

5 LIMA PANDUAN UNTUK MAKANAN YANG SELAMAT . . .



JAGA KEBERSIHAN

- Basuh tangan anda sebelum dan selepas menyediakan makanan
- Basuh tangan anda selepas keluar dari tandas
- Cuci dengan bersih peralatan yang digunakan untuk menyediakan makanan
- Lindungi kawasan dapur dan makanan daripada dicemari oleh serangga, tikus dan lain-lain haiwan

Mengapa?

Kebanyakan bakteria tidak menyebabkan penyakit, namun bakteria berbahaya tersebar luas pada tanah, air, haiwan dan manusia. Bacteria tersebut boleh disebarkan melalui tangan, kain pengelap dan perkakas dapur terutamanya pada papan pemotong. Jika makanan dan bakteria bersentuhan, ia boleh menyebabkan makanan tercemar dan mengakibatkan keracunan makanan.



ASINGKAN MAKANAN MENTAH DARI MAKANAN YANG SUDAH DIMASAK

- Asingkan makanan mentah seperti ayam, daging dan makanan laut daripada makanan yang telah di masak
- Gunakan perkakas dapur yang berasingan seperti pisau dan papan pemotong untuk menyediakan makanan mentah
- Simpan makanan dalam bekas untuk mengelakkan makanan mentah bersentuhan dengan makanan yang telah dimasak

Mengapa?

Makanan mentah seperti daging, hasil ayam dan makanan laut serta sisa air dan lendirnya mengandungi bakteria berbahaya yang boleh mencemarkan makanan lain semasa penyediaan dan penyimpanan makanan.

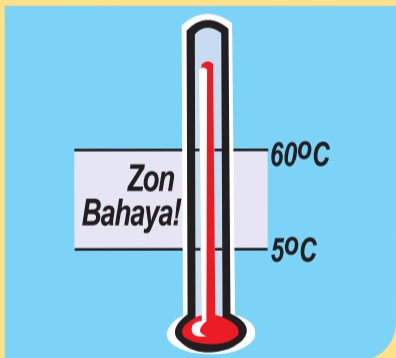


MASAK DENGAN CARA YANG BETUL

- Pastikan makanan di masak dengan sempurna sepenuhnya, terutamanya daging, hasil ayam, telur dan makanan laut
- Suhu didih bagi makanan bersup dan rebus hendaklah mencapai 70° Celsius. Bagi daging dan hasil ayam, pastikan air rebusannya kelihatan jernih dan bukan berwarna merah jambu. Gunakan jangkassuhu untuk mengukur suhu.
- Panaskan semula makanan yang telah dimasak sepenuhnya.

Mengapa?

Memasak makanan dengan sempurna dapat membunuh semua bakteria berbahaya. Kajian telah menunjukkan makanan yang dimasak pada suhu 70° C adalah selamat untuk dimakan. Pastikan makanan seperti daging kisar, ayam panggang dan bahagian tertentu daging telah masak sepenuhnya sebelum dimakan.



SIMPAN MAKANAN PADA SUHU YANG SELAMAT

- Jangan letakkan makanan lebih dua jam pada suhu bilik.
- Simpan makanan yang telah dimasak dan cepat rosak di dalam peti sejuk (simpan pada suhu di bawah 5° Celsius)
- Kekalkan suhu makanan yang telah dimasak lebih daripada 60° Celsius sebelum dihidangkan.
- Jangan simpan makanan terlalu lama walaupun dalam peti sejuk.
- Jangan biarkan makanan sejukbeku di cairkan pada suhu bilik.

Mengapa?

Pada suhu bilik, bakteria boleh membiak dengan cepat. Pertumbuhan bakteria akan berkurangan atau terhenti pada suhu dibawah 5° Celsius atau lebih 60° Celsius. Namun begitu, terdapat beberapa jenis bakteria yang masih boleh hidup di bawah suhu 5° Celsius.



GUNAKAN AIR DAN BAHAN MENTAH YANG SELAMAT

- Gunakan air yang bersih atau yang telah dirawat agar ianya selamat untuk digunakan.
- Pilih bahan makanan mentah yang segar dan selamat dimakan.
- Untuk keselamatan pilih makanan yang telah diproses, contohnya susu pasteur.
- Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran terlebih dahulu, terutamanya jika dimakan mentah.
- Elakkan makanan yang telah tamat tarikh luputnya.

Mengapa?

Bahan mentah termasuk air dan ais boleh tercemar oleh bakteria dan bahan-bahan kimia berbahaya. Bahan toksik boleh terhasil pada makanan yang berkulat dan rosak. Pilih bahan mentah dengan berhati-hati. Amalkan langkah-langkah mudah seperti membasuh dan mengupas kulit buah-buahan jika hendak dimakan terus bagi mengurangkan pencemaran makanan.

PENGETAHUAN = PENCEGAHAN



Food Safety
World Health Organization