

Хавфсиз озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилишнинг 5 “калитли” йўли

Нима учун?



Тозаликни сақланг

- ✓ Озиқ-овқат маҳсулотларини қўлга олиш ва улардан таом тайёрлашдан олдин қўлингизни ювинг
- ✓ Ҳоҷатхонадан кейин қўлингизни ювинг
- ✓ Ошхонадаги таом тайёрлаш учун ишлатиладиган барча сиртлар ва ошхона анжомларини ювинг ва дезинфекция қилинг
- ✓ Ошхона ва озиқ-овқат маҳсулотларини ҳашоратлар, кемирувчи ва бошқа ҳайвонлардан асранг

Ақсарият микроорганизмлар ҳеч қандай касаллик қўзғатмаса ҳам, тупроқ, сув, ҳайвонлар ва инсон танасида учрайдиган кўпчилик микроорганизмлар хавфлидир. Улар қўл бериб кўришиш, сочиқлар ва, айниқса, ошхонада ишлатиладиган тахтакачлар орқали юқади. Оддий қўл теккизиш озиқ-овқат маҳсулотларини зарарлантдириб, озиқ-овқатдан бўладиган касалликни келтириб чиқариши мумкин.

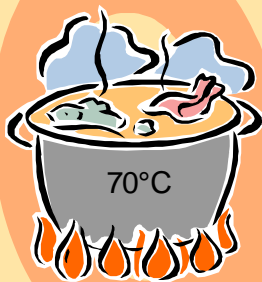


Озиқ-овқат хом ашёсини тайёр овқатлардан ажратиб қўйинг

- ✓ Хом гўшт, парранда гўшти ва денгиз маҳсулотларини бошқа озиқ-овқат маҳсулотларидан ажратиб қўйинг
- ✓ Озиқ-овқат хом ашёси учун пичоқ ва тахтакач каби алоҳида ошхона жиҳозларидан фойдаланинг
- ✓ Озиқ-овқат хом ашёси тайёр таомлар билан алоқа қилмаслиги учун уларни алоҳида ёпиқ идишларда сақланг

Нима учун?

Озиқ-овқат хом ашёси, айниқса гўшт, парранда гўшти, денгиз маҳсулотлари ва уларнинг сели таркибига хавфли микроорганизмлар кириши мумкин, улар тайёрлаш ёки сақлаш давомида бошқа озиқ-овқат маҳсулотларига ўтиши (уларни зарарлаши) хавфи бор

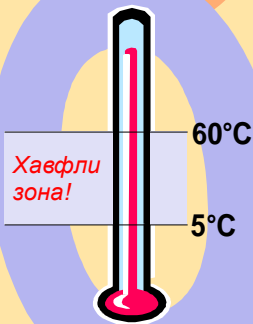


Озиқ-овқат маҳсулотларини яхшилаб қовуринг ёки қайнатинг

- ✓ Озиқ-овқат маҳсулотларини яхшилаб қовуринг ёки қайнатинг, айниқса, гўшт, парранда гўшти, тухум ва денгиз маҳсулотларини
- ✓ Шўрва ва қовурдоқларни 70°C даражасигача исиганлигига ишонч ҳосил қилиш мақсадида қайнатиб олинг
- ✓ Гўшт ёки парранда гўшtidан таом тайёрлаётганда уларнинг сели тиниқ бўлсин, пушти бўлмасин. Термометр ишлатиш тавсия қилинади.
- ✓ Тайёрланган таомларни яхшилаб иситинг

Нима учун?

70° С иссиқлик (қайнатиш, қовуриш, димлаш ва ҳоказо) кўпчилик микроорганизмларни ўлдирди ва озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол учун хавфсиз қилади. Гўшт маҳсулотларига (қийма, катта ва кичик бўлақлар; сўйилган товуқ – бутунлигича ва бўлақлари ва бошқалар) алоҳида эътибор бериш лозим



Озиқ-овқат маҳсулотларини хавфсиз ҳароратда сақланг

- ✓ Тайёр таомни уй ҳароратида 2 соатдан ортиқ вақтга қолдирманг
- ✓ Тайёр таом ва тез бузиладиган озиқ-овқат маҳсулотларини кечиктирмасдан, имкони бўлса 5°C дан паст ҳароратгача совутинг
- ✓ Тайёр таомларни истеъмол қилингунга қадар иссиқлигича (+60° даражадан ортиқ) сақлаб туринг
- ✓ Тайёр овқатларни хатто совуткич шароитида ҳам узоқ вақт сақламанг
- ✓ Музлаган озиқ-овқат маҳсулотларини уй ҳароратида муздан туширманг

Нима учун?

Уй ҳароратида (яъни 18-24°C) микроорганизмлар жуда тез кўпаяди. 5°C дан паст ва 60°C юқори даражали ҳароратда уларнинг кўпайиши секинлашади ёки умуман тўхтайдди. Баъзи хавфли микроорганизмлар +5°C дан паст ҳароратда ҳам кўпаяверади.



Янги ва бузилмаган озиқ-овқат маҳсулотларини танланг

- ✓ Тоза сувдан фойдаланинг ёки уни тозаланг
- ✓ Янги ва бузилмаган озиқ-овқат маҳсулотларини танланг.
- ✓ Хавфсиз бўлиши учун ишлов берилган озиқ-овқат маҳсулотларини танланг, масалан, пастеризацияланган сут
- ✓ Мева ва сабзавотларни ювинг, айниқса, хомлигича истеъмол қилинадиган бўлса
- ✓ Яроқлилик муддати ўтиб кетган маҳсулотлардан фойдаланманг

Нима учун?

Ишлов берилмаган озиқ-овқат маҳсулотларида, шунингдек сув ва музда, хавфли микроорганизмлар ҳамда кимёвий моддалар бўлиши мумкин. Моғорлаган ва бузилган озиқ-овқат маҳсулотларида токсинлар (заҳарлар) пайдо бўлиши мумкин. Саралаб танланган ва ювилган ёки тозаланган маҳсулотларда саломатлик учун зарарланиш хавфи кам бўлади.