نیوٹریشن اپڈیٹ

اگست

2018

غذا کو کیسے محفوظ رکھیں

محفوظ طریقے سے غذا کی تیاری، پکانا، اور ذخیرہ کرنا، غذا سے ہونے والی بیماریوں سے بچاؤ میں بہت ضروری ہے۔ اس بات کو سمجھنا ضروری ہے کہ غذا کو محفوظ بنانے میں ہمارے طور طریقے اور کردار بے حد ضروری ہیں۔ چونکہ ہم مضر صحت جراثیم کو نہ تو دیکھ سکتے ہیں، نہ سونگھ، اور نہ ہی چکھ سکتے ہیں، لہذا مندرجہ ذیل چار اہم نکات پر عمل کر کے خوراک کے کو محفوظ بنایا جاسکتا ہے۔

- خوراک کی تیاری سے قبل اپنے ہاتھوں کو اور کھانا تیار کرنے کی جگہ کو دھوئیے اور صاف کیجیئے۔
- کھانے کے لیئے تیار اور کچے یا بغیر پکے ہوئے اجزاء کو علیحدہ رکھیئے۔
- مناسب درجہ حرارت پر کھانا پکایئے۔
- کھانے کو فوری طور سے ٹھنڈا کریں اور فریج میں رکھیئے۔

مختلف مواقع پر غذا کو کیسے محفوظ رکھا جائے:

خریداری:

- محفوظ شدہ یا فروزن اشیاء، جلد خراب نہ ہونے والی اشیاء کی خریداری کے بعد خریدیں تاکہ گھر پہنچ کر جلد ان اشیاء کو دوبارہ فریج میں رکھ سکیں۔
- ایسی اشیاء نہ خریدیں جن کی پیکنگ پھٹی ہوئی ہو یا لیک کر رہی ہو۔

ذخیرہ اندوزی:

- دو گھنٹے کے اندر اندر جلد خراب ہو جانے والی خوراک کو فریج میں محفوظ کر لیں۔
- ریفریجریٹر کا درجہ حرارت 40ڈگری فارن ہائیٹ یا کم اور فریزر کا 0ڈگری فارن ہائیٹ یا کم رکھیں۔
- گوشت اور پولٹری کو اچھی طرح لپیٹ کر محفوظ کریں، اس سے نہ صرف کوالٹی محفوظ رہے گی بلکہ گوشت کا پانی دوسرے کھانوں پر نہیں لگے گا۔
- اگر کوئی چیز فریز کریں تو اصل پیکنگ کے اوپر پلاسٹک یا فوائل لپیٹ کر رکھیں۔
- ایسے ڈبے جن پر زنگ لگا ہو، پھٹے ہوئے ہوں، یا ٹوٹے ہوں پھینک دیں۔

پگھلانا یا غیر منجمد کرنا:

فریز کیئے ہوئے گوشت کو محفوظ طریقے سے پگھلانے کے مختلف طریقے ہیں۔ فریزر سے نکال کر فریج میں سب سے محفوظ طریقہ ہے۔ اس کے علاوہ لیک پروف پلاسٹک بیگ میں ٹھنڈے پانی کے نیچے رکھنا یا مائیکرو ویو کرنا بھی فریز کیئے ہوئے گوشت کو پگھلانے کے موثر طریقے ہیں۔ اگرچہ مائیکرو ویو کیا ہوا گوشت فوراً پکالینا چاہیئے۔

تیاری:

- خوراک کی ہینڈلنگ سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو 20 سیکنڈ گرم پانی اور صابن سے دھوئیے۔
- اشیاء کی آپس میں آلودہ ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیئے کچے گوشت اور دیگر کھانے کی اشیاء کو علیحدہ رکھیں۔ کچا گوشت کاٹنے کے بعد کٹنگ بورڈ، برتن، اور کاؤنٹر ٹاپ کو گرم پانی اور صابن سے دھوئیے۔
- مصالحہ لگے ہوئے گوشت اور پولٹری کو فریج میں ڈھانک کر رکھیں۔

پکانا:

- گوشت کو زیادہ درجہ حرارت پر پکائیں اور کھانے یا کاٹنے سے پہلے کم از کم ۳ منٹ کے لیئے اسے ٹھنڈا ہونے دیں۔ یہ طریقہ گوشت کے مضر صحت جراثیم کو ختم کرنے میں معاون ثابت ہو گا

پیش کرنا:

- گرم کھانوں کو 60ڈگری سینٹی گریڈ یا زیادہ پر رکھیں۔
- ٹھنڈے کھانوں کو 4-4ڈگری سینٹی گریڈ یا کم پر رکھیں۔
- جلد خراب ہو جانے والی خوراک کو دو گھنٹے سے زیادہ کمرے کے درجہ حرارت پر نہ رکھیں۔

بچ جانے والی خوراک:

- جلد خراب ہو جانے والی خوراک اگر دو گھنٹے سے زیادہ کمرے کے درجہ حرارت پر رہ جائے تو ضائع کر دیں۔
- پکی ہوئی خوراک 4 دن کے اندر استعمال کر لیں۔
- خوراک کو محفوظ کرنے کے لیئے کم گہرا برتن استعمال کریں تاکہ تیزی سے فریز ہو سکے۔

دوبارہ محفوظ کرنا:

گوشت اور پولٹری جسے فریج میں پگھلایا گیا ہو پکانے سے پہلے یا بعد میں دوبارہ فریز کیئے جاسکتے ہیں۔

References:

Krause's food & the nutrition care process, 14th edition

https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/be-smart-keep-foods-