

Eating away From Home?
How to Make Sure Food is Safe.

ທ່ານກິນອາຫານນອກບ້ານບໍ່?
ເຮັດຢ່າງໃດຈຶ່ງຈະແນ່ໃຈວ່າ
ອາຫານນັ້ນປອດພິພ.

Eating away From Home? How to Make Sure Food is Safe.

ທ່ານກິນອາຫານນອກບ້ານບໍ? ເຮັດຢ່າງໃດຈຶ່ງຈະແນ່ໃຈວ່າອາຫານນັ້ນປອດພ້ອມ.

ການທີ່ເຮົາມີຊີວິດປະຈຳວັນທີ່ຮັບຮ້ອນເຮັດໃຫ້ເຮົາກິນອາຫານທີ່ຮ້ານອາຫານຫຼືຈາກຮ້ານຂາຍອາຫານແບບຝາສູດຫຼາຍຂຶ້ນ. ແຕ່ວ່າຖ້າອາຫານເຫຼົ່ານີ້ ຖືກຄົວໂດຍບໍ່ຖືກຫຼັກອະນາໄມ ຫຼືບໍ່ໄດ້ເກັບຮັກສາໄວ້ຕາມອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ ມັນອາດເຮັດໃຫ້ເຮົາເຈັບປ່ວຍໄດ້ - ທຸກໆປີໃນອອສເຕຣເລຍມີຄົນ 1.5 ລ້ານຄົນທີ່ເກີດເຈັບປ່ວຍຍ້ອນອາຫານທີ່ເຂົາເຈົ້າກິນ.

ວິທີການດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ອາຫານທີ່ທ່ານກິນນອກບ້ານປອດພ້ອມຂຶ້ນ:

- **ຮ້ານອາຫານຫຼືຮ້ານເທັກອະເວນີ້ນສະອາດບໍ?** ຜູ້ເຮືອນ, ໂຕະເຮັດກິນແລະໂຕະອາຫານທີ່ເປື້ອນອາດເຮັດໃຫ້ມີເຊື້ອແບັກທີເຣັຍແລະອາດເປັນທີ່ຊຸກຊຸມຂອງພວກແມງກະສາບແລະໜູ. ຖ້າພະນັກງານບໍ່ສາມາດຮັກສາຮ້ານຂອງຕົນໃຫ້ສະອາດໄດ້, ກໍຍ່ອມມີທາງເປັນໄປໄດ້ວ່າເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ສາມາດຮັກສາອາຫານໃຫ້ສະອາດໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ. ມີແລະເຄື່ອງແບບຂອງພະນັກງານຄວນສະອາດສະອ້ານແລະໃຊ້ຈອງຕັກອາຫານ.
- **ອາຫານທີ່ທ່ານກິນນັ້ນຮ້ອນຈັດຫຼືເຢັນຈັດບໍ?** ບໍ່ວ່າຈະກິນອາຫານຢູ່ຮ້ານອາຫານຫຼືຢູ່ເຮືອນກໍຕາມ ຫຼັກການສຳຄັນຢ່າງນຶ່ງກໍຄືວ່າອາຫານຮ້ອນຕ້ອງມີອຸນຫະພູມຮ້ອນຈັດແລະອາຫານເຢັນຕ້ອງເຢັນຈັດ. ອາຫານທີ່ເສີບໂດຍຕົງຈາກຫ້ອງຄົວຫຼືຈາກຕູ້ໄຊອາຫານຕ້ອງຮ້ອນຈົນມີອາຍແລະຕ້ອງກິນໃນທັນທີ. ອາຫານເຢັນຕ້ອງມີລັກສະນະເຢັນເນື້ອອຸນເບິ່ງແລະຕັ້ງໂຊວຢູ່ເທິງນ້ຳແຂງຫຼືຢູ່ໃນຕູ້ເຢັນ. ແຊນວິສແລະເຂົ້າຈີ່ກ່ອນທີ່ປຸງແລ້ວແລະຍັດໃສ່ດ້ວຍອາຫານທີ່ບຸດເນົາອ່າຍເຊັ່ນຊີສ, ໂຂ່ແລະຊີ້ນກໍຄວນປະໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນເຊັ່ນດຽວກັນ-ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນກໍຈຶ່ງຢ່າຊື້ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບເສັ້ນໜີ້ສິດແລະອາຫານປະເພດເຂົ້າ ນອກເສັ້ນຈາກວ່າຈະເສີບຕອນຍັງຮ້ອນໆຢູ່ກໍຕ້ອງໄດ້ ໃສ່ຕູ້ເຢັນໄວ້.
- **ບໍ່ຕ້ອງຢ້ານໃນການສົ່ງອາຫານຄືນຖ້າວ່າມັນບໍ່ຮ້ອນຫຼືບໍ່ສຸກ, ໂດຍສະເພາະອາຫານທະເລ, ສັດປີກແລະຊີ້ນ.** ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ອາຫານທີ່ໃຊ້ຊີ້ນມ່ວນປະກອບເຊັ່ນຊີ້ນມ່ວນປັ້ນ, ແຮມເບີເກີ້ ແລະ ໃສ້ກອກຕ້ອງໄດ້ປຸງໃຫ້ສຸກທັງດ້ານໃນດ້ານນອກ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຊີ້ນປິ່ນແລະໂກ່. ເພາະວ່າພຍາດທີ່ເກີດຈາກຊີ້ນເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້

ອາຫານເກີດເປື້ອໄດ້ທົ່ວຊັ້ນ-ບໍ່ແມ່ນແຕ່ສະເພາະໜ້າພຽງທາງນອກຂອງຊີ້ນເທົ່ານັ້ນ. ການປຸງໃຫ້ສຸກຢ່າງທີ່ເຖິງຈະສາມາດຂ້າພຍາດນີ້ໄດ້. ແຕ່ຖ້າວ່າຊີ້ນຍັງເປັນສີແດງໆຢູ່ທາງໃນ ແລະນ້ຳຊີ້ນຍັງເປັນສີແດງໆຢູ່ ແທນທີ່ຈະໃສ ກໍຫມາຍຄວາມວ່າຊີ້ນບໍ່ສຸກດີ. ສຳລັບບົບສ໌ເຕັກແລະງົວປິ່ນເປັນຕ້ອນນັ້ນກິນບໍ່ສຸກປານໃດກໍໄດ້ ເພາະວ່າຕາມປົກກະຕິແລ້ວແມ່ພຍາດຈະຈັບຢູ່ຕາມໜ້າພຽງທາງນອກຂອງຊີ້ນເທົ່ານັ້ນ - ແຕ່ວ່າທາງທີ່ດີທີ່ສຸດແລ້ວ ກໍບໍ່ຄວນກິນຊີ້ນທີ່ດິບເກີນໄປ.

ຖ້າວ່າທ່ານຈະສົ່ງຊື້ນຫຼືໃກ້ທີ່ປຸງບໍ່ສຸກຄືນນັ້ນ ໃຫ້ແນ່ໃຈດ້ວຍວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງຢູ່ໃນຈາກກໍຕ້ອງປ່ຽນໃຫມ່ໜີ້ດເຊັ່ນກັນ-ເຊັ່ນຜັກ, ເຂົ້າຫຼືເສັ້ນໜີ້ຊິ່ງອາດຖືກນ້ຳຊີ້ນບໍ່ສຸກເກືອກແລະເຮັດໃຫ້ເປື້ອໄປນຳ.

- **ໃຫ້ກິນອາຫານເທັກອະເວນີ້ໃນທັນທີໂລດ** ການປະອາຫານທີ່ປຸງຮຽບຮ້ອຍໄວ້ດົນໆເຮັດໃຫ້ແບັກທີເຣັຍທີ່ເຮັດໃຫ້ອາຫານເປື້ອກໍຕົວຂຶ້ນໄດ້. ຖ້າທ່ານເອົາ ອາຫານເຫຼືອ ຈາກຮ້ານອາຫານເກືອບ້ານ, ໃຫ້ເມື່ອເຮືອນທັນທີແລະເກັບອາຫານ ໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນໂລດ. ໃຫ້ກິນອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ.
- **ການໃຊ້ສັດບາຣ໌ແລະການເສີບອາຫານເອງໃນຮ້ານອາຫານແລະຮ້ານເທັກອະເວນີ້** ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າອາຫານພວກນີ້ມີຂອງປົກໄວ້-ຕາມປົກກະຕິຈະແມ່ນເຈ້ຍພລາສຕິກໃສ່ປິດໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອຈາກການໂອແລະຈາກ. ອາຫານທຸກຖາດຄວນມີຈອງຕັກຕ່າງໆແລະຈອງຄວນມີດ້ານຍາວ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີໄປແຕະຖືກອາຫານ. ໃນກໍຣະນີນີ້ກໍເຊັ່ນດຽວກັນອາຫານຮ້ອນຄວນຮ້ອນຈັດແລະອາຫານເຢັນຄວນເຢັນຈັດ.

ແຕ່ຢ່າລືມວ່ານຶ່ງໃນຫ້າຄັ້ງຂອງການເບື້ອອາຫານແມ່ນມາຈາກອາຫານທີ່ຄົວຢູ່ໃນເຮືອນຕົນເອງ. ກົດເກນສຳຄັນສຳລັບເຮືອນຄົວຂອງທ່ານມີດັ່ງນີ້: ໃຫ້ລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳອຸ່ນຢ່າງນ້ອຍ 30 ວິນາທີກ່ອນລົງມືຈັບອາຫານ, ຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ ຫຼືຈັບບາຍສັດຫຼືຈັບອາຫານດິບ.

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພິມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣະໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.