

নিরাপদ খাদ্যের ৫ টি চাবিকাঠি



পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন

- ✓ খাদ্য তৈরী ও নাড়াচাড়ার আগে হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
- ✓ পায়খানার পর এবং খাওয়ার আগে হাত সাবান বা ছাই দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন।
- ✓ খাদ্য তৈরীতে ব্যবহৃত দা-বটি, হাঁড়ি-পাতিল, থালা-বাসন ইত্যাদি ঘষেমেজে ধুয়ে নিন এবং রান্নাঘর সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন।
- ✓ রান্নাঘর ও এর আশপাশ এবং খাদ্যদ্রব্য পোকামাকড়, কীটপতঙ্গ, কুকুর, বিড়াল ও অন্যান্য জীবজন্তু থেকে সুরক্ষিত রাখুন।

কেন ?

অধিকাংশ জীবাণুই রোগ সৃষ্টি করেনা। তবে ক্ষতিকারক জীবাণুগুলো মাটি, পানি, জীবজন্তু ও মানুষের মধ্যেই বসবাস করে। ধোয়ামোছার ন্যাকড়া, দা-বটি, রান্নার হাঁড়ি-পাতিল, থালা-বাসন ইত্যাদি থেকে এই জীবাণুগুলো সামান্য স্পর্শের মাধ্যমে খাদ্যে স্থানান্তরিত হয়ে রোগের কারণ হতে পারে।



কাঁচা ও রান্না করা খাদ্য আলাদা রাখুন

- ✓ পশু-পাখির মাংস ও সামুদ্রিক খাদ্য অন্যান্য খাদ্যদ্রব্য থেকে আলাদা রাখুন।
- ✓ কাঁচা খাদ্য নাড়াচাড়ার জন্য আলাদা সরঞ্জামাদি যেমন দা-বটি, হাঁড়ি-পাতিল, থালা-বাসন ইত্যাদি ব্যবহার করুন।
- ✓ রান্না করা খাদ্য কাঁচা খাদ্যের সংস্পর্শ থেকে দূরে আলাদা পাত্রে সংরক্ষণ করুন।

কেন ?

কাঁচা খাদ্য বিশেষতঃ পশু-পাখির কাঁচা মাংস, সামুদ্রিক খাদ্যদ্রব্য এবং এর জলীয় অংশে বিপজ্জনক জীবাণু থাকতে পারে যা খাদ্য তৈরীর সময় অন্যান্য খাদ্যে স্থানান্তরিত হয়ে রোগের কারণ হতে পারে।



সঠিকভাবে রান্না করুন

- ✓ খাদ্য; বিশেষ করে পশু-পাখির মাংস, ডিম ও সামুদ্রিক খাদ্য সঠিকভাবে সিদ্ধ করে রান্না করুন।
- ✓ তৈরী খাদ্য যেমন স্যুপ এবং ভাপ-সিদ্ধ খাদ্য ৭০° সেঃ তাপমাত্রায় সিদ্ধ করুন।
- ✓ সব ধরনের মাংস এমনভাবে সিদ্ধ করুন যেন তাপে এর জলীয় অংশের লালচে রং দূরীভূত হয়ে পরিষ্কার দেখায়। এজন্য থার্মোমিটার ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ✓ রান্না করা সংরক্ষিত খাদ্য খাওয়ার আগে ভালোভাবে গরম করুন।

কেন ?

খাদ্য ভালোভাবে সিদ্ধ করলে প্রায় সব ধরনের মারাত্মক রোগ-জীবাণু মারা যায়। পরীক্ষায় দেখা গেছে যে ৭০° সেঃ তাপমাত্রায় সিদ্ধ করলে খাদ্য রোগ জীবাণুমুক্ত হয়। যে সমস্ত খাদ্য, বিশেষভাবে সিদ্ধ করতে হবে সেগুলো হলো মাংসের কিমা, রোস্ট, বড় হাড়ের মাংস ও আস্ত হাঁস-মুরগী।



নিরাপদ তাপমাত্রায় খাদ্য সংরক্ষণ করুন

- ✓ খাদ্যদ্রব্য স্বাভাবিক তাপমাত্রায় ২ ঘন্টার বেশী রাখবেন না।
- ✓ রান্না করা ও সকল পচনশীল খাদ্য দ্রুত ফ্রিজে রেখে দিন (৫° সেঃ তাপমাত্রার নীচে সংরক্ষণ করুন)।
- ✓ রান্না করা খাদ্য পরিবেশনের পূর্বে ভাপ ওঠা পর্যায় (৬০° সেঃ এর উপরে) গরম করুন।
- ✓ ফ্রীজের মধ্যেও খাদ্য খুব বেশীদিন রাখবেন না।
- ✓ হিমায়িত খাদ্য স্বাভাবিক তাপমাত্রায় গলাবেন না।

কেন ?

খাদ্য স্বাভাবিক তাপমাত্রায় রাখলে রোগ জীবাণুর সংখ্যা দ্রুত বৃদ্ধি পায়। খাদ্যের তাপমাত্রা ৫° সেঃ এর নীচে এবং ৬০° সেঃ এর উপরে হলে রোগ-জীবাণু বৃদ্ধির মাত্রা হ্রাস পায় অথবা বন্ধ হয়ে যায়। তবে কিছু বিপজ্জনক জীবাণু ৫° সেঃ তাপমাত্রার নীচেও বৃদ্ধি পায়।



নিরাপদ পানি ও খাদ্য উপকরণ ব্যবহার করুন

- ✓ নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন অথবা প্রাপ্ত পানি শোধন করে নিরাপদ করে নিন।
- ✓ টাটকা ও মানসম্পন্ন খাদ্য ব্যবহার করুন।
- ✓ নিরাপদ খাদ্যের জন্য প্রক্রিয়াজাত খাদ্য বেছে নিন; যথা: পাস্তুরিত দুধ।
- ✓ ফলমূল, শাক-সবজি কাঁচা খেতে হলে অত্যন্ত ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
- ✓ ব্যবহারের মেয়াদ উত্তীর্ণ খাদ্য খাবেন না।

কেন ?

পানি ও বরফসহ কাঁচা খাদ্য-উপকরণ মারাত্মক জীবাণু ও রাসায়নিক পদার্থ দ্বারা দূষিত হতে পারে। বাসি ও ছাতপড়া খাদ্যে বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ সৃষ্টি হতে পারে। খাদ্য-উপকরণ নির্বাচনে সতর্কতা এবং কিছু সহজ পন্থা গ্রহণ করা যেতে পারে। কাঁচা খাদ্য ভালোভাবে ধুয়ে ও খোসা ছাড়িয়ে নিলে খাদ্যবাহিত রোগের ঝুঁকি কমে যায়।

ফুড সেফটি প্রোগ্রাম

জনস্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, মহাখালী, ঢাকা-১২১২

স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

সহযোগিতায়: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

