ត្រី, មាន់ទា និងគ្រឿងធ្វើពីទឹកដោះគោ ក្នុងទូទឹកកកក្តី តែមានជនជាច្រើនខ្លះមិនបាននឹកភ្នកថាក្បួនអនាម័យដូចគ្នានេះក៏ត្រូវអនុវត្តចំពោះម្ហូបផ្សេងទៀតដែរដូចជា បាយ, គុយទាវ និងប៉ាស្តា (pasta) ។ អ្នកមិនចាំបាច់ដាក់អង្ករ គុយទាវឆៅនិងប៉ាស្តាឆៅក្នុងទូទឹកកកទេ ក៏ប៉ុន្តែបាយ គុយទាវនិងប៉ាស្តាដែលចំអិនហើយ ព្រមទាំងគុយទាវស្រស់ និងប៉ាស្តាស្រស់ ត្រូវដាក់ក្នុងទូទឹកកក ។ ប្រសិនបើអ្នកទុកវាចោលក្នុងឆ្នាំងនៅលើធ្នើរឬក្នុងបន្ទប់បាយ ឬក្នុងហាងលក់ម្ហូបមួយយប់នោះ មេរោគអាចកកើតនៅលើម្ហូបទាំងនេះ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យអ្នកទៅជាឈឺបើអ្នកបរិភោគម្ហូបនោះ ។ ចំណុចនេះក៏មានដូចគ្នាដែរចំពោះបង្អែមចិននិងបង្អែមផ្សេងៗដែលធ្វើអំពី " សាគូ " (sago), បង្អែមចិនម្យ៉ាងហៅ (Chinese dumpling) និង " សេនវេច " (sandwiches) សាឡាត់ឬម្ហូបណាដែលដាក់ mayonnaise ម្ហូបទាំងអស់នេះត្រូវដាក់ក្នុងទូទឹកកករហូតដល់ពេលបរិភោគ ។

តើយ៉ាងណាដែរ ប្រសិនបើអ្នកទិញម្ហូបទាំងនេះពីហាង ហើយឃើញគេដាក់តាំងនៅខាងក្រៅទូទឹកកកទៅវិញ ? អ្នកត្រូវនិយាយប្រាប់អ្នកលក់ថា អ្នកចង់បានម្ហូបនោះពីក្នុងទូទឹកកក ។ តែប្រសិនបើគេគ្មានម្ហូបពីក្នុងទូទឹកកកទេ អ្នកត្រូវរកទិញម្ហូបនេះពីហាងណាដែលលក់ម្ហូបនោះយកចេញភ្លាមៗពីក្នុងទូទឹកកក ។ (ការដាក់ម្ហូបទាំងនេះនៅក្នុងទូទឹកកកមិនមែនបានសេចក្តីថាម្ហូបនោះមិននៅស្រស់ទេ ។ តាមធម្មតាគេដាក់ម្ហូបស្រស់ៗជាច្រើននៅក្នុងទូទឹកកក គឺមកពីបុព្វហេតុនៃក្បួនអនាម័យដើម្បីការពារសុខភាព ។)

រឿងជាច្រើននៃការពុលម្ហូបអាហារ គឺបណ្តាលមកពីការបរិភោគម្ហូបដែលទុកចោលនៅក្រៅទូទឹកកកជាយូរពេល ។ ទោះបីការពុលម្ហូបអាហារនេះអាចកើតឡើងនៅគ្រប់ពេលក្តី តែវាច្រើនតែកើតឡើងនៅក្នុងខែក្តៅ ។ ហេតុដូច្នេះហើយចុងភៅដែលធ្វើម្ហូបនៅផ្ទះ ឬនៅតាមហាងត្រូវតែយល់ពីសារៈសំខាន់នៃការទុកម្ហូបក្នុងទូទឹកកក ។ ក្បួនដ៏ស្រួលបំផុតដែលអ្នកត្រូវចាំគឺថា ម្ហូបអាហារត្រូវទុកឲ្យក្តៅខ្លាំង ឬត្រជាក់ខ្លាំង ពីព្រោះសីតុណ្ហភាពក្តៅខ្លាំង ឬត្រជាក់ខ្លាំងអាចសម្លាប់មេរោគដែលធ្វើឲ្យម្ហូបពុលខូត ។ មេរោគអាចកកើតយ៉ាងឆាប់នៅលើម្ហូបដែលទុកចោលនៅក្រៅទូទឹកកក ក្រោមសីតុណ្ហភាពរបស់បន្ទប់ ។ ចូរអ្នកចងចាំថា រសជាតិ, ក្លិននិងភាពមើលឃើញពីក្រៅ មិនអាចឲ្យយើងសំគាល់ដឹងគ្រប់ពេលវេលាថាតើម្ហូបនោះ " ខូចឬអត់ទេ " ជួនកាលម្ហូបដែលមានភាពមើលឃើញពីក្រៅ, ក្លិននិងរសជាតិធម្មតាក្តី តែវាមានមេរោគដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកឈឺ ។

ប្រសិនបើអ្នក ដាក់ " ម្ហូបត្រជាក់ " (cold food) ញ៉ាំ អ្នកមិនត្រូវយកម្ហូបនោះចេញពីទូទឹកកកទេ លុះត្រាតែដល់ពេលចាប់បរិភោគតែម្តង ជាពិសេសអាហារផ្សេងៗដូចជាគ្រឿងសមុទ្រ, សាច់, មាន់ទា, បន្លែ, សាឡាត់, សាឡាត់មានដាក់បាយម្យ៉ាងហៅ (rice salad), បង្អែម និងនំដែលមានក្រែម ឬគ្រឿងដូចក្រែម ។

តើយ៉ាងដូចម្តេចដែរប្រសិនបើអ្នកចំអិនម្ហូបក្តៅ ហៅត្រូវដាក់ទុកក្នុងទូទឹកកក ? តើអ្នកអាចដាក់ម្ហូបនោះក្នុងទូទឹកកកនៅពេលដែលវានៅក្តៅដែរឬទេ ? បាន ក៏ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវដាក់វាយ៉ាងណាឲ្យម្ហូបនោះឆាប់បានត្រជាក់នៅក្នុងទូទឹកកក ដោយដាក់ម្ហូបនោះនៅក្នុងចាន ឬឆ្នាំងធំណាដែលរាក់ ឬក៏រំលែកម្ហូបនោះជាច្រើនចំណែក ហើយដាក់ក្នុងចានឆ្នាំងណាដែលរាក់ ។ ប្រសិនបើអ្នកទើបនិងទិញមាន់ឆ្អិនស្រាប់សំរាប់យកទៅញ៉ាំនៅផ្ទះ វាជាការល្អដែលអ្នកត្រូវយកវាចេញពីស្បោង foil នោះ ហើយត្រូវកាត់វាជាដុំតូចៗសិនទើបដាក់ចូលទៅក្នុងទូទឹកកក ។ ម្យ៉ាងទៀតម្ហូបកំប៉ុងដែលនៅសល់ត្រូវដាក់ក្នុងចានដែលមានគម្របបិតជិត ហើយដាក់ចូលទៅក្នុងទូទឹកកកភ្លាម ។

ប្រសិនបើអ្នកយកសាច់, មាន់ទា ឬត្រីចេញពីក្នុងទូទឹកកក ចូរអ្នកដាក់វាឲ្យរលាយទឹកកកបន្តិចម្តងៗនៅក្នុងទូទឹកកកតែនៅកន្លែងមិនកកវិញ ឬនៅក្នុង " ម៉ាយក្រូវ៉េយ " (microwave) ។ ការទុកម្ហូបនៅក្រៅទូទឹកកកឲ្យរលាយទូទឹកកក នាំឲ្យមេរោគមានឱកាសកកើតនៅលើម្ហូបនោះ ។ សាច់, មាន់ទា ឬត្រី ដែលរលាយទឹកកកហើយ អ្នកមិនត្រូវដាក់ចូលទៅក្នុងកន្លែងកកវិញទេ – អ្នកអាចទុកក្នុងទូទឹកកក (កន្លែងត្រជាក់តែមិនមែនកន្លែងកកទេ) ចំនួន ២៤ម៉ោង ឬចំអិនវាភ្លាមៗ ។

សាច់កិនល្អិតៗ, កំទេចចសាច់សេសសល់, មាន់ទានិងគ្រឿងសមុទ្រត្រូវការការដាក់ទុកជាពិសេសនៅក្នុងទូទឹកកក ហេតុដូច្នេះអ្នកត្រូវដាក់វានៅក្នុងកន្លែងដែលត្រជាក់ខ្លាំងជាងក្នុងទូទឹកកក ។ អ្នកត្រូវពិនិតមើលគ្រឿងដែលនៅឆៅទាំង