ආහාර ආරක්ෂාව සම්බන්ධ රීති

උණුසුම්ව තබා ගන්න

- ආහාර හොඳින් පිසින ලද බවට වග බලා ගැනීම සඳහා උෂ්ණත්වමාපකයක් භාවිතා කරන්න, එසේම, ආහාර මැද කොටස
  75 C උෂ්ණත්වයට ළඟාවන බවට වග බලා ගන්න.
- උණු ආහාර 60 ජ හෝ එයට වඩා උණුසුම්ව තබාගත යුතුය.
- හොඳින් පිසින ලද මින්ස්ඩ් මීට්, කුකුළු මස් වර්ග සහ කුකුළු මස් හෝ
  රෝල්ඩ් රෝස්ට් ආදියෙන් පැහැදිලි ආකාරයේ යුෂ පමණක් ගලායන බවට පරීක්ෂා කරන්න.

සිසිල්ව තබා ගන්න

- ශීත ආහාර 5 C හෝ ඊට වඩා සිසිල් විය යුතුය.
- අධිශීත කල ආහාර ඉතා දැඩි විය යුතුය.
- ශීතකරණ සහ සිසිල් ආකාරයට ගබඩා කර ඇති ස්ථානවල උෂ්ණත්වය නිතිපතා පරීක්ෂාකර ගන්න.

පිරිසිදුව තබා ගන්න

- පිරිසිදු, විෂබීජ නසන ලද සහ වියළි කපන බෝඩ්, උපකරණ සහ භාජන භාවිතා කරන්න.
- සෑම භාවිතයකටම පසු පිහීමට ගන්නා රෙදි ජලයෙන් සෝදා පිරිසිදු කරගන්න, එසේම ඒවා නිතර මාරු කරන්න.
- ඔබගේ අත් නිතර හොඳින් සෝා වියළා ගන්න.

ඒවා එකට නොගැවෙනසේ තබන්න

- අමු ආහාර, පිසින ලද හෝ කෑමට සූදානම් ආහාරවලින් වෙන්ව තබන්න.
- අමු, පිසින ලද හෝ කෑමට සූදානම් ආහාර පිළියෙල කර ගන්නා විට
  වෙනම භාජන සහ වෙනම කැපීමට උපයෝගී කර ගන්නා බෝඩ් භාවිතා කරන්න.
- අධිශීතකල ආහාරවල ශීත අරින විට ඔබගේ ශීතකරණයේ පහළ, පිසින ලද හෝ කෑමට සූදානම් ආහාරවලින් දුරස්ව තබා ගන්න.

ඉක්මණින් කරන්න

- වැඩි අවදානම් ආහාර, භයානක උෂ්ණත්ව කලාපය (5 -60 C) තබන කාලය සීමාකර ප්‍රමාදයන් ඇති අවස්ථාවල ශීතකරණය තුල බහාලන්න.
- ආහාර විශාල ප්‍රමාණ ශීත වීමට ගන්නා කලාය වඩා වැඩිවේ. ශීතකිරීමට පෙර විශාල ආහාර කොටස් කුඩා කොටස්වලට වෙන් කරන්න.
- ආහාර, භයානක උෂ්ණත්ව කලාපයේ පැය 4ක් හෝ එයට වඩා කාලයක් තැබුවහොත්, ඒවා ඉවත් කරන්න.

අසාත්මික කාරකවලින් ආරක්‍ෂාවන ආකාරයට තබන්න

- අසාත්මික කාරක ඇතිවන දේ හඳුනාගෙන ඔබගේ ආහාර මෙනුවේ හෝ ප්‍රදර්ශනය කර ඇති තැන්වල ලේබල් කිරීම හෝ නම් කිරීම කරන්න.
- අසාත්මික කාරක අඩංගු ආහාර වෙනත් ආහාර සමඟ එකට භාවිතා කිරීම හෝ එකට ගැවෙන ආකාරයට ගබඩා කිරීමෙන් වළකින්න.
- ආහාර අසාත්මික කාරක සම්බන්ධ අවදානම්, ඒ සම්බන්ධ කළමණාකරණය සහ සන්නිවේදනය සම්බන්ධයෙන් කාර්ය මණ්ඩලය පුහුණු කරන්න.

Don't let your food turn nasty

www.betterhealth.vic.gov.au
www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety

VICTORIA State Government | Department of Health

මෙම පළකිරීම විශේෂ මාධ්‍යයකින් ලබාගැනීමට, <foodsafety@health.vic.gov.au> ඔස්සේ ආහාර ආරක්ෂක ඒකකයට ඊමේල් කරන්න.
Melbourne හි 1 Treasury Place, වික්ටෝරියානු රජය විසින් අවසර ලබා දී ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී. © State of Victoria, මැයි 2023.
අන්තර්ජාලය හරහා බැලීමට health.vic <www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety> මුද්‍රණය කිරීම Finsbury Green විසින් සිදුකරනු ලැබේ.
(2303382a)