

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານນີ້  
ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣ  
ໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.

## Which foods Should You Keep in the Fridge?

ອາຫານຊນິດໃດແດ່  
ທີ່ຄວນເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ?

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

# Which foods Should You Keep in the Fridge? ອາຫານຂົນໃດແດ່ທີ່ຄວນເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ?

ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຮົາທຸກໆຄົນຈະຮູ້ດີເຖິງຄວາມສໍາຄັນ ໃນການເກັບ ຊີ້ນ ປາ ໄກ່ ແລະ ອາຫານທີ່ຜລິດຈາກນົມໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ, ຄົນຫຼາຍໆຄົນຍັງບໍ່ຮູ້ວ່າເຮົາຄວນເຮັດວິທີດຽວກັນກັບ ອາຫານຂົນອື່ນໆອີກຫຼາຍໆຢ່າງເຊັ່ນເຂົ້າ ເສັ້ນໝີ່ ແລະ ເສັ້ນພາສຕາ. ເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າ ເຮົາບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງເກັບເມັດເຂົ້າດິບແລະເສັ້ນພາສຕາແຫ້ງໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ ແຕ່ວ່າເຂົ້າ ພາສຕາ ແລະເສັ້ນໝີ່ທີ່ຕົ້ມສຸກແລ້ວຕ້ອງໄດ້ເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ. ຖ້າເຮົາປະອາຫານຂົນໄວ້ຢູ່ເທິງ ໂຕະໃນເຮືອນຄົວ, ຢູ່ໃນໝໍ້ທີ່ຄ້າງເຕົາໄວ້ຄ້າງຄົນ, ຫຼືຢູ່ຖ້ານເສີບໃນຮ້ານຄ້າຫຼືຫ້ອງອາຫານ, ແມ່ພຍາດສາມາດກໍ່ຕົວຂຶ້ນໄດ້ໃນອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນແລະອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບເປັນໄດ້. ສະພາບຢ່າງດຽວກັນສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ກັບຂອງຫວານຈີນທີ່ເຮັດຈາກສາໂຄ, ຂົນມັ່ນ ຂອງຈີນທີ່ເຮັດດ້ວຍແປ້ງ ແລະອາຫານທຸກໆຢ່າງທີ່ມີເມຢອນແນສ (mayonnaise) ເຊັ່ນ ສລັດແລະແຊນວິສ - ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນຈົນເຖິງເວລາກິນ.

ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນຖ້າທ່ານຊື້ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຈາກຮ້ານຄ້າ ແລະ ສັງເກດເຫັນວ່າເຂົາເຈົ້າເອົາອາ ຫານຕັ້ງໂຂວໄວ້ຢູ່ຖ້ານແທນທີ່ຈະເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ? ໃຫ້ອະທິບາຍແກ່ຄົນຂາຍວ່າທ່ານ ຕ້ອງການຊື້ອາຫານທີ່ເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ. ຖ້າຫາກວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີອາຫານທີ່ເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ ໃຫ້ໄປຊື້ຈາກຮ້ານທີ່ຂາຍໂດຍຕົງຈາກຕູ້ເຢັນໂລດ. (ການທີ່ອາຫານຖືກເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນບໍ່ ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າອາຫານບໍ່ສົດ. ອາຫານສົດຫຼາຍຢ່າງຕ້ອງໄດ້ເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນເພື່ອ ຄວາມປອດໄພ.)

ມີຫຼາຍໆກໍລະນີທີ່ການເປື້ອນອາຫານ ມີສາເຫດມາຈາກ ການທີ່ຄົນກິນອາຫານຊຶ່ງປະໄວ້ນອກ ຕູ້ເຢັນດົນເກີນໄປ. ເຖິງແມ່ນວ່າການເປື້ອນອາຫານອາດເກີດໄດ້ທຸກໆເວລາ ແຕ່ວ່າສ່ວນ ຫຼາຍມັກເກີດຂຶ້ນໃນຮະດູຮ້ອນ. ດັ່ງນັ້ນ ທຸກໆຄົນທີ່ຄົວຄົນຢູ່ເຮືອນຫຼືຢູ່ຮ້ານອາຫານຕ້ອງເຂົ້າ ໃຈໃນເລື່ອງເກັບອາຫານໃຫ້ປອດໄພ. ວິທີທີ່ຈິງໆທີ່ສຸດກໍຄື ອາຫານຕ້ອງຢູ່ໃນສະພາບທີ່ ຮ້ອນຈັດຫຼືເຢັນຫຼາຍທີ່ສຸດ. ເຫດຜົນມີຢູ່ວ່າອຸນຫະພູມທີ່ຮ້ອນຈັດແລະເຢັນຈັດນັ້ນສາມາດ ຂ້າແມ່ພຍາດທີ່ເຮັດໃຫ້ອາຫານເປື້ອນໄດ້. ແມ່ພຍາດສາມາດກໍ່ຕົວຂຶ້ນໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວໃນອາ

ຫານທີ່ປະໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມທັມມະດາ. ໂປຼດຈໍາໄວ້ວ່າ ຣິດຊາດ, ກິ່ນ ແລະ ລັກສະນະຂອງອາຫານບໍ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນສເມີໄປວ່າອາຫານນັ້ນ "ເສີຍ" ແລ້ວຫຼືຍັງ - ບາງເທື່ອ ອາຫານທີ່ຍັງມີລັກສະນະດີ, ມີຣິດຊາດແລະກິ່ນທີ່ຍັງດີຢູ່ນັ້ນ ກໍອາດມີແມ່ພຍາດກໍ່ ຕົວຂຶ້ນແລ້ວຊຶ່ງສາມາດເຮັດທ່ານເຈັບເປັນໄດ້.

ຖ້າທ່ານເສີບອາຫານເຢັນ, ໃຫ້ເສີບຈາກຕູ້ເຢັນໂດຍຕົງໂລດ. ວິທີນີ້ດັ່ງກ່າວນີ້ສໍາຄັນຢ່າງຍິ່ງ ໂດຍສະເພາະກັບອາຫານທະເລ, ຊີ້ນ, ໄກ່, ຜັກ, ສລັດ, ສລັດເຂົ້າ, ຂອງຫວານ ແລະ ຂົນມັ່ນເຄັກຊຶ່ງມີ ຄຣິມຫຼືຄຣິມປອມ.

ຈະເຮັດຢ່າງໃດຖ້າທ່ານຫາກໍຄົວອາຫານຮ້ອນແລະຢາກເກັບເຂົ້າໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນໂລດ? ໃນ ຂະນະທີ່ອາຫານຍັງຮ້ອນຢູ່ນັ້ນຈະເອົາເຂົ້າໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນໄດ້ບໍ່? ຄໍາຕອບກໍຄື "ໄດ້" ແຕ່ຈະເປັນ ການດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຕ້ອງເອົາໄວ້ໃນແບບທີ່ເຮັດໃຫ້ອາຫານເຢັນໂດຍໄວໃນຕູ້ເຢັນ. ທ່ານສາ ມາດ ເຮັດໃຫ້ອາຫານ ເຢັນ ໂດຍໄວ ດ້ວຍການເອົາອາຫານໃສ່ໃນຖາດທີ່ມີກິ່ນ ຕົ້ນຫຼືແບ່ງ ອາຫານອອກເປັນສ່ວນນ້ອຍໆໃສ່ໃນກ່ອງນ້ອຍໆທີ່ກິ່ນຕົ້ນແລະເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ. ຖ້າທ່ານ ຊື້ ໄກ່ເທັກອາເວ (takeaway) ມາເກັບໄວ້ກິນຢູ່ບ້ານ ເປັນການດີທີ່ສຸດ ທີ່ຈະເອົາ ໄກ່ອອກ ຈາກຖົງເຈ້ຍຟອຍລ໌ ແລະ ຕັດເປັນຕ່ອນກ່ອນເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ. ອາຫານກະປືອງ ທຸກຂົນ ທີ່ກິນເຫຼືອກໍຕ້ອງ ໂດເອົາໄວ້ໃນກ່ອງທີ່ມີຝາອັດແລະເອົາເຂົ້າຕູ້ເຢັນໃນທັນທີ.

ຖ້າທ່ານເອົາຊີ້ນ, ໄກ່ ຫຼື ປາເຂົ້າຕູ້ຊ່ອງນໍ້າແຂງ, ເວລາຈະເອົາມາຄົວກິນຕ້ອງປະໃຫ້ມັນ ເປື້ອຍຊ້າໆຢູ່ໃນຕູ້ເຢັນຊ່ອງທາງລຸ່ມ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມັນເປື້ອຍໂດຍໃຊ້ມາຍໂຄຣເວພກໍໄດ້. ການປະອາຫານໄວ້ໃຫ້ເປື້ອຍເອງຢູ່ນອກຕູ້ເຢັນຈະເປີດໂອກາດໃຫ້ແມ່ພຍາດກໍ່ຕົວຂຶ້ນໄດ້. ເມື່ອເອົາຊີ້ນ, ໄກ່ ແລະ ປາ ອອກຈາກຊ່ອງນໍ້າແຂງແລ້ວຢ່າເອົາຂຶ້ນໄປຄົນອີກ - ໃຫ້ເອົາໄວ້ ໃນຕູ້ເຢັນຊັ້ນລຸ່ມບໍ່ເກີນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຄົວກິນທັນທີໂລດ.