غذا کو محفوظ بنانے کے پانچ اصول

Five keys to safer food

صفائی کا خیال رکھیں (Keep clean)

- غذا کو ہاتھ لگانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھولیں اور بسا اوقات خوراک کو تیار کرنے کے دوران بھی۔
- لیٹرین استعمال کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- خوراک کی تیاری میں استعمال ہونے والے تمام آلات جراثیم سے پاک کریں۔
- کچن اور خوراک کو کیڑے مکوڑوں اور دیگر حشرات الارض سے محفوظ رکھیں۔

کیوں؟(Why)

اگرچہ بہت سے جراثیم بیماری کا سبب نہیں بنتے مگر کچھ خطرناک جراثیم مٹی، پانی، جانوروں اور لوگوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ جراثیم ہاتھوں، صفائی والے کپڑوں اور برتنوں بالخصوص سبزی کاٹنے والے بورڈوں میں پائے جاتے ہیں اور معمولی سے لمس سے بھی غذا میں منتقل ہوجاتے ہیں جو خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

کچے گوشت، مرغی اور سمندری خوراک کو دوسری غذا سے علیحدہ رکھیں (Seperate raw and cooked)

- گوشت، مرغی اور سمندری خوراک جو کہ پکی ہوئی نہ ہو کو دوسری غذا سے علیحدہ رکھیں۔
- علیحدہ اوزار اور آلات استعمال کریں مثلاً چاقو اور بورڈز وغیرہ جو کہ کچی غذا کو پکڑنے کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔
- خوراک کو الگ ڈبوں میں محفوظ کریں تاکہ خام خوراک اور تیار خوراک کا آپس میں اختلاط نہ ہو۔

کیوں؟(Why)

خام خوراک بالخصوص گوشت، مرغی اور سمندری خوراک اور ان کے رس میں خطرناک جراثیم پائے جاسکتے ہیں۔ جو کہ خوراک کی تیاری اور محفوظ کرنے کے دوران اس میں منتقل ہوسکتے ہیں۔

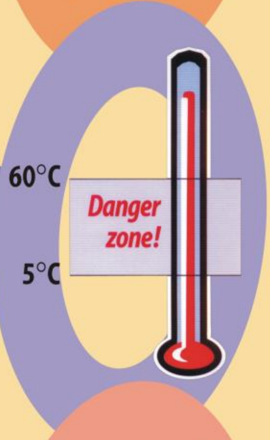
مکمل طور پر پکائیں (Cook thoroughly)

- خوراک کو مکمل طور پر پکائیں، خاص طور پر گوشت، مرغی انڈے اور سمندری خوراک کو۔ شوربے اور یخنی کو اُبالیں اور یہ یقین دہانی کرلیں کہ درجہ حرارت 70 ڈگری پر پہنچ گیا ہے۔ گوشت اور مرغی کیلئے، اچھی طرح دیکھ لیں کہ رس میں گلابی رنگ واضح نہیں ہے۔ تھرمومیٹر کا استعمال بہتر ہے۔
- پکی ہوئی غذا کو دوبارہ استعمال سے پہلے اچھی طرح گرم کریں۔

کیوں؟(Why)

مکمل طور پر پکی ہوئی خوراک میں تقریباً تمام خطرناک جراثیم ختم ہوجاتے ہیں، تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ 70 ڈگری سینٹی گریڈ پر پکائی ہوئی خوراک کھانے کیلئے محفوظ ہوتی ہے۔ خاص طور پر قیمہ، رول روسٹ، گوشت کے بڑے ٹکڑے اور مرغی وغیرہ۔

خوراک کو محفوظ درجہ حرارت پہ رکھیں (Keep food at safe tempratures)



- پکی ہوئی خوراک کو کمرے کے درجہ حرارت پہ 2 گھنٹے سے زیادہ نہ رکھیں۔
- جلد خراب ہونے والی اور پکی ہوئی خوراک کو 5 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم درجہ حرارت پر رکھیں۔
- پکی ہوئی خوراک کو استعمال کرنے سے پہلے 60 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ درجہ حرارت پر گرم کریں۔
- خوراک کو زیادہ دیر (زیادہ دنوں) تک فریج میں محفوظ نہ رکھیں۔
- جمی ہوئی خوراک کو کمرے کے درجہ حرارت میں مت پگھلائیں۔

کیوں؟(Why)

اگر خوراک کو کمرہ کے درجہ حرارت پر رکھیں گے تو جراثیم کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے، خوراک کو 5 سینٹی گریڈ سے نیچے اور 60 سینٹی گریڈ درجہ حرارت سے اوپر رکھنے میں جراثیم کی نشوونما سست ہوجاتی ہے یا پھر بالکل رک جاتی ہے کچھ خطرناک جراثیم 5 سینٹی گریڈ درجہ حرارت سے نیچے بھی نشوونما پاتے ہیں۔

محفوظ پانی اور خام مال کا استعمال (Use safe water and raw materials)

- محفوظ پانی استعمال کریں یا اسے صاف اور محفوظ بنائیں۔
- تازہ اور غذائیت سے بھرپور غذا کا انتخاب کریں۔
- محفوظ بنائی گی خوراک کا انتخاب کریں۔ جیسے حرارت دے کر پسچرائیزڈ دودھ میں جراثیم کو ختم کردیا جاتا ہے۔
- پھل اور سبزیوں کو دھویں، خاص طور پر جب آپ نے بغیر پکائے کھانی ہوں۔
- خوراک کی معیاد (expiry date) ختم ہونے کے بعد استعمال نہ کریں۔

کیوں؟(Why)

خام مال بشمول پانی اور برف خطرناک کیمیکل اور جراثیم سے آلودہ ہوسکتے ہیں۔ زہریلا کیمیکل فرسودہ خوراک میں پیدا ہوسکتا ہے۔ خام مال کے انتخاب میں احتیاط برتیں۔ پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھونے اور چھیلنے سے نقصان کو کم کیا جاسکتا ہے۔

Food Safety
World Health Organization