

भोजन के विषैले प्रभाव को रोकना

घर में भोजन की सेहतमंद ढंग से संभाल

फूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी के प्रकाशन

इस प्रकाशन या एजेंसी के अन्य प्रकाशनों की और प्रतियाँ मंगवाने के लिए फूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी पब्लिकेशन्स से संपर्क करें -

टेलीफोन 0845 606 0667

मिनीकोम 0845 606 0678

फ़ैक्स 020 8867 3225

ईमेल foodstandards@eclogistics.co.uk

www.food.gov.uk

इस संस्करण की प्रकाशक

फूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी

मार्च 2002.

© Crown copyright 2002

Printed in England 2002

5k FSA/0406/0402 Hindi



FOOD
STANDARDS
AGENCY

भोजन की सेहतमंद ढंग से संभाल करने के लिए चार मुख्य बातें याद रखना ज़रूरी है – जिन्हें हम 4Cs (चार सी) कहते हैं। जब भी आप किचन में हों, आप इनकी ओर ध्यान दें –

चार सी (अंग्रेज़ी के अक्षर C से शुरू होने वाली बातें) ये हैं –

1 क्लीनलीनेस, यानी सफ़ाई **2** कुकिंग, यानी खाना पकाना **3** चिलिंग, यानी खाना फ्रिज में ठंडा रखना **4** कास कटेमीनेशन, यानी एक खाद्य वस्तु से दूसरी खाद्य वस्तु गंदी हो जाना

1 सफ़ाई

निजी सफ़ाई, काम करने वाले स्थान और बर्तनों आदि की सफ़ाई सही ढंग से करके आप खतरनाक रोगाणुओं के फैलने को रोक सकते हैं।

अपने हाथ नियमित रूप से धोते रहना ज़रूरी है, खास तौर पर –

- टायलट जाने के बाद
- कच्ची खाद्य वस्तुओं को हाथ लगाने के बाद
- खाने के लिए तैयार भोजन को हाथ लगाने से पहले

और याद रखिए कि –

- जब आपको पेट का कोई रोग हो, जैसे जुलाब या उलटी आना, तब आप खाने को हाथ न लगाएं।
- यदि आपके हाथों पर कोई फोड़ा या घाव हो तो आप तब तक खाने को हाथ न लगाएं जब तक उन पर पानी को रोकने वाली कोई पट्टी आदि न की गई हो।

2 खाना पकाना

खाने को सही ढंग से पकाने से उसमें विष पैदा करने वाले लिस्टीरिया, साल्मनेला, ई कोलाई O157 (E.coli O157) और कैपीलोबैक्टर जैसे रोगाणु नष्ट हो जाते हैं। भोजन को, खास तौर पर मीट को, अच्छी तरह से पकाना बहुत ज़रूरी है। इस बात का ख़ास ख़याल रखें कि भोजन पूरी तरह से पक गया हो और मध्य में अत्यंत गर्म हो।

खाने को फिर से गर्म करते समय ख़याल रखें कि इसे अत्यंत गर्म किया जाए, और इसे एक से अधिक बार फिर से गर्म न करें।

3 भोजन को फ्रिज में ठंडा रखना

खाद्य वस्तुओं को सही तापमान पर रखना बहुत ही ज़रूरी है ताकि उनमें रोगाणु न पल सकें या विष न पैदा हो सके। खाने के पैकेज पर लगे लेबल हो हमेशा पढ़ें। यदि इस पर लिखा हो कि खाने को फ्रिज में रखने की ज़रूरत है तो इसे फ्रिज में रखना याद रखें।

जिन खाद्य वस्तुओं को फ्रिज में रखने की ज़रूरत हो उन्हें कमरे के तापमान में रखने से इनमें विष पैदा करने वाले रोगाणु खतरनाक हद तक बढ़ सकते हैं। पकाए खाने के बच गए भाग को जल्दी से जल्दी ठंडा करके फ्रिज में रख देना चाहिए। खाने को किसी छिछले बर्तन में डाल कर कई भागों में बाँट देने से यह जल्दी ठंडा हो जाएगा।

4 एक खाद्य वस्तु से दूसरी खाद्य वस्तु गंदी हो जाना

किसी खाद्य वस्तु (खास तौर पर मीट) से रोगाणु किसी अन्य खाद्य वस्तु में जाकर उसे गंदी कर सकते हैं। जब एक वस्तु दूसरी से छू जाए (या एक वस्तु से दूसरी में पानी या रस टपक जाए) तो रोगाणु सीधे वहाँ पहुँच सकते हैं, या ये परोक्ष ढंग से कुछ वस्तुओं से अन्य वस्तुओं में जा सकते हैं, जैसे हाथों, काम करने वाले स्थान या चाकू छुरियों या बर्तनों द्वारा। भोजन का विषैला प्रभाव होने का एक मुख्य कारण इस ढंग से रोगाणुओं का भोजन में जाना है।

एक खाद्य वस्तु से दूसरी खाद्य वस्तु को गंदी होने से रोकने के लिए –

- कच्ची खाद्य वस्तुओं को हाथ लगाने के बाद हाथों को अच्छी तरह से धो लें
- कच्चे भोजन को तैयार भोजन से हमेशा अलग रखें
- कच्चे मीट को अच्छी तरह से बंद हो जाने वाले डिब्बों या बैगों में डाल कर फ्रिज के सबसे नीचे वाले भाग में रखें, तकि इसमें से पानी टपक कर अन्य खाद्य वस्तुओं में न जा सके
- कच्ची खाद्य वस्तुओं को काटने वाले पट या स्थान को तैयार भोजन काटने वाले पट या स्थान से अलग रखें
- कच्ची खाद्य वस्तुओं को काटने के बाद चाकू छुरियों और बर्तनों को अच्छी तरह साफ करें

भोजन के विषैले प्रभाव के बारे में रिपोर्ट करना ज़रूरी क्यों है?

यदि आप यह समझें कि आप किसी रेस्टोरेंट से या खाना बेचने वाले किसी अन्य स्थान से खरीदे खाने से बीमार हुए हैं, तो आपको इसके बारे में स्थानीय एन्वाइरनमेंटल हेल्थ डिपार्टमेंट को बताना चाहिए, ताकि वे उस कारोबार की जाँच पड़ताल कर सकें। यदि एन्वाइरनमेंटल हेल्थ अफसरों को उस कारोबार के भोजन को सेहतमंद ढंग से संभालने के ढंगों में कोई खराबी दिखाई दे, तो वे इन ढंगों में सुधार करवा सकते हैं। इससे भोजने के विषैले प्रभाव से अन्य लोगों का बचाव करने में मदद मिल सकती है।