



ជាក់ ។ ត្រូវបញ្ជាក់ថាសាច់មាន់ទាច់អិនឲ្យឆ្អិន បើកាលណាវាដៅពណ៌រាងក្រហម កណ្តាលបានសេចក្តីថាវាមិនទាច់ឆ្អិនទេ ។

ម្ហូបអាហារដែលទិញមកពីហាង (Takeaway Food)

ជាពេលដែលអ្នកត្រូវញ៉ាំម្ហូបអាហារដែលទិញមកពីហាងទាន់វាដៅក្តៅ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់ញ៉ាំភ្លាមនោះ អ្នកត្រូវដាក់វាក្នុងទូរទឹកកកជាបន្ទាន់ ហើយមុន ញ៉ាំត្រូវកំដៅឲ្យក្តៅយ៉ាងខ្លាំង ។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញម្ហូបអាហារឆ្អិនស្រាប់ (Takeaway Food) ដែលដាក់ក្នុងកំដៅបន្ទប់ធម្មតាពោលគឺក្រៅទូរទឹកកក ឬមិនដៅលើកំដៅភ្លើងនោះ អ្នកមិនត្រូវទិញទេ ទោះបីហាងនោះសូមយកទៅកំដៅឲ្យក្តៅ (Microwave) ក្តី ។ ពីព្រោះវាអាចមិនផុតពីគ្រោះថ្នាក់បើកាលណាអ្នកបរិភោគម្ហូបអាហាររបៀបនេះ ។

ផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រនិងបច្ចេកទេស CSIRO Food Science and Technology, PO Box 52, North Ryde 2113, មានលក់ជូននៅចុល្លូលិខិតស្តីពី “ របៀបកាន់ កាប់ម្ហូបអាហារនៅក្នុងផ្ទះ ” (Handling Food in the Home) ជាភាសាខ្មែរ ដោយសូមផ្ញើរសែក ២ ដុល្លាកន្លះមកជាមួយផង ។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះទេសៈ។ លោក-
ស្រី ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”
(Telephone Directory)។

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
phone: (02) 9382 8111

តើផ្ទះបាយរបស់អ្នកផុតគ្រោះថ្នាក់របៀបណា ?

How Safe is Your Kitchen ?



តើផ្ទះបាយរបស់អ្នកផុតគ្រោះថ្នាក់របៀបណា ?

How Safe is Your Kitchen ?

ការមានផ្ទះបាយស្អាតល្អគឺជាប្រឡាក់ប្រឡូសអ្វី មិនមែនបានសេចក្តីថា ផុតពីភាពពុលម្ហូបអាហារនោះទេ ។ មនុស្សជាច្រើនមិនបានគិតថា ការពុលម្ហូបអាហារភាគច្រើន គឺបណ្តាលមកពីការទុកម្ហូបអាហារនៅក្តី ឆ្អិនក្តីនៅក្រៅទូរទឹកកក ដែលជាហេតុដោយស្រួលដល់មេរោគ ឲ្យកាន់តែកកើតច្រើនឡើងនៅក្នុងម្ហូបអាហារនោះជាពិសេសនៅក្នុងរដូវក្តៅ ។

តាមធម្មតាយើងអាចសំគាល់បាន បើកាលណាម្ហូបអាហារនោះវាខូច ដោយសារវាផុតពីការក្រក់ វាឡើងអន្តាយៗ ឬដុះផ្សិត ។ ក៏ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់ពេល ដូច្នោះឡើយ ។ ជួនកាលម្ហូបដែលមើលទៅឃើញនិងផុតពីធម្មតា ក៏អាចបណ្តាល ឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ព្រោះមេរោគពុលដែលមានក្នុងម្ហូបនោះមិនចូរសភាពខាង ក្រៅនិងមិនធ្វើឲ្យម្ហូបផុតពីការក្រក់ ។ អ្នកអាចបន្ថយនូវគ្រោះថ្នាក់នៃការពុលម្ហូប អាហារដោយការធ្វើតាមនូវវិធីខាងក្រោមនេះ ៖

ការដើរផ្សារទិញម្ហូប កុំទិញម្ហូបណាដែលមើលទៅដូចឡើងវិក ហើមខុសធម្មតា ព្រោះម្ហូបនោះអាចខូចទៅហើយ ។ ម្ហូបអាហារដែលកកឬដែល អាចរលួយខូច ពេលទិញហើយអ្នកត្រូវប្រញាប់ដាក់ចូលក្នុងទូរទឹកកក ឬក្នុង កន្លែងកក ។ ប្រសិនបើអ្នកដឹងថាអ្នកមិនងាយទៅដល់ផ្ទះនោះ អ្នកត្រូវយកផ្ទាំង ទឹកកកទៅជាមួយដើម្បីទុកម្ហូបឲ្យត្រជាក់ ។

នៅក្នុងទូរទឹកកក សាច់រាវ មាន់ទា និងត្រីអាចមានមេរោគក្រក់ តែមេរោគនោះត្រូវគេរម្ងាប់នៅពេលចម្អិន ។ ក៏ប៉ុន្តែបើម្ហូបនៅទាំងនេះប៉ះម្ហូបដទៃ ទៀតដែលមិនត្រូវការចម្អិនទៅទៀតនោះ ម្ហូបនោះអាចជាប់ប្រឡាក់មេរោគពី សាច់រាវ ។ ហេតុដូច្នោះហើយវាជាការសំខាន់ដែលត្រូវត្របឲ្យជិត ហើយដាក់ម្ហូប ឆ្អិននៅខ្ពស់ជាងម្ហូបនៅក្នុងទឹកកក ដើម្បីបញ្ជាក់កុំឲ្យម្ហូបនៅស្រក់ប្រឡាក់ដល់ម្ហូប ឆ្អិន ។

ការវិនិច្ឆ័យម្ហូបកក សាច់មាន់ទា ត្រី និងសាច់ដទៃត្រូវដាក់ឲ្យ រលាយទឹកកកយឺតៗដោយដាក់ក្នុងទូរទឹកកក (មិនមែនក្នុងកន្លែងកក) ឬដាក់ ឲ្យរលាយទឹកកកដោយការប្រើ “ ម៉ាយក្រូវ៉េវ ” (microwave) ។ មេរោគអាចកករកើតឡើងនៅលើម្ហូបអាហារទាំងនេះ បើកាលណាអ្នកដាក់វា ឲ្យរលាយទឹកកកនៅតាមសីតុណ្ហភាពនៃបន្ទប់ ពោលគឺបើកាលណាអ្នកដាក់វានៅ ក្រៅទូរទឹកកក ។ នៅពេលដែលម្ហូបនោះរលាយហើយ អ្នកមិនត្រូវដាក់ចូលទៅ ក្នុងកន្លែងកកវិញទេ - គឺអ្នកត្រូវដាក់ចូលទៅក្នុងទូរទឹកកកយ៉ាងតិចណាស់ ២៤ ម៉ោងសិនទើបដាក់ចូលទៅក្នុងកន្លែងកក ឬក៏ដាំស្ករជាបន្ទាន់ទើបដាក់ទៅក្នុង កន្លែងកក ។

ការរៀបរយម្ហូប ចូរលាងដៃនិងសាប៊ូឲ្យស្អាតមុននិងចាប់ប៉ះពាល់ធ្វើ ម្ហូបអាហារ ដើម្បីកុំឲ្យនាំមេរោគពីដៃដល់ម្ហូបអាហារ ។ នេះរឹតតែជាការសំខាន់ ទៅទៀតក្រោយពីការចូលបង្គន់ ក្រោយពីការប្រើកន្សែងដៃ ឬការប៉ះពាល់សត្វ ចិញ្ចឹមនៅផ្ទះ ។ បន្ថែមនិងផ្ទៃលើត្រូវលាងជានិច្ច ។ ចូរចងចាំថាអ្នកត្រូវលាងដៃ ជ្រុញនិងកាំបិតជាមួយទឹកក្តៅនិងសាប៊ូដោយផ្អិតផ្អង់ ក្រោយពីការប្រើកាត់ មាន់ ទា សាច់នៅផ្សេងៗនិងត្រី ។ មេរោគដែលជាប់នៅនិងជ្រុញ កាំបិត ឬដៃអាចនាំឲ្យ ប្រឡាក់ជាប់មេរោគទៅនិងម្ហូបដទៃទៀត ។ ត្រូវជៀសវាងកុំឲ្យបានសំរាប់សត្វដែល អ្នកចិញ្ចឹម មកប៉ះជាមួយនិងម្ហូបរបស់អ្នក ។

ម្ហូបដែលចម្អិនហើយត្រូវទុកឲ្យត្រជាក់យ៉ាងខ្លាំង ឬត្រជាក់យ៉ាងខ្លាំង ។ នេះបានសេចក្តីថាម្ហូបត្រូវដាក់ញ៉ាំងនៅក្តៅខ្លាំង ឯម្ហូបត្រជាក់ត្រូវដាក់ញ៉ាំង ពេលយកចេញពីទូរទឹកកក (ឬពេលយកចេញពីធុងទឹកកកបើកាលណាអ្នកទៅ ពិចនិត) ។ ជាពិសេសកិច្ចនេះជាការសំខាន់សំរាប់គ្រឿងសមុទ្រ, ម្ហូបដែលមាន សាច់, ម្ហូបដែលមានដាក់បាយជាមួយ ឬបង្កើតមណាដែលមានក្រិម, អាហារអ្វី ដែលដូចក្រិម ឬពងមាន់ទា ។ ការទុកម្ហូបទាំងនេះនៅក្រៅទូរទឹកកក ឬក្រៅផ្ទាំង ទឹកកកមុនពេលញ៉ាំងជាការមួយជំរុញឲ្យមេរោគក្រក់កកើតឡើង ។

បើកាលណាអ្នកដាំស្ករម្ហូបអាហារសំរាប់ញ៉ាំងពេលក្រោយ អ្នកត្រូវដាក់ទុក ក្នុងទូរទឹកកកក្លាយក្រោយពីចម្អិនហើយ ។ ការរំលែកម្ហូបជាពីរបីធ្វើឲ្យម្ហូបរាបត្រ