



គឺថា ៖ លាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅយ៉ាងតិចណាស់ឲ្យបាន ៣០វិនាទីមុនពេល  
កាន់ម្ហូបអាហារ ក្រោយពីទៅបង្គន់ កាន់សត្វ ឬកាន់សាច់អាហារស្រស់នៅ ។ ចូរ  
ប្រើជ្រូញផ្សេងសំរាប់ម្ហូបឆ្អិន កុំប្រើជាមួយអាហារនៅ ។ ចូរលាងគ្រឿងប្រដាប់ក្នុង  
ផ្ទះបាយជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅកាលណាប្រើហើយជាមួយអាហារនៅ មុនយក  
ទៅប្រើជាមួយម្ហូបឆ្អិន ។

\*\*\*\*\*

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព  
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខុស៖ ។ លោក-  
ស្ត្រី ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”  
(Telephone Directory)។

**តើអ្នកមិនភាគនោទីហារផ្សេងៗ ?  
របៀបសំរាប់បញ្ជាក់កុំឲ្យឆ្គងមានគ្រោះថ្នាក់  
Eating away From Home ? How to Make Sure Food is Safe**

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <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



# តើអ្នកបរិភោគនៅទីហាងផ្សេងៗ ? របៀបសំរាប់បញ្ជាក់កុំឲ្យម្ហូបមានគ្រោះថ្នាក់

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

ដោយសារភាពរស់នៅក្នុងស្ថានភាពជីវិត យើងច្រើនបរិភោគនៅតាមហាងផ្សេងៗ ឬតាមហាងដែលលក់ម្ហូបអាហារ “ ឆាប់ៗ ” ។ ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើម្ហូបទាំងនេះមិន បានរៀបចំតាមក្បួនអនាម័យ ឬមិនបានទុកក្នុងសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវ ម្ហូបនោះអាច ធ្វើឲ្យយើងឈឺ ។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី មានប្រជាជនចំនួន ១លាន កន្លះទៅជាលើពីព្រោះមកពីម្ហូបដែលគេបរិភោគ ។

ខាងក្រោមនេះជារបៀប សំរាប់បញ្ជាក់កុំឲ្យម្ហូបអាហារនោះផ្តល់គ្រោះថ្នាក់ នៅពេលដែលអ្នកបរិភោគនៅក្រៅផ្ទះ ៖

- តើហាងញ៉ាំបាយ ឬកន្លែងលក់ម្ហូបនោះស្អាតដែរឬទេ ? ទ្វារ បរិវេណកន្លែង រៀបចំម្ហូប ឬតុក្រឡក់អាចមានមេរោគ ព្រមទាំងនាំឲ្យសត្វចង្រៃផ្សេងៗចោមរោម ។ ប្រសិនបើបុគ្គលិកមិនអាចសំអាតបរិវេណហាងនោះទេ ប្រហែលជាគេក៏មិនអាច ទុកម្ហូបឲ្យស្អាតកើតដែរ ។ អ្នកធ្វើការក្នុងហាងនោះគួរតែលាងដៃឲ្យស្អាត ឯក សណ្ឋានឲ្យស្អាត ហើយប្រើដង្ហៀបសំរាប់ចាប់ម្ហូបអាហារ ។
- តើម្ហូបត្រូវក្តៅខ្លាំង ឬត្រជាក់ខ្លាំងឬទេ ? ទោះបីនៅផ្ទះឬនៅតាមហាងក្តី ក្បួន ដែលសំខាន់មួយគឺថា ម្ហូបត្រូវតែដាក់ឲ្យក្តៅខ្លាំង ឯម្ហូបត្រជាក់ក៏ត្រូវដាក់ឲ្យត្រ ជាក់ខ្លាំងដែរ ។ ម្ហូបឆ្អិនហើយ ដែលយកចេញពីផ្ទះបាយឬពីកន្លែងដាក់បង្ហាញ ត្រូវ តែក្តៅខ្លាំងចេញចំហាយ ហើយត្រូវដាប់បរិភោគភ្លាម ។ ម្ហូបត្រជាក់ត្រូវឲ្យត្រជាក់ នៅពេលស្ងាប ហើយត្រូវដាក់ទុកនៅលើទឹកកកឬនៅក្នុងទូទឹកកក ។ ដំបូងដាក់ សាច់ ( sandwiches ឬ roll ) ដែលមានដាក់របស់ដែលអាចរលួយដូចជា cheese, ពងមាន់និងសាច់ ត្រូវដាក់ក្នុងទូទឹកកក - បើមិនដូច្នោះទេចូរអ្នកកុំទិញ ។ គុយទាវ ស្រស់និងម្ហូបដទៃទៀតដែលធ្វើអំពីអង្ករក៏ដូចគ្នាដែរ ។ ពោលគឺ បើមិនរៀបចំទុកឲ្យ ក្តៅទេ ត្រូវតែដាក់ឲ្យក្នុងទូទឹកកក ។

- ចូរកុំខ្លាចឲ្យគេយកម្ហូបទៅទិញបើកាលណាម្ហូបដៃគេយកត្រាស់តែក្តៅខ្លាញ់ ឬមិនទាន់ឆ្អិន ជាពិសេសគ្រឿងសមុទ្រ មានទាំងម្ហូបពីសាច់ផ្សេងៗ ។ វាជា ការសំខាន់ចំពោះម្ហូបដែលមានសាច់ម៉ត់ ដូចជាសាច់ក្រក ឬ hamburgers ដែលត្រូវ ចំអិនឲ្យសព្វទាំងក្នុងទាំងក្រៅ ។ ចំពោះសាច់ម្យ៉ាងហៅ rolled roast និងមានក៏ដូច គ្នាដែរ ។ ពីព្រោះមេរោគដែលអាចធ្វើឲ្យពុលចំណីអាហារអាចមាននៅក្នុងពាស ពេញសាច់នោះ មិនមែនត្រឹមតែនៅខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះទេ ។ ការចំអិនសព្វគ្រប់ធ្វើឲ្យ មេរោគទាំងនេះស្លាប់ ។ ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើសាច់នៅក្រហមខាងក្នុងនៅឡើយ ហើយ ទឹកនៅក្រហមមិនមែនថ្លានោះ បានសេចក្តីថាសាច់នោះមិនទាន់ឆ្អិនទេ ។ វាមិនជា អ្វីទេចំពោះសាច់គោ ( beef steak ) និងសាច់គោអាំងទាំងមូលម្យ៉ាង ( whole beef roast) ដែលមិនសូវឆ្អិន ព្រោះធម្មតាមេរោគច្រើននៅលើផ្ទៃខាងលើ - ក៏ប៉ុន្តែវា ជាការប្រសើរកុំឲ្យវាខ្លាំងពេក ។

ប្រសិនបើអ្នកឲ្យគេយកម្ហូបមានសាច់ ឬមានទាមទាន់ឆ្អិនត្រឡប់ទៅទិញ អ្នកត្រូវបញ្ជាក់ថាអ្វីដែលនៅលើចាននោះត្រូវដាក់ថ្មីទាំងអស់ ពីព្រោះបន្តិច បាយនិង ប៉ាស្តាជាដើម អាចប្រឡាក់មេរោគដែលចេញពីទឹកសាច់ដែលមិនទាន់ឆ្អិននោះ ។

- ម្ហូបអាហារដែលទិញពីហាងត្រូវញ៉ាំភ្លាម ការទុកចោលម្ហូបដែលចំអិនរួចហើយ គឺនាំឲ្យមេរោគដែលធ្វើឲ្យពុលករកើតឡើង ។ ប្រសិនបើអ្នកយកម្ហូបដែលញ៉ាំមិន អស់ពីហាងទៅផ្ទះ ត្រូវដាប់យកទៅផ្ទះហើយដាក់ចូលក្នុងទូទឹកកកភ្លាម ។ ត្រូវញ៉ាំ ក្នុងរយៈពេល ២៤ម៉ោង ។

- ការយកម្ហូបពីតុ Salad bar ឬពីកន្លែងចាប់ម្ហូបខ្លួនឯងនៅតាមហាង ត្រូវបញ្ជាក់ ថាគេមានដាក់អ្វីប៉ុន្មានការពារម្ហូបទាំងនោះ - តាមធម្មតាដូចជាផ្លាស្ទិកគ្របពេញការ ពារម្ហូបពីមនុស្សក្រក ឬកណ្តាស់ ។ ត្រូវមានប្រដាប់សំរាប់ចាប់ម្ហូបមិនមួយៗ ហើយឲ្យមានជងវែង ដើម្បីកុំឲ្យដៃប៉ះទៅលើម្ហូប ។ សូមបញ្ជាក់ទៀតថា ម្ហូបក្តៅ ត្រូវតែឲ្យក្តៅ ឯម្ហូបត្រជាក់ត្រូវតែឲ្យត្រជាក់ខ្លាំងដែរ ។

គួរកត់សំគាល់ថា ក្នុងចំណោម ៥លើកនៃការពុលម្ហូបអាហារ គឺមាន ១លើកដែលកើតពីម្ហូបអាហារដែលធ្វើនៅផ្ទះ ។ ក្បួនសំខាន់ក្នុងផ្ទះបាយរបស់អ្នក