

## 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 کیجیے۔

■ کھانے کے لیے تیار اور کچے یا بغیر کچے ہونے والے اجزاء کو علیحدہ رکھیے۔

■ مناسب درجہ حرارت پر کھانا پکائیے۔

■ کھانے کو فوری طور سے ٹھنڈا کریں اور فریج میں رکھیے۔

### پکانا:

■ گوشت کو زیادہ درجہ حرارت پر پکائیں اور کھانے یا کائنے سے پہلے کم از کم ۳ منٹ کے لیے اسے ٹھنڈا ہونے دیں۔ یہ طریقہ گوشت کے مضر صحت جراثیم کو ختم کرنے میں معاون ثابت ہوگا

### پیش کرنا:

■ گرم کھانوں کو 60 ڈگری سینٹی گریڈ یا زیادہ پر رکھیں۔

■ ٹھنڈے کھانوں کو 4-4 ڈگری 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۔

■ کچی ہوئی خوراک 4 دن کے اندر استعمال کر لیں۔

■ خوراک کو محفوظ کرنے کے لیے کم گہرا برتن استعمال کریں تاکہ تیزی سے فریز ہو سکے۔

### دوبارہ محفوظ کرنا:

■ گوشت اور پولٹری جسے فریج میں بگھلا یا گیا ہو پکانے سے پہلے یا بعد میں دوبارہ فریز کیے جاسکتے ہیں۔



### ذخیرہ اندوزی:

■ دو گھنٹے کے اندر اندر جلد خراب ہو جانے والی خوراک کو فریج میں محفوظ کر لیں۔

■ ریفریجریٹر کا درجہ حرارت 40 ڈگری فارن ہائیٹ یا کم اور فریزر کا 0 ڈگری فارن ہائیٹ یا کم رکھیں۔

■ گوشت اور پولٹری کو اچھی طرح لپیٹ کر محفوظ کریں، اس سے نہ صرف کوائٹی 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 چھینک دیں۔

### بگھلانا یا بغیر منجمد کرنا:

فریز کیے ہوئے گوشت کو محفوظ طریقے سے بگھلانے کے مختلف طریقے ہیں۔ فریزر سے نکال کر فریج میں رکھنا

سب سے محفوظ طریقہ ہے۔ اس کے علاوہ لیک پروف پلاسٹک بیگ میں ٹھنڈے پانی کے نیچے رکھنا

مائیکروویو کرنا بھی فریز کیے ہوئے گوشت کو بگھلانے کے موثر طریقے ہیں۔ اگرچہ مائیکروویو کیا ہوا

گوشت فوراً پکالینا چاہیے۔

### 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 لیے 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۔

### References:

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

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