

ပထမရက် သုံးသပ်ချက်

- အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သော ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်း ထူထောင်ထားသူများတွင် နယူးယောက်မြို့ ကျန်းမာရေးဌာနမှ (New York City Health Department) ထုတ်ပေးထားသော လက်ရှိ အကျုံးဝင်နေသည့် ခွင့်ပြုမိန့်ရှိရမည်။
- ကျန်းမာရေးအတွက် စစ်ဆေးသူများသည် ဆောင်ရွက်ဆဲဖြစ်သည့် အစားအစာဝန်ဆောင်မှုကိုဖြစ်စေ၊ အစားအစာကို စီမံဆောင်ရွက်နေသည့် လုပ်ငန်းကိုဖြစ်စေ စစ်ဆေးပိုင်ခွင့် ရှိသည်။ လာရောက်စစ်ဆေးစဉ်အတွင်း စစ်ဆေးသူများအား လုပ်ငန်း၏ နယ်ပယ်အားလုံးသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုရမည်။
- နယူးယောက်မြို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်အရ (New York City Health Code) အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သော ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအားလုံး၏ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများတွင် အစားအစာ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အထောက်အထားလက်မှတ်တစ်ခု ရှိရမည်။
- အစားအစာ ဆိုသည်မှာ စားသုံးရန်သင့်လျော်သော အရာတစ်ခု၊ ရေခဲ၊ ဖျော်ရည်၊ အဖျော်ယမကာ သို့မဟုတ် လူသားတို့ စားသုံးရန်အတွက် အသုံးပြုသော သို့မဟုတ် ရောင်းချသော ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ဆိုလိုသည်။
- အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ (Potentially Hazardous Foods, PHF) ဆိုသည်မှာ အကုန်အစားများကို လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာစေရန် ပံ့ပိုးပေးသည့် အစားအစာများဖြစ်သည်။
- PHF ဥပမာများတွင် အသားစိမ်းများ၊ ချက်ပြုတ်ပြီးသော အသားများ၊ ဥစား၊ အသားစား ကြက်သား၊ ဘဲသား၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ငါး၊ အခွံမာ ရေသတ္တဝါ၊ တိုဖူး၊ ထမင်း၊ အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်၊ ပဲစေ့များ၊ အာလူးများနှင့် ဆီစိမ်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူတို့ ပါဝင်သည်။
- အန္တရာယ်ရှိသော အပူချိန်ရန်မှာ 41°F နှင့် 140°F အကြား ဖြစ်သည်။ ဤအပူချိန်အတွင်းတွင် အန္တရာယ်အပေးဆုံး အကုန်အစားများက လျင်မြန်စွာ ပေါက်ဖွားလာတတ်သည်။

- အစားအစာ၏ အပူချိန်များကို တိုင်းတာရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သော သာမိုမီတာ အမျိုးအစား သုံးခုမှာ- bimetallic stem (0°F မှ 220°F အတွင်း)၊ thermocouple နှင့် thermistor (ဒစ်ဂျစ်တယ်) တို့ ဖြစ်သည်။ **အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သည့် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဖန်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော သာမိုမီတာများကို အသုံးမပြုရန် ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားသည်။**
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ စိုက်ပျိုးရေးဌာန (United States Department of Agriculture, USDA) မှ စစ်ဆေးထားပြီးဖြစ်သော အသားများတွင် USDA မှ စစ်ဆေးပြီးဖြစ်ကြောင်း အမှတ်တံဆိပ် ပါရှိရမည်။
- ကြပ်တိုက်ထားသော ငါးများတွင် ကလော့စ်ထရီဒီယမ် ဘိုတူလီနမ် ဘက်တီးရီးယားများ မပေါက်ဖွားစေရန် 38°F တွင် ဖြစ်စေ၊ ယင်းအောက် အပူချိန်တွင်ဖြစ်စေ သိမ်းဆည်းထားရမည်။
- အခွံမာ ရေသတ္တဝါတို့ကို အခွံမာ ရေသတ္တဝါနှင့်ပတ်သက်သည့် စာကပ်ထားသော အိတ်ဖြင့် လက်ခံ ရယူရမည်။ ယင်းထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုပြီးနောက်ပိုင်း အနည်းဆုံး ရက်ပေါင်း 90 ကြာသည်အထိ ထိုစာတန်းများကို သိမ်းထားရမည်။
- နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို အပူပေးပိုးသတ်ပြီးနောက် 9 ရက်အတွင်း နောက်ဆုံးထားရောင်းချရမည် သို့မဟုတ် အထူး အပူပေးပိုးသတ်ပြီးနောက် 45 ရက်အတွင်း နောက်ဆုံးထား ရောင်းချရမည်။
- တည်ခင်းဧည့်ခံခြင်းမပြုမီ ချက်ပြုတ်စရာမလိုဘဲ စားသုံးနိုင်သည့် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရမည်။
- ပြင်ဆင်မွမ်းမံထားသော လေထုထဲတွင် ထုပ်ပိုးထားသည့် ရောင်းကုန်အစားအစာများကို ထုတ်လုပ်သူ၏ သတ်မှတ်ချက်များအတိုင်း အသုံးပြုရမည်။
- နယူးယောက်မြို့၊ ကျန်းမာရေး ဌာနမှတစ်ဆင့် အထူးလုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ရယူထားခြင်းမရှိလျှင် အစားအစာများကို လက်လီရောင်းချသော လုပ်ငန်းတွင် အစားအစာ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို လေဟာနယ်ထည့်၍ ထုပ်ပိုးခြင်းကို ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားသည်။

- FIFO ဆိုသည်မှာ First In First Out (ပထမဆုံး ရရှိသည်ကို ပထမဆုံး ထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။)။ FIFO နည်းကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကို ရက်စွဲတပ်ရမည် ဖြစ်သည်။
- နယူးယောက်မြို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်အရ အစားအစာအားလုံးကို ကြမ်းပြင်မှ 6 လက်မခွာ၍ သိမ်းဆည်း သိုလှောင်ထားရန် လိုအပ်သည်။
- ပိုးမွှား ပြန့်နှံ့ခြင်း မဖြစ်စေရန် ရေခဲသေတ္တာထဲရှိ မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ထားသည့် အစားအစာများ၏ အောက်တွင် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရမည်။
- အအေးဓာတ်များသည် အကုန်ပိုးမွှားများ ကြီးထွားမှုကို နှေးကွေးစေပါသည်။
- အအေးပေးထားသော အစားအစာအားလုံးကို 41°F (ကြပ်တိုက်ထားသော ငါးကိုမူ 38°F တွင်ဖြစ်စေ၊ ယင်းအောက် အပူချိန်တွင်ဖြစ်စေ သိုလှောင်ထားရမည်) တွင် အမြဲတမ်း သိုလှောင်ထားရမည်။
- ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ထားသော သိမ်းဆည်းသည့်နေရာများတွင် အလင်းရောင် ကောင်းစွာပေးထားပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- စွန့်ပစ်ရေပိုက်လိုင်းများ၏ အောက်တွင် အစားအစာများကို မည်သည့်အခါမျှ မသိုလှောင်ပါနှင့်။
- သိမ်းထားသော အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ထားရမည်ဖြစ်ကာ ရောဂါဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများ မဝင်ရောက်နိုင်သည့် ပုံးများထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားရမည်။
- လူသားတို့ စားသုံးရန် ရည်ရွယ်ထားသော ရေခဲကို သံဘူးများ၊ ပုလင်းများ သို့မဟုတ် အခြားအစားအစာ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းရာ၌ အသုံးပြု၍ မရပါ။
- အစားအစာများကို ရေခဲထဲတွင် တိုက်ရိုက် သိုလှောင် သိမ်းဆည်းသည့်အခါ ထိုရေခဲထဲမှ ရေကို အမြဲတမ်း ဖောက်ထုတ်ပစ်ရမည်။

- "First Aid Choking" (အသက်ရှူကျပ်လျှင် ရှေးဦးသူနာပြုစနည်း) ပိုစတာကို သတ်မှတ်ထားသော အစာစားရန် နေရာတွင် မြင်သာသော (သိသာထင်ရှားသော) နေရာ၌ ကပ်ထားရမည်။
- အရက်နှင့် အဖျော်ယမကာများကို ရောင်းချသော အစားအစာ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် "Alcohol and Pregnancy Warning" (အရက်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် သတိပေးချက်) အမှတ်အသားကို ပြသထားရန် လိုအပ်သည်။
- "Wash Hands" (လက်ဆေးရန်) အမှတ်အသားကို လက်ဆေးကန်အားလုံးတွင် ပြသထားရမည်။
- "No Smoking" (ဆေးလိပ်မသောက်ရ) အမှတ်အသားများကို အဆောက်အဦးထဲရှိ နေရာအားလုံးတွင် ပြသထားရမည်။

ဒုတိယရက် သုံးသပ်ချက်

- ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိက အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော အရာသုံးခုမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဓာတုပစ္စည်းများဆိုင်ရာနှင့် အကုန်ဆိုင်ရာတို့ ဖြစ်သည်။
- အစားအစာထဲတွင် ပြင်ပမှ ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ဖန်ကွဲစ၊ သတ္တုအပိုင်းအစများ) ရှိနေခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ယူဆသည်။
- အစားအစာထဲတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ဓာတုပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ပိုးသတ်ဆေးများ၊ သန့်ရှင်းရေးသုံး ပစ္စည်းများ၊ သောက်သုံးရသည့် ဆေးဝါးများ) ပါရှိခြင်းကို ဓာတုပစ္စည်း အန္တရာယ်ဟု ခေါ်သည်။
- အစားအစာထဲတွင် အကုန်ဆုံး ပိုးမွှားများ (ဘက်တီးရီးယားများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်များ၊ ငှက်ပိုးကောင်များနှင့် မှို) များ ရှိနေခြင်းကို အကုန်ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ဟု ခေါ်သည်။
- အန္တရာယ်ပေးသော (ပသိုဂျန်းနစ်) ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ဖွားနေသည့် အစားအစာသည် ညစ်ညမ်းနေသည့် ပုံစံ မရှိပါ။ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ အရသာ၊ အနံ့တို့ ပြောင်းသွားခြင်း မရှိပါ။
- အချို့သော အခြေအနေများတွင် အစားအစာထဲရှိ ဘက်တီးရီးယားများက မိနစ် 20 မှ 30 အတွင်း နှစ်ဆအထိ ပေါက်ဖွားနိုင်သည်။
- ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ဖွားသည့် အဆင့်လေးဆင့်ရှိသည်- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အသားကျအောင် ပြုလုပ်သည့်ကာလ၊ ပေါက်ဖွားသည့်ကာလ၊ ပုံသေဖြစ်သွားသည့်ကာလနှင့် သေဆုံးသည့်ကာလတို့ဖြစ်သည်။
- ဘက်တီးရီးယားများ အမြန်ဆုံးပေါက်ဖွားသည့် အဆင့်မှာ ပေါက်ဖွားသည့်ကာလဖြစ်သည်။
- ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ဖွားမှုအပေါ် အချက် ခြောက်ချက်က သက်ရောက်မှုရှိသည်- အစားအစာ၊ အချဉ်ဓာတ်ပေါက်ခြင်း၊ အပူချိန်၊ အချိန်၊ အောက်ဆီဂျင်နှင့် အစိုဓာတ်ပြန်မှု (Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM)။

- ဗိုင်းရပ်စ်များက အစားအစာထဲတွင် ပြန့်လည် ပေါက်ဖွားနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်စ်များသည် အစားအစာထဲ ရောက်သွားပါက လူသားများထံသို့ ကူးစက်သွားနိုင်ပါသည်။
- အသည်းရောင်ရောဂါ (Hepatitis A) နှင့် နီရို ဗိုင်းရပ်စ်တို့သည် အစားအစာထဲတွင် ပေါက်ဖွားတတ်သော ဗိုင်းရပ်စ်များ ဖြစ်ပါသည်။ ကူးစက်ခံထားရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်၏ မစင်ကြောင့် ညစ်ညမ်းနေသော အစားအစာ သို့မဟုတ် ရေကို အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက်က မျိုချမိသည့်အခါ ထိုဗိုင်းရပ်စ်များက ကူးစက်သွားပါသည်။ အိမ်သာတက်ပြီးပါက လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောခြင်းဖြင့် ကူးစက်မှုကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။
- တြီကီနော်စစ် ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသော ထရစ်ချီနိုလာ စပီရယ်လစ်စ်သည် ကျက်အောင် မချက်ထားသော ဝက်သားထဲတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် တွေ့ရှိရသည့် အစားအစာထဲတွင် ပေါက်ဖွားတတ်သော ကပ်ပါးကောင်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ တြီကီနော်စစ်ရောဂါကို ကာကွယ်ရန် ဝက်သားကို 150°F တွင် 15 စက္ကန့်ကြာအောင် ချက်ပြုတ်ပါ။
- အယ်နီစာကစ် ဆင်းမ်ပလက်စ်သည် ပင်လယ်ငါးများထဲတွင် အများအားဖြင့် တွေ့ရတတ်သော အစားအစာထဲတွင် ပေါက်ဖွားတတ်သည့် ကပ်ပါးကောင်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။
- ဆယ်လ်မှိုနီလာ အန်တာရီတစ်စ်သည် မချက်ပြုတ်ရသေးသော ကြက်သား၊ ဘဲသားနှင့် မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဥများထဲတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် တွေ့ရှိရသော ဘက်တီးရီးယားတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။
- အမြန် အအေးခံခြင်း၊ အမြန် အပူပြန်ပေးခြင်းနှင့် အစားအစာများကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှု မပြုခြင်းဖြင့် အကုန်ပင် ပိုးမွှားတစ်မျိုးဖြစ်သော ကလော့စထရီဒီယမ် ပါဇရင်ဂျန်များ၏ ပေါက်ဖွားနှုန်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။
- စတာဖိုင်လိုကိုးကပ်စ် အော်ရီးရပ်စ်စ်သည် ကျန်းမာသော လူသားများ ယေဘုယျအားဖြင့် သယ်ဆောင်လာလေ့ရှိသော ဘက်တီးရီးယား တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။
- စတာဖိုင်လိုကိုးကပ်စ်ကြောင့် အစာအဆိပ်ဖြစ်ခြင်းသည် စတာဖိုင်လိုကိုးကပ်စ် အော်ရီးရပ်စ်စ်ကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိသော အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကို

တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းအောင် နေထိုင်ခြင်းနှင့် အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများကို လက်ဖြင့်ထိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

- အစားအစာကို ထိမိခြင်း သို့မဟုတ် အစားအစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော အဖျားရောဂါ ခံစားနေရသည့် အစားအစာ အလုပ်သမားများသည် နေပြန်မကောင်းမချင်း အလုပ်မလုပ်သင့်ပါ။
- ကြိတ်ထားသော အသား (ဥပမာ- ဟမ်ဘာဂါများ) တွင် *E. coli* 0157:H7 ကို အဆုံးသတ်ရန် အနည်းဆုံးအပူချိန်ဖြစ်သော 158°F ၌ ချက်ပြုတ်ရမည်။
- ကလေးတစ်ယောက်အိပ်ရာ ဘိုတူလီနမ်သည် အစာကြောင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အိမ်တွင် စည်သွတ်ထားသော အစားအစာများ၊ ကြပ်တိုက်ထားသောငါးများ၊ ဆီစိမ်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူနှင့် အောက်ဆီဂျင်မရှိသော (လေမရှိသော) ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အစားအစာများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။
- အချိန်နှင့် အပူချိန်ကို လွဲမှားစွာ အသုံးပြုထားသည့် ဟစ္စတာမင်းပမာဏ မြင့်မားသော ငါးများ (ဥပမာ- တူနာ၊ မက်ကရယ်ငါး၊ ဘိုနီတို၊ မာဟီ မာဟီ၊ ငါးပြာ) ကို စားသုံးခြင်းကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်ပွားသည်။
- လက်ကို ညစ်ပတ်စေနိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို လုပ်ကိုင်ပြီးစီးသွားသည်နှင့် စင်ကြယ်အောင် သေချာဆေးကြောရမည်။ ဥပမာ- အလုပ်မစတင်မီနှင့် အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်၊ အိမ်သာ အသုံးပြုပြီးနောက်၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အစာစားခြင်း၊ တစ်ခုခု သောက်သုံးခြင်းနှင့် ကုတ်ခြစ်ခြင်းတို့ လုပ်ပြီးနောက် လက်များကို ဆေးကြောရမည်။
- နယူးယောက်မြို့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်အရ အစားအစာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့် နေရာများမှ 25 ပေ အကွာတွင်ဖြစ်စေ၊ အိမ်သာများအားလုံးထဲတွင် ဖြစ်စေ၊ အိမ်သာအနီးတွင်ဖြစ်စေ လက်ဆေးကန်များကို အသင့် ထားရှိရမည်။
- လက်ဆေးကန်နားတွင် ဆပ်ပြာ၊ ရေပူ၊ ရေအေးပိုက်၊ တစ်ခါသုံး လက်သုတ်ပုဝါများ သို့မဟုတ် လက်အခြောက်ခံစက်တို့ ထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး "လက်ဆေးရန်" အမှတ်အသားကို ကပ်ထားရမည်။

- နယူးယောက်မြို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်အရ အစားအစာလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်သည့် အလုပ်သမားအားလုံးသည် သင့်လျော်သည့် ဆံအုပ်များ၊ သန့်ရှင်းသော ရှေ့ဖုံးခါးစည်းများနှင့် အပြင်ကာ အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ကာ၊ လက်တွင် မည်သည့် လက်ဝတ်တန်ဆာကိုမျှ မဝတ်ဆင်ရ (လက်ထပ်လက်စွပ်နှင့် ဆေးကုသမှုနှင့်သက်ဆိုင်သော လက်ကောက်များမှ လွဲ၍)။ အစားအစာလုပ်ငန်းရှိ အလုပ်သမားများသည် မိတ်ကပ်လူးခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

တတိယရက် သုံးသပ်ချက်

- အေးခဲထားသော အစားအစာများကို အရည်ပျော်အောင် လုပ်ဆောင်ရာ၌ လက်ခံထားသော နည်းလမ်း သုံးခု ရှိသည်- ရေခဲရိုက်ခြင်း၊ ရေအေးအေးဖြင့် လောင်းခြင်း (သို့) မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုဖြင့် အရည်ပျော်အောင်လုပ်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ချက်ပြုတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။
- မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာမှ ဘက်တီးရီးယားများသည် ချက်ပြုတ်ပြီးသား (သို့) အသင့်စားသုံးနိုင်သည့် အစားအစာများထဲသို့ ရောက်ရှိသွားသည့်အခါ ပိုးမွှားကူးစက်ခြင်း ဖြစ်ပွားသည်။
- ဥစား၊ အသားစား ကြက်သား၊ ဘဲသား၊ သိပ်ထားသည့် အသားနှင့် အစာသွပ် အစားအစာတို့ကို အတွင်းပိုင်းအပူချိန် 165°F တွင် ချက်ပြုတ်ရမည်။
- ကြိတ်ထားသော အသားနှင့် ယင်းသို့သော အသားများပါဝင်သည့် အစားအစာများကို အတွင်းပိုင်းအပူချိန် 158°F တွင် ချက်ပြုတ်ရမည်။
- ဝက်သားကို အတွင်းပိုင်းအပူချိန် 150°F တွင် ချက်ပြုတ်ရမည်။
- မချက်ပြုတ်ရသေးသော အခွံပါဥများကို အနည်းဆုံးအပူချိန် 145°F အထိချက်ပြုတ်ရမည်။
- ငါး၊ ပုစွန်၊ အမဲသား၊ သိုးသားနှင့် အခြား အသားအားလုံးကို အနည်းဆုံး အပူချိန် 140°F အထိ ချက်ပြုတ်ရမည်။
- အပူထိန်းယူနစ်တစ်ခုတွင် သိုလှောင်ထားသည့် ပူနေသောအစားအစာအားလုံးကို 140°F သို့မဟုတ် ပိုမြင့်သည့် အပူချိန်တွင် ထိန်းထားရမည်။
- အစားအစာများကို လျင်မြန်စွာအေးအောင်ပြုလုပ်ရန် ထိရောက်သောနည်းလမ်းများတွင်- အစားအစာကို ရေခဲရေ ကန်တစ်ခုထဲတွင် စိမ်ပြီး မွေပေးခြင်း၊ အစားအစာများကို 4 လက်မ အနက်ရှိသည့် အအေးခံဒယ်အိုးများထဲသို့ 1 မှ 2 လက်မ အနက်အထိ လောင်းထည့်ခြင်း၊ အမြန် အအေးခံ ယူနစ်တစ်ခုကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် အစားအစာအစိုင်အခဲများကို ပိုသေးသော အပိုင်းများ (6 ပေါင် သို့မဟုတ် ယင်းအောက်) ရအောင် လှီးဖြတ်ခြင်း တို့ပါဝင်ပါသည်။

- အအေးခံခြင်းအတွက် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်ထားသည့် ပူနေသောအစားအစာများကို 41°F သို့မဟုတ် ယင်းအောက် အပူချိန်တွင် လုံးဝအအေးခံထားပြီးမှသာလျှင် ဖုံးအုပ်ရပါမည်။
- အပူပြန်ပေးပြီး စားသုံးမည့် ယခင်ချက်ပြုတ်ထားပြီးသား ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အအေးခံထားသည့် အစားအစာများကို မီးဖို သို့မဟုတ် ဖိုတစ်ခုကို သုံး၍ 165°F ရောက်အောင် ချက်ချင်း ပြန်လည်အပူပေးရပါမည်။ *အစားအစာများကို အပူပြန်ပေးရန် အပူထိန်းယူနှစ်တစ်ခုကို မည်သည့်အခါမျှ အသုံးမပြုပါနှင့်။*
- အသင့်စားအစားအစာများနှင့် လုပ်ကိုင်ရာတွင် လက်ချည်းသက်သက်ဖြင့် မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။ သန့်ရှင်းပြီး သန့်စင်ထားသော လက်အိတ်တစ်စုံကို အမြဲအသုံးပြုပါ။ သို့မဟုတ် ညှပ်။ တစ်ခါသုံး စက္ကူ သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံးဖွန်းတစ်ချောင်းကို အသုံးပြုပါ။
- တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များကို အသုံးပြုရာတွင် အစားအစာ ညစ်ညမ်းစေမှု မဖြစ်စေရန် ၎င်းတို့ကို မကြာခဏ လဲလှယ်ပေးပါ။
- ဇလိထွက်ပေါက်များကို အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ (အစားအစာနှင့် သက်ဆိုင်သည့်) နှင့် အိုး/ပန်းကန် ဆေးကန်အားလုံးတွင် ပံ့ပိုးရပါမည်။
- လေဖိအားသုံး ဖြတ်စက်များ (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) ကို အိတ်ဆောင် ရေထုတ်ပေးသည့်အရာနှင့် တိုက်ရိုက်ချိတ်ဆက်မှုရှိသည့် ကိရိယာမှန်သမျှတွင် တပ်ဆင်ရပါမည်။ ဥပမာများတွင် ရေခဲစက်များ၊ ကော်ဖီဖျော်စက်များနှင့် ပန်းကန်ဆေးစက်များ ပါဝင်ပါသည်။
- ကန့်လန့်ဖြတ်-ချိတ်ဆက်မှုကို ပိုက်လုံးရှေ့ဖုံး ဖြတ်စက်တစ်ခု ထည့်သွင်းတပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် တားဆီးနိုင်ပါသည်။
- ဓာတ်ငွေ့သုံး ရေပူ အပူပေးစက်များကို လိုင်စင်ရထားသော ရေပိုက်သမားတစ်ဦးကသာ တပ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အနောက်ဘက် လေအေးထွက်မှုအတွက်ကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရပါမည်။
- နယူးယောက်မြို့ ဥပဒေများအရ မှန်ကန်သင့်လျော်သော အဆီများကို စစ်သောကြားစက်ကိရိယာတစ်ခုမရှိသည့် ပန်းကန်ဆေးကန်မှန်သမျှတွင် အမဲဆီကို စွန့်ပစ်ခြင်းသည် တရားမဝင်ပါ။

စတုတ္ထရက် သုံးသပ်ချက်

- ပန်းကန် များအား လက်ဖြင့်ဆေးကြောရန် သင့်လျော်မှန်ကန်သည့် အစီအစဉ်မှာ ဆေးကြောခြင်း၊ ရေဖြင့်ကျင်းခြင်း၊ သန့်စင်ခြင်း နှင့် အခြောက်ခံခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- အသုံးပြုပြီးတိုင်း စဉ်းနှိတုံးများကို ဆေးကြောခြင်းရမည်၊ ရေဆေးပြီး သန့်စင်ရပါမည်။
- ရေပူသုံး၍ ပိုးသတ်ရန်အတွက် အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ အသုံးအဆောင် များကို 170°F အပူချိန်ရှိသည့် ရေထဲတွင် အနည်းဆုံး 30 စက္ကန့်ကြာ စိမ်ထားပါ။
- 50 PPM ကလိုရင်း-အခြေပြု သန့်စင်ဆေးရည်တစ်မျိုးကို ပြင်ဆင်ရန် ရေ 1 ဂါလန်ထဲသို့ ချွတ်ဆေး 1/2 အောင်စကို ထည့်ပါ။
- 50 PPM သန့်စင်ဆေးရည်ကို အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ အသုံးအဆောင်များအား အနည်းဆုံး 1 မိနစ်စိမ်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါသည်။
- 100 PPM ကလိုရင်း-အခြေပြု သန့်စင်ဆေးရည်တစ်မျိုးကို ပြင်ဆင်ရန် ရေ 1 ဂါလန်ထဲသို့ ချွတ်ဆေး တစ်အောင်စကို ထည့်ပါ။
- 100 PPM သန့်စင်ဆေးရည်ကို အများအားဖြင့် သုတ်ခြင်း၊ ဖြန်းခြင်း သို့မဟုတ် လောင်းချခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုပါသည်။
- သုတ်သည့် အဝတ်စများကို 50 PPM သန့်စင်ဆေးရည်ထဲတွင် သိမ်းထားရမည်။
- ဓာတုပစ္စည်းများဖြင့် သန့်စင်ရာတွင် ဓာတုဆေးရည်ကို စမ်းသပ်ကိရိယာဖြင့် စစ်ဆေးစမ်းသပ်ရမည်။
- စားသောက်ဆိုင်၏ စားသောက်ခန်းမတွင် ထိုင်ခုံ 20 နှင့် အထက် ရှိပါက လာရောက်စားသောက်သူများအတွက် အိမ်သာသန့်စင်ခန်းများ ထားရှိပေးရမည်။
- ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသော ရောဂါပိုးမွှား စီမံခန့်ခွဲမှု၏ အဓိက လုပ်ငန်းစဉ် သုံးရပ်မှာ- ပိုးကို အစာ အငတ်ထားခြင်း၊ ထွက်လာအောင်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ဖျက်ဆီးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

- ကြွက်များသောင်းကျန်းနေသည့် စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် ၎င်းတို့အတွက် အစာမရှိတော့လျှင် ထွက်သွားကြလိမ့်မည်။
- ကြွက်များသည် အကြွေစေ့လောက်သာရှိသော အပေါက်များမှတစ်ဆင့် အဆောက်အဦများထဲသို့ ဝင်ထွက်နိုင်ပါသည်။
- စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် ကြွက်၏မစင်အစိုများရှိခြင်းသည် အရေးကြီးသော ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
- စားသောက်ဆိုင်တွင် ပိုးသတ်ဆေး (သို့) အခြားသော ကိုက်ဖြတ်တတ်သော တိရိစ္ဆာန် နိမ်နင်းဆေးများကို လိုင်စင်ရ ပိုးမွှားထိန်းချုပ်သော အရာရှိတစ်ဦးကသာ အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ယင်ကောင်နှင့် တစ်ခြားပိုးမွှားများကို နိမ်နင်းရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ သန့်ရှင်းရေး နှင့် သန့်စင်ရေး ဖြစ်သည်။

ပဉ္စမရက် သုံးသပ်ချက်

- HACCP ဆိုသည်မှာ သည် အန္တရာယ်ဖြစ်မှုကို ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်းနှင့် အရေးတကြီး ထိန်းချုပ်ရမည့် အခြေအနေကို ရည်ညွှန်းသည် (Hazard Analysis and Critical Control Point)။
- HACCP သည် အစားအစာထဲတွင် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော အကုဇီဝပိုးမွှားများ ပေါက်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်သော စနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။
- HACCP ၏ လုပ်ငန်းစဉ် ခုနစ်ခုမှာ- အန္တရာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း၊ အရေးတကြီး ထိန်းချုပ်ရမည့် အခြေအနေ (Critical Control Points, CCP) အဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ အရေးကြီးသော ကန့်သတ်ချက်များကို သတ်မှတ်ခြင်း၊ CCP ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ လိုအပ်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ စနစ်သည် အလုပ်လုပ်ခြင်းရှိမရှိ စိစစ်အတည်ပြုခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။
- CCP ဆို သည်မှာ အန္တရာယ်ကို ဖယ်ရှားရန် တစ်ခုခု လုပ်ဆောင်ရတော့မည့် အစားအစာ စီးဆင်းမှုလုပ်ငန်းစဉ်အတွင်းရှိ အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
- အန္တရာယ်ပေးနိုင်သောအစားအစာများကိုအပူချိန်မြင့်သောနေရာတွင် 2 နာရီကျော် ထားရှိပြီးဖြစ်ပါက ထိုအစားအစာကို ဆက်လက်စားသုံးရန် မသင့်လျော်တော့ပါ။ စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- တူနာဝါးကဲ့သို့ အသုတ်များ ပြုလုပ်သည့်အခါတိုင်း အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းမှာ လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို အရင် အအေးခံထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- သဘာဝမဟုတ်သော လူလုပ်အဆီသည် LDL ("ဆိုးရွားသော" ကိုလက်စထရော့)ကို တိုးပွားစေပြီး ယင်းက နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- သဘာဝမဟုတ်သော လူလုပ်ပြည့်ဝဆီများကို စားသောက်ဆိုင်အစား အစာအားလုံးတွင် အသုံးမပြုရန် ပိတ်ပင်ထားသည်။
- စားသောက်ကုန်လုံခြုံစိတ်ချရမှု၊ လုံခြုံရေးနှင့် ယေဘုယျ လုပ်ငန်းခွင် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အစားအစာ လုပ်ဆောင်ချက်များအား ကိုယ်တိုင်အကဲဖြတ်မှုတစ်ခုကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

- စားသောက်ဆိုင်အလုပ်သမားများတွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်သည့် ဒဏ်ရာများမှာ ချော်လဲခြင်း၊ ခြေချော်ခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်း၊ ထိရှခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာခြင်း၊ အဆစ်လွှဲချော်ခြင်းနှင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။
- ချော်လဲခြင်း၊ ခြေလိမ်ကျခြင်းနှင့်ပြုတ်ကျခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ရန် အစားအစာအလုပ်သမားများသည် ချော်မလဲစေနိုင်သည့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။