



നിങ്ങളുടെ
ഫ്രിഡ്ജിൽ
ആരുണ്ട്?
എന്നറിയാമോ?

ബാക്ടീരിയ. അതുകൊണ്ട് ചൂടു കൂടാൻ
തുടങ്ങുമ്പോൾ ഓർക്കുക - നമ്മുടെ ശല്യക്കാരനായ
അതിനുള്ളിലെ ബാക്ടീരിയയെ ഒഴിവാക്കാൻ
സാധനങ്ങൾ നല്ല തണുപ്പിൽ തന്നെ സൂക്ഷിക്കുവാൻ
ശ്രദ്ധിക്കുക.

തണുപ്പിക്കുക

ശരിയായ തരത്തിൽ തന്നെയാണോ നിങ്ങൾ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ തണുപ്പിക്കുന്നതെന്ന് അറിയാൻ താഴെയുള്ള ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് കാണുക. ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് കീറിയെടുത്ത് ഫ്രിഡ്ജിന് മുകളിൽ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിൽ വെയ്ക്കുന്നത് നല്ലൊരു ആശയമാണ്

- 18 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിലാണ് നിങ്ങളുടെ ഫ്രിസറെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- 5 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിലാണ് നിങ്ങളുടെ ഫ്രിഡ്ജിന് ഉറപ്പാക്കുക
- കേടുവരാവുന്ന ഭക്ഷണഇനങ്ങൾ 2 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഫ്രിഡ്ജിൽ വെയ്ക്കുക
- ഫ്രിഡ്ജിലെ പഴക്കമുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഓരോ ആഴ്ചയും എടുത്തുകളയുക
- നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഫ്രിഡ്ജ് തുറന്നാലുടൻ കിട്ടുന്ന തരത്തിലും പുതിയ വെള്ളം ഫ്രിഡ്ജിന്റെ ഉള്ളിലുമായി വെയ്ക്കുക
- ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ആരും ഓർമ്മിപ്പിക്കാതെ തന്നെ നിങ്ങൾ പഴക്കം ചെന്നവ ആദ്യം തന്നെ എടുത്ത് ഉപയോഗിക്കും
- മോശം മണവും ദുർഗന്ധവും അകറ്റുന്നതിന് ഫ്രിഡ്ജിന്റെ ഉള്ളിൽ പുറകുവശത്ത് ബേക്കിംഗ് സോഡ തുറന്ന് വെയ്ക്കുക
- ഓരോ മൂന്ന് മാസത്തിലും ബേക്കിംഗ് സോഡ മാറ്റുക

ഭക്ഷണ സുരക്ഷിതത്വത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 4 അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾ

വൃത്തിയാക്കുക

ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് 20 സെക്കന്റ് മുന്പും പിമ്പും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുക, കിടപ്പ് സർഫേസുകളും പാത്രങ്ങളും ക്ലോസ് അടങ്ങിയുള്ള ലായനികൊണ്ട് കഴുകുക.

വെറുവേറെ വെയ്ക്കുക

ശ്രേഷ്ഠ കാര്യമാണ് ഫ്രിഡ്ജിലോ ആകട്ടെ നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണ ഇനങ്ങൾ വെറുവേറെ വെയ്ക്കുക, പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും ഇറച്ചിക്കും പാശ്ചാത്യർക്കുമെക്കെ വെറുവേറെ കട്ടിൾ ബോർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

വാകം ചെയ്യുക

എല്ലാ ബാക്ടീരിയകളെയും കൊല്ലുന്നതിനായി വേണ്ടത്ര ചൂടിലാണോ നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത് എന്ന് കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാൻ ഒരു തെർമോമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കുക.

തണുപ്പിക്കുക

ചുരുങ്ങിയത് 18 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് ഉള്ള ഫ്രിഡ്ജിൽ ഭക്ഷണ വസ്തുക്കൾ തണുപ്പിക്കുക.