



നിങ്ങളുടെ ചോപ്പിംഗ് ബോർഡിൽ എന്തുണ്ട് എന്നറിയാമോ?

ബാക്ടീരിയ. നിങ്ങൾ പച്ചയ്ക്കും വേവിച്ചും കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒരേ കട്ടിംഗ് ബോർഡിൽ വെച്ച് കട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ അതിൽ നിന്ന് ഉറവി വരുന്ന ദ്രാവകങ്ങൾ തമ്മിൽ കലർന്ന് ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ വിഷാംശം കലരാൻ - സാധ്യതയുണ്ട് അതിനാൽ ഇറച്ചി, മുട്ട, പച്ചക്കറികൾ ഇവ പ്രത്യേകം പ്രത്യേകമായി കട്ട് ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുക.

വെവ്വേറെ സൂക്ഷിക്കുക

ശരിയായ തരത്തിലാണോ നിങ്ങൾ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വെവ്വേറെ സൂക്ഷിക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ താഴെയുള്ള ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് വായിച്ചുനോക്കുക

- ഇറച്ചി, പൗൾട്രി, സീഫുഡ്, വിഭവങ്ങൾ മുട്ട എന്നിവക്ക് ഒക്കെ വെവ്വേറെ കട്ടിംഗ് ബോർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക
- പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇറച്ചി, പൗൾട്രി എന്നിവയ്ക്കൊക്കെ വെവ്വേറെ പാത്രങ്ങൾ (പ്ലേറ്റുകളും കത്തികളും) ഉപയോഗിക്കുക
- മുട്ടകൾ കടയിൽനിന്ന് ലഭിക്കുന്ന കാർട്ടണിൽ തന്നെ സൂക്ഷിക്കുക, ഫ്രിഡ്ജിന്റെ ഡോറിലല്ല, പകരം ഷെൽഫുകളിലാണ് മുട്ട വെയ്ക്കേണ്ടത്
- ഗ്രോസറി കാർട്ടിലും ഫ്രിഡ്ജിലും ഇറച്ചി, പൗൾട്രി, കടൽ വിഭവങ്ങൾ, മുട്ട എന്നിവ മറ്റ് ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളിൽനിന്ന് മാറ്റി സൂക്ഷിക്കുക
- ഇറച്ചി, പൗൾട്രി, കടൽവിഭവം എന്നിവപോലെ പച്ചയ്ക്കുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ സംഭരിക്കുന്നതിന് പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗുകൾ ഉപയോഗിക്കുക
- കഴിക്കാൻ തയ്യാറായ ഭക്ഷണ ഇനങ്ങളും വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണ വസ്തുക്കളും കിച്ചൻ്റെ ടോപ്പിലും ഗ്രോസറി കാർട്ടിലും വെവ്വേറെ ഇടങ്ങളിൽ വെയ്ക്കുക

ഭക്ഷണ സുരക്ഷിതത്വത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 4 അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾ

വൃത്തിയാക്കുക

ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് 20 സെക്കൻ്റ് മുന്പും പിമ്പും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുക, കിച്ചൻ സർഫേസുകളും പാത്രങ്ങളും ക്ലോൺ അടങ്ങിയുള്ള ലായനികൊണ്ട് കഴുകുക.

വെവ്വേറെ വെയ്ക്കുക

ഗ്രോസറി കാർട്ടിലോ ഫ്രിഡ്ജിലോ ആകട്ടെ, നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണ ഇനങ്ങൾ വെവ്വേറെ വെയ്ക്കുക, പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും ഇറച്ചിക്കും പൗൾട്രിക്കുമൊക്കെ വെവ്വേറെ കട്ടിംഗ് ബോർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

വറകം ചെയ്യുക

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

തണുപ്പിക്കുക

ചുരുങ്ങിയത് 18 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് ഉള്ള ഫ്രിഡറിൽ ഭക്ഷണ വസ്തുക്കൾ തണുപ്പിക്കുക.