

ডিম

কিছু ডিমের ভিতরে বা খোসায় স্যালমোনেলা জীবাণু থাকতে পারে। কাজেই আপনি কিভাবে সেগুলি নাড়াচাড়া করবেন বা কিভাবে ব্যবহার করবেন সে বিষয়ে সাবধান থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ। এর কারণ এই যে স্যালমোনেলার থেকে খুব গুরুতর অসুখ হতে পারে, বিশেষ করে অপেক্ষাকৃত দুর্বল লোকদের। কখনও কখনও এর থেকে মৃত্যুও হতে পারে।

মনে রাখবেন

- আস্ত ডিম ও আপনি ডিম ভাঙার পরে তা অন্য খাবারের থেকে আলাদা রাখবেন।
- ফাটা বা নোংরা ডিম ব্যবহার করবেন না।
- কাঁচা ডিমের ছিটা যাতে অন্য খাবার, জায়গা বা বাসনপত্রে না লাগে সে বিষয়ে সাবধান থাকবেন।
- ডিম এবং যে খাবারে ডিম রয়েছে তা ভাল রকম রান্না করবেন।
- কাঁচা বা অল্প রান্না করা খাবারের জন্য প্যাস্টুরাইজড ডিম ব্যবহার করবেন।
- ডিম ছোঁওয়ার পরে বা ডিম নিয়ে কাজ করার পরে, সবসময় ভাল করে হাত ধুয়ে শুকিয়ে নেবেন।
- ডিম নিয়ে কাজ করার পর, খাবারের এলাকা, বাসনপত্র এবং সরঞ্জাম গরম সাবানের জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নেবেন।
- যে খাবারে ডিম রয়েছে তা সাথে সাথেই পরিবেশন করবেন, অথবা তাড়াতাড়ি ঠান্ডা করে হিমায়িত (চিল্ড) রাখবেন।

বিপদগুলি কি?

দু'টি প্রধান জিনিষ আপনার এড়িয়ে যাওয়া দরকার:

- অন্য খাবার, আপনার হাত, কাজের জায়গা অথবা বাসনপত্রে ডিমের থেকে জীবাণু ছড়িয়ে যাওয়া (ফ্রস-কন্টামিনেশন)
- ডিম ঠিকমত রান্না না হওয়ার ফলে জীবাণু ধ্বংস না হওয়া

মনে রাখবেন যে স্যালমোনেলা জীবাণু ডিমের ভিতরে যেমন থাকে, সেরকম ডিমের খোসাতেও থাকতে পারে। কাজেই, জীবাণু ছড়িয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করার জন্য, যখন ডিম আস্ত থাকবে তখন এবং ডিম ভাঙার পরে, এই দুই সময়েই আপনার খুব সাবধান থাকা দরকার।

অন্য খাবারের থেকে ডিম দূরে রাখবেন। এবং ডিম নিয়ে কাজ করার পর সবসময় ভাল করে হাত ধুয়ে শুকিয়ে নেবেন, এবং কাজের জায়গাগুলি, সিংক, থালা ও বাসনপত্রগুলি পরিষ্কার করবেন।

ডিম ভালরকম রান্না করলে জীবাণু ধ্বংস হয়ে যায়, কিন্তু যে খাবার ভালরকম রান্না করা হয়নি, তাতে জীবাণু বেঁচে থাকবে। এইজন্য, যে খাবার ভালরকম রান্না করা হবে না, তাতে আপনার ডিম ব্যবহার করা উচিত নয় - তার বদলে প্যাস্টুরাইজড ডিম ব্যবহার করবেন।

কি কি খাবারের জন্য আমার প্যাস্টুরাইজড ডিম ব্যবহার করা উচিত?

যেসব খাবার রান্না করা হবে না (অথবা অল্প রান্না করা হবে), সেইসব খাবারের জন্য আপনার প্যাস্টুরাইজড ডিম ব্যবহার করা উচিত, যেমন বাড়িতে তৈরী করা মেয়োনেইজ্, বেয়ারনেইজ্ ও হলান্ডাইজ্ সস, কিছু স্যালাড ড্রেসিং, আইসক্রীম, আইসিং, মুস্, টিরামিসু এবং অন্যান্য ডেসার্ট (খাবারের শেষ পদ) যার মধ্যে ডিম রয়েছে। বরফে জমানো (ফ্রাজেন), অথবা তরল বা গুড়ো আকারে প্যাস্টুরাইজড ডিম কিনতে পাওয়া যায়।

আপনি যদি ব্যবসার জন্য তৈরী করা বয়মে ভর্তি করা মেওনেইজ্ বা সস্ অথবা তৈরী করা (রেডি-মেইড) আইসিং কেনেন, তাহলে প্রায় সবসময়ই সেগুলি প্যাস্টুরাইজড ডিম ব্যবহার করে তৈরী করা হয়েছে। লেবেলটা পরীক্ষা করে দেখবেন এবং আপনি নিশ্চিত না হলে দোকানদার বা উৎপাদনকারীকে জিজ্ঞাসা করবেন।

কারা সবচেয়ে বেশী দুর্বল?

বয়স্ক লোক, খুব ছোট শিশু, সদ্য শ্রমিতে শেখার বয়সের বাচ্চারা, গর্ভবতী মহিলা এবং যারা ইতিমধ্যেই অসুস্থ, তাদেরই ফুড পয়জনিংয়ের (খাদ্যের বিষক্রিয়ার) থেকে গুরুতর রকমের অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশী।

আপনি যদি এইসব লোকদের কারুর জন্য খাবার সরবরাহ করেন, তাহলে যে খাবার রান্না করা হবে না (অথবা অল্প রান্না করা হবে) সেইসব খাবারের জন্য প্যাস্টুরাইজড ডিম ব্যবহার করা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। এবং সবচেয়ে নিরাপদ হচ্ছে সব খাবারের জন্যই প্যাস্টুরাইজড ডিম ব্যবহার করা, এমনকি যেগুলি রান্না করা হবে সেগুলিতেও।

আপনি যদি কাঁচা ডিম ব্যবহার করেন, তাহলে সেগুলি শুধুমাত্র সেই খাবারগুলিতে ব্যবহার করবেন, যেগুলি ভাল রকম রান্না করা হবে, অথবা সাদা অংশটি ও কুসুম শক্ত হয়ে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করবেন। এর মানে এই যে, এইসব লোকদের তরল কুসুম সমেত ডিম আপনার পরিবেশন না করাই উচিত।

কোন একটা ডিমে যে স্যালমোনেলা নেই সে বিষয়ে কি আমি নিশ্চিত হতে পারি?

যত পরিচিত নামেরই (ব্র্যান্ডেরই) হোক বা যেখান থেকেই আসুক না কেন, কোন ডিমে যে স্যালমোনেলা নেই সেই প্রতিশ্রুতি দেওয়া সম্ভব নয়। কাজেই সব ডিম আপনি কিভাবে নাড়াচাড়া করেন সে বিষয়ে আপনার সাবধান থাকা দরকার। যেসব মুরগীর দলকে টিকা দেওয়া হয়েছে, তাদের থেকে পাওয়া ডিমে স্যালমোনেলা থাকার সম্ভাবনা অপেক্ষাকৃত কম, কিন্তু তবুও আপনার সাবধান থাকা উচিত। মনে রাখবেন যে যার সুনাম আছে সেরকম একজন সরবরাহকারীর থেকে ডিম কেনা ভাল।

আমি ডিম কিভাবে রাখব?

- একটা ঠান্ডা, শুকনো জায়গায় ডিম রাখবেন, ফ্রিজে রাখতে পারলেই সবচেয়ে ভাল হয়।
- অন্য খাবারের থেকে ডিম আলাদা রাখবেন।
- রাখার জায়গাটা নিয়মিতভাবে পরিষ্কার করবেন।
- 'বেস্ট বিফোর' (যার আগে সবচেয়ে ভাল) তারিখের পরে ডিম ব্যবহার করবেন না।

আমি যদি অনেক ডিম ব্যবহার করি, তাহলে তার বিপদগুলি আমি কিভাবে কমাতে পারি?

আপনি যদি অনেক ডিম ব্যবহার করেন, তাহলে ফ্রস-কন্টামিনেশন (একটা খাবারের থেকে অন্য খাবারে জীবাণু ছড়িয়ে যাওয়া) প্রতিরোধ করার ব্যপারে আপনার বিশেষ সাবধান থাকা উচিত।

আদর্শভাবে, কাঁচা ডিম নিয়ে আপনার যা কাজ থাকবে তা সবই একসাথে করা উচিত। মনে রাখবেন যে ডিম এবং ভাঙা খোসার থেকে জীবাণু ছড়াতে পারে। কাজেই খোসাগুলি আপনার সাবধানে ফেলে দেওয়া উচিত এবং অন্য কোন কাজ শুরু করার আগে, ভাল করে কাজের জায়গা, সিংক ও খালাবাসন পরিষ্কার করা উচিত। ডিম নিয়ে কাজ করার পরে সব কর্মীদের গরম সাবানজলে হাত ধোওয়া এবং ভাল করে হাত শুকিয়ে নেওয়া উচিত।

কোথায় আমি আরও তথ্য পেতে পারি?

www.food.gov.uk ঠিকানায় ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সীর ওয়েবসাইট দেখবেন।

এই প্রচারপত্রটি অথবা এই এজেন্সীর অন্য কোন প্রকাশিত জিনিষের আরও কপি অর্ডার দিতে হলে ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সী পাবলিকেশনস্-এর সাথে যোগাযোগ করবেন:

টেলিফোন	0845 606 0667
মিনিকম	0845 606 0678
ফ্যাক্স	020 8867 3225
ই-মেইল	foodstandards@eclogistics.co.uk

www.food.gov.uk

ডিম - খাবার সরবরাহকারীদের যা জানা দরকার

Published by the Food Standards Agency December 2002.
Design by WordLink.

© Crown Copyright 2002
FSA/0949/1104 Eggs - what caterers need to know Bengali

