

খাদ্যদ্রব্য থেকে বিষক্রিয়া হওয়া প্রতিরোধ করা

বাড়ীতে ভালভাবে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান মেনে চলা

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সী পাবলিকেশনস্ (Food Standards Agency Publications)

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

এই সংস্করণটি 2002 সালের মার্চ মাসে
ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সী কর্তৃক প্রকাশিত
© Crown copyright 2002
Printed in England 2002
5k FSA/0402/0402 Bengali



FOOD
STANDARDS
AGENCY

খাদ্যের স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ভালভাবে মেনে চলার জন্য চারটি প্রধান জিনিস মনে রাখতে হবে - আমরা এগুলিকে 4C (চার সি) বলি। আপনি যখনই রান্নাঘরে থাকবেন, তখনই এগুলির কথা আপনার মনে করা উচিত।

চার সি (ইংরেজী অক্ষর C দিয়ে এই শব্দগুলি শুরু করা হয়েছে)

- 1 ক্লিনলিনেন্স, (এর মানে হচ্ছে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা) 2 কুकिং (এর মানে হচ্ছে, রান্না করা) 3 চিলিং (এর মানে হচ্ছে, হিমায়িত করা) 4 ক্রস-কন্টামিনেশন (এর মানে হচ্ছে, একটা খাদ্যদ্রব্য থেকে অন্য একটা খাদ্যদ্রব্যে জীবানুর সংক্রমণ হওয়া)

1 পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

ব্যক্তিগতভাবে স্বাস্থ্যবিজ্ঞানসম্মত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখলে এবং কাজের জায়গা ও বাসনপত্র ইত্যাদি পরিষ্কার রাখলে, ক্ষতিকারক জীবানু ছড়ানো প্রতিরোধ করা যায়।

নিয়মিতভাবে আপনার হাত ধোওয়া গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে:

- টয়লেটে যাওয়ার পরে
- কাঁচা খাদ্যদ্রব্য নাড়াচাড়া করার পরে
- খাওয়ার-জন্য-তৈরী খাবারে হাত দেওয়ার আগে

এবং মনে রাখবেন:

- পেটখারাপ বা বমির মত কোন পেটের গল্গলগলের জন্য অসুস্থ হলে, কোন খাবার নাড়াচাড়া করবেন না
- আপনার কোন ঘা বা কাটা-ছড়া থাকলে, জলনিরোধক পট্টি দিয়ে তা বাঁধা না হয়ে থাকলে কোন খাবারে হাত দেবেন না

2 রান্না করা

ঠিক মত রান্না করলে, লিস্টেরিয়া, স্যালমোনেলা, ই কোলি O157 (E.coli O157) এবং ক্যাম্পিলোব্যাক্টার-এর মত খাদ্যদ্রব্য বিষাক্ত করার জীবানু ধ্বংস হয়ে যায়। খাবার, বিশেষ করে মাংস, ভালরকম রান্না করাটা গুরুত্বপূর্ণ। খাদ্যদ্রব্যের ভেতর পর্যন্ত ঠিকমত রান্না হয়েছে কিনা এবং তার মধ্যখানাটা খুব গরম হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করবেন।

রান্না করা খাবার আবার গরম করার সময় নিশ্চিত করবেন যে তার ভেতর পর্যন্ত সবটাই যেন ভালরকম গরম হয় এবং রান্না করা খাবার ঠান্ডা হয়ে যাওয়ার পর একবারের বেশী গরম করবেন না।

3 হিমায়িত করা

জীবানু জন্মানো অথবা বিষাক্ত পদার্থ (টক্সিন) সৃষ্টি হওয়া প্রতিরোধ করার জন্য, কিছু খাদ্যদ্রব্যকে সঠিক তাপমাত্রায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সব সময় প্যাকেটের ওপরে লাগানো লেবেলটা দেখবেন। যদি লেখা থাকে যে সেই খাদ্যদ্রব্যটিকে রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে, তাহলে সেটা যাতে ফ্রিজে রাখা হয়, তা নিশ্চিত করবেন।

যে সব খাদ্যদ্রব্য হিমায়িত রাখা উচিত, সেই সব খাদ্যদ্রব্যকে ঘরের তাপমাত্রায় রাখা হলে, খাবার বিষাক্ত হওয়ার জীবানু জন্মাতে পারে এবং সেগুলি সংখ্যায় বেড়ে বিপজ্জনক হয়ে দাঁড়াতে পারে। রান্না করা খাবার বেশী থাকলে, সেগুলিকে তাড়াতাড়ি ঠান্ডা করে ফ্রিজের মধ্যে ঢুকিয়ে রাখবেন। অল্প পরিমাণে ভাগ করে এবং খুব গভীর নয় এরকম বাসনে খাবার রাখলে আরও তাড়াতাড়ি ঠান্ডা করা যাবে।

4 একটা খাদ্যদ্রব্য থেকে অন্য একটা খাদ্যদ্রব্যে জীবানুর সংক্রমণ হওয়া (ক্রস-কন্টামিনেশন)

ক্রস-কন্টামিনেশন হচ্ছে একটা খাদ্যদ্রব্য (সাধারণতঃ কাঁচা) থেকে অন্য খাদ্যদ্রব্যে জীবানুর সংক্রমণ হওয়া। যখন একটা খাবার অন্য কোন খাবারের সংস্পর্শে আসে (অথবা একটা খাদ্যদ্রব্যের থেকে অন্য একটা খাদ্যদ্রব্যে কোন কিছু চুঁইয়ে পড়ে), তখন সরাসরি জীবানু সংক্রামিত হয় অথবা হাত, সরঞ্জাম, কাজের জায়গা বা ছুরি ও অন্যান্য বাসনপত্র থেকে পরোক্ষভাবে জীবানু সংক্রামিত হতে পারে। একটা খাদ্যদ্রব্য থেকে অন্য একটা খাদ্যদ্রব্যে জীবানুর সংক্রমণ হওয়া হচ্ছে খাবার থেকে বিষক্রিয়া হওয়ার একটা প্রধান কারণ।

একটা খাদ্যদ্রব্য থেকে অন্য একটা খাদ্যদ্রব্যে জীবানুর সংক্রমণ হওয়া প্রতিরোধ করার জন্য:

- কাঁচা খাদ্যদ্রব্যে হাত দেওয়ার পরে সব সময় ভাল করে আপনার হাত ধোবেন
- কাঁচা খাদ্যদ্রব্য এবং খাওয়ার-জন্য-তৈরী খাবার আলাদা রাখবেন
- ঢাকা দিয়ে বন্ধ করা যায় এরকম বাসনে করে কাঁচা মাংস ফ্রিজের নিচের তাকে রাখবেন, যাতে অন্য খাবারে রস চুঁইয়ে না পড়ে।
- কাঁচা খাদ্যদ্রব্য এবং খাওয়ার-জন্য-তৈরী খাবারের জন্য একই চপিং বোর্ড/কাজের জায়গা ব্যবহার করবেন না
- কাঁচা খাদ্যদ্রব্যের জন্য ব্যবহার করার পরে, ছুরি ও অন্যান্য বাসনপত্র ভাল করে পরিষ্কার করবেন

খাবারের থেকে বিষক্রিয়া সম্বন্ধে অভিযোগ জানানো গুরুত্বপূর্ণ কেন ?

আপনি যদি মনে করেন যে কোন রেস্টোঁরা বা অন্য কোন খাবারের ব্যবসার খাদ্যদ্রব্য আপনার অসুস্থতার কারণ, তাহলে আপনার স্থানীয় এনভায়রনমেন্টাল হেলথ বিভাগকে তা জানানো প্রয়োজন, যাতে তারা সংশ্লিষ্ট ব্যবসাসিটি সম্বন্ধে অনুসন্ধান করে দেখতে পারে। ব্যবসাসিটির খাদ্যদ্রব্যের স্বাস্থ্যবিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতিতে এনভায়রনমেন্টাল হেলথ অফিসাররা কোন সমস্যা দেখতে পেলে, এবং সেই ব্যবসাসিটির পদ্ধতির উন্নতি করতে পারলে, খাদ্যে বিষক্রিয়া থেকে অন্যদের অসুস্থ হওয়াটা প্রতিরোধ করায় সাহায্য হতে পারে।