

Аюулгүй хоол хүнсний 5 түлхүүр



Цэвэр байлга

- ✓ Хүнс, хоолтой харьцахын өмнө болон хоол бэлтгэхийн өмнө гараа угаа;
- ✓ Бие зассаны дараа гараа угаа;
- ✓ Хоол, хүнс бэлтгэхдээ сав, багаж хэрэгсэл, тоног, төхөөрөмжийг тогтмол угааж цэвэрлэж бай;
- ✓ Хоол хүнс бэлтгэх, хадгалах өрөө, талбай, багаж хэрэгслийг шавьж, мэрэгч амьтдаас хамгаал.

Яагаад?

Нүдэнд үл үзэгдэх өвчин үүсгэгч бичил биетүүд бохирдсон гар, алчуур, хувцас, багаж, хэрэгсэл, ялангуяа хэрчих модоор дамжин хүнсийг бохирдуулахаас сэргийлнэ.



Болгосон болон болгоогүй хүнсийг тус тусад нь байлга

- ✓ Бүх төрлийн түүхий махыг бусад болгосон хүнснээс тусад нь байлга;
- ✓ Хүнс бэлтгэхдээ хутга, гамбанз мод зэрэг багаж хэрэгслийг тус тусад нь хэрэглэ;
- ✓ Болгосон болон болгоогүй хүнсийг тус тусад нь хадгал;
- ✓ Хөргөгчинд хадгалж буй идэхэд бэлэн хоол, хүнсийг гадны бохирдлоос сэргийлж тусад нь хадгал;

Яагаад?

Түүхий мах, загас, тахиа, шувууны мах, тэдгээрийн шүүсэнд агуулагддаг бичил биетүүд нь хүнс бэлтгэх, хадгалах явцад бусад хүнсэй холилдож улмаар бохирдуулдаг.



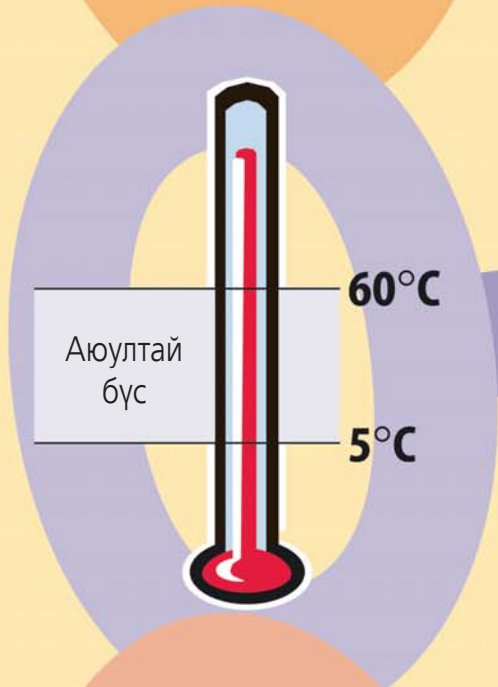
Хоол хүнсийг гүйцэд чана

- ✓ Тахиа, шувууны мах, өндөг, далайн гаралтай хүнсийг гүйцэд чанаж, хэрэглэ;
- ✓ Тахиа, шувууны махыг шүүс гарахгүй болтол нь гүйцэд чана;
- ✓ Хэрэв хоол, хүнсээ богино долгионы зууханд халаах бол зориулалтын сав ашиглан гүйцэд халааж хэрэглэ;
- ✓ Болж өгвөл термометр ашиглан тахиа, шувууны махны гүний хэмийг үзэж гүйцэд болгож хэрэглэ;

Яагаад?

Чаналтыг гүйцэд явуулснаар бүх аюултай бичил биетүүд устдаг.

Хоол, хүнсийг 70-аас багагүй хэмд чанаж хэрэглэх нь хамгийн аюулгүй байдаг.



Хүнс, хоолыг зохих температурт хадгал

- ✓ Болгосон хоолыг халуунаар нь (60°C) хэрэглэх ба тасалгааны температурт 2 цагаас илүү хугацаагаар байлгаж болохгүй;
- ✓ Түргэн мууддаг хүнсийг худалдаж авсан даруйдаа хөргөгчинд хийж хадгал;
- ✓ Хөлдөөсөн хоол, хүнсийг тасалгааны хэмд гэсгээж болохгүй. Харин богино долгионы зууханд хоол, хүнсийг гэсгээж болох боловч гэссэн даруйд нь хүнсээ богино долгионы зуухнаас гаргах хэрэгтэй;

Яагаад?

Бичил биетүүд 5-60°C-д маш идэвхтэй үржиж хороо ялгаруулдаг учраас хоол, хүнсийг тасалгааны хэмд хадгалж болохгүй. Зарим бичил биетнүүд хөргөгчний хэмд (5°C-аас ихгүй) ч үржинэ.



Аюулгүй ундны ус, хүнсний түүхий эдийг сонго

- ✓ Баталгаатай ундны ус хэрэглэх, түүхий усыг буцалгаж эсвэл шүүж хэрэглэ;
- ✓ Ариутгасан сүү гэх мэт боловсруулалт хийсэн, аюулгүй хоол, хүнсийг сонгож хэрэглэ;
- ✓ Хугацаа нь дууссан хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглэхгүй бай;
- ✓ Боловсруулалт хийхгүй иддэг жимс, ногоог заавал угааж хэрэглэ;
- ✓ Гол, булаг шандны ил задгай усанд өвчин үүсгэгч бичил биетүүд агуулагддаг тул хэрэглэхэд аюултай;

Яагаад?

Аливаа хүнсний түүхий эд нь аюултай бичил биетэн, химийн бодисоор бохирлогдсон байж болох учир заавал угааж хэрэглэ.