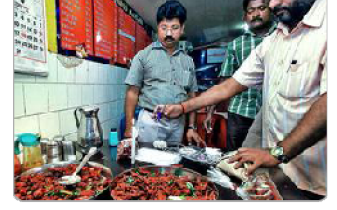


ఆహార పరిశ్రమలు - శుభ్రత

మన రాష్ట్రంలో చెప్పుకోదగ్గ గృహ పరిశ్రమల్లో ఆహార పరిశ్రమ ముఖ్యమైనది. చిన్న హోటళ్ళు, క్యాంటీన్లు, పిండి వంటలు, తినుబండారాలు తయారు చేసే స్వగృహ పరిశ్రమలు, వీధిలో చాట్ మసాలా, టిఫిన్ బండ్లు, పచ్చళ్ళు, పండ్లు, కూరగాయల జాములు, జేల్లీలు, సాస్లు వంటి నిల్వ పదార్థాలు చేసే పరిశ్రమలు చాలానే ఉన్నాయి. వీటి యజమానులు తయారుచేయడానికి, అమ్ముకోవడానికి ఎంత ప్రాముఖ్యతనిస్తారో అంతే ప్రాముఖ్యత అవి కొనుక్కోబోయే వారికి కూడా ఇవ్వాలి. వీటిలో కొన్ని అప్పటికప్పుడు వాడేవైతే, మరి కొన్ని నిల్వ వుండవలసినవి. కనుక, మనం తయారు చేసిన పదార్థాలు శుభ్రంగా ఉంటేనే అవి వండేవారు, తినేవారు సురక్షితంగా వుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆహార పరిశుభ్రతకు చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. ఆహారం శుభ్రంగా లేకపోతే ఆది విషపూరితంగా మారి శరీరానికి హాని చేస్తుంది.



ఆహారశుభ్రత అంటే పరిశుభ్రమైన ప్రదేశాలలో ఆహారాన్ని తయారు చేసుకోవడం. ఆహారం అపరిశుభ్రంగా వుండడం వలన వాంటులు, విరోచనాలు, అంటువ్యాధులు, ఎలర్జీ, అలసట, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి సంభవించవచ్చు, ప్రాణహాని కలుగవచ్చు కూడా. కలుషితమైన ఆహారం తిన్నప్పుడు 12 నుంచి 72 గంటల లోపు అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఆహార శుభ్రతలో ఉన్న ముఖ్యమైన అంశాలు.

I శుభ్రంగా కడగడం.

II పరిపూర్ణంగా వండటం.

III తగు విధంగా శీతలీకరణ చేయడం.

IV పరస్పర కలుషితాన్ని నివారించడం.

I. శుభ్రంగా కడగడం.

శుభ్రంగా కడగడంలో నాలుగు అంశాలు ఇమిడి వున్నాయి:-

- వండే ప్రదేశం శుభ్రత
- వండే వ్యక్తుల శుభ్రత
- వండే పదార్థాల శుభ్రత
- వండడానికి వాడే వస్తువుల శుభ్రత



వండే ప్రదేశం శుభ్రత

వంట గదిని శుభ్రపరచుకోకపోతే ఈగలు, దోమలు, బొద్దింకలు, ఎలుకలు వచ్చే అవకాశం వుంది. అందువలన ఆహారం అపరిశుభ్రమవుతుంది. ఆహారం తయారు చేసే పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉండాలంటే కడిగి శుభ్రపరచడానికి సౌకర్యాలు ఉండాలి. అంటి, కడిగిన నీరు పోవడానికి గాలి, వెలుతురు రావడానికి కిటికీలు, తలుపులు ఉండాలి.



- వండిన ప్రదేశాన్ని ప్రతిరోజు శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల రోగాలకు గురికాకుండా ఉండవచ్చు. వండిన తరువాత నేల మీద పడిన వ్యర్థ పదార్థాలను తీసి వేసి నేలను తడి గుడ్డతో, తరువాత పొడి గుడ్డతో తుడుచుకోవాలి.
- పరిశుభ్రతకు కీటక నాశన మందులను తగు పాళ్ళలో నీటిలో కలిపి నేలపై చిలకరించి రోజు ఒక సార్లైనా శుభ్రం చేయడం వలన క్రిమికీటకాలు నశిస్తాయి. ఆ విధంగా కీటకాలను ఆహార పదార్థాలలో చేరకుండా కాపాడుకోవాలి.

వండే వ్యక్తుల శుభ్రత

మనిషి కాలుష్య వ్యాప్తికి ఒక వాహనం వంటివాడు. కనుక వ్యక్తిగత శుభ్రతను పాటించకపోతే ఆహారం అపరిశుభ్రమవుతుంది. వంట చేసేవారు చేతులను పరిశుభ్రంగా కడుక్కోని పొడిగా వుంచుకోవాలి.

- వేళ్ళ సందుల్లో పుండ్లు, పొక్కులు ఉన్న వారిని వంట చేయనీయకూడదు. చేతి గోర్లలో మట్టి చేరకుండా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. కత్తి గాట్ల గాయం కలవారిని కూడా వంట చేయకుండా నివారించాలి.
- జుట్టును ముడి వేసుకొని, ఆప్రాన్, నోటిమాస్క్, తల క్యాప్, గ్లోవ్స్ ధరించాలి. చేతులకు, వేళ్ళకు ఆభరణాలు తీసివేయాలి.



- మల మూత్ర విసర్జన చేసిన తరువాత కాళ్ళను, చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. పొగ త్రాగిన తర్వాత, పాత్రలు కడిగిన తర్వాత చేతులను శుభ్రపరచుకోవాలి.
- నమలడం, పొగత్రాగడం, దగ్గడం, చీదడం, ఉమ్మివేయడం వంటివి పూర్తిగా నిరోధించాలి.
- వంట వండేటప్పుడు రుచి చూడడానికి చేతిని, చేతి వేళ్ళను ఉపయోగించకూడదు. గరిటలు మాత్రమే వాడాలి.

వండే వస్తువుల శుభ్రత

వాడే పాత్రలు, పరికరాలు, యంత్రాలు శుభ్రపరచుకోవడానికి వీలుగా, సులువుగా వుండాలి .

- వంట అయిపోయిన తర్వాత గిన్నెలను, వస్తువులను శుభ్రంగా కడిగి, పొడిగా తుడిచి ఒకదానిపై ఒకటి పేర్చి పెట్టాలి. అందువలన ఎటువంటి సూక్ష్మక్రిముల బెడద వుండదు .



- వంటచేయడానికి సీసం , కాడ్డీయం వంటి విషపూరితమైన లోహ పాత్రలను వాడకూడదు. ప్లాస్టిక్ వినియోగం కూడా నిషేధించాలి.

- తుప్పు పట్టిన పాత్రలను వాడడం వలన ఇనుము కాలుష్యం జరిగి ఆహారం అపరిశుభ్రం అవుతుంది. ఇనుప మూకుళ్ళు, గరిటలు కడిగిన తరవాత పొడి బట్టతో తుడిచి పలుచగా వంట నూనెను పూతగా పూయాలి. అందువలన తుప్పుపట్టకుండా ఉంటాయి. తిరిగి వండుకోనేటప్పుడు జిడ్డు పోయేంత వరకు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.



- రాగి, ఇత్తడి పాత్రలకు కళాయి ఎప్పటికప్పుడు పూయించాలి.

- కత్తులు, చాకులు, కత్తి పీటలు, కట్టింగు బోర్డులు ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా కడిగి పొడిగా వుండే విధంగా చూసుకోవాలి .

- పాత్రలను సబ్బు లేదా క్లీనింగ్ పౌడరుతో చెత్తా చెదారం లేకుండా జిడ్డు పోయేలా రుద్ది ఎక్కువ నీటితో కడిగి, పొడిబట్టతో తుడిచి బోర్లించాలి.

వండే పదార్థాల శుభ్రత

వండే పదార్థాలు శుభ్రంగా లేకపోవడం వలన ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. కనుక అవి శుభ్రంగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి

- కుళ్ళి పాడై పోయిన పండ్లు, కూరగాయలు, పురుగుపట్టిన ధాన్యాలు, పప్పుదినసులు, కాలం చెల్లిన మసాలా పొడులను ఉపయోగించవద్దు

- ఆకుకూరలను ఉప్పునీటిలో కడగడం వలన రసాయన అవశేషాలను తొలగించవచ్చు. రసాయన ఎరువులు వాడి పండించిన ధాన్యాలను కూడా శుభ్రపరచుకోని వాడాలి .



- ధాన్యాలను సరిగ్గా చెరగడం, కడగడం వలన వాటికున్న దుమ్ము, ధూళి, క్రిములు, రాళ్ళు, రాకుండా ఉంటాయి. వంట చేసేముందు ధాన్యాలను, పప్పులను రెండు, మూడుసార్లు కడుక్కోవాలి.

➤ వండిన ఆహార పదార్థాలను వీలైనంత త్వరగా తినాలి .

➤ ఆహార పదార్థాలను ఒకచోట నుంచి ఇంకొక చోటికి మార్చడానికి ఉపయోగించే వాహనాలను శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. మరమత్తులు ముందుగానే చేయించుకొని చేరవేయడంలో జాప్యం జరగకుండా లేకుండా చూసుకోవాలి.



➤ మాంసం, వెన్న, పెరుగు వంటి ఆహార పదార్థాలలో గాలి చొరబడనీయకుండా సీల్డ్ ప్యాకింగ్ చేయాలి. దానికున్న అల్యూమినియం క్రిమికీటకాలను రాకుండా చేస్తుంది. అలాగే ధాన్యాలను, పప్పులను గాలి దూరని డబ్బాలలో నిల్వ చెయ్యాలి .

➤ సల్ఫర్ డయాక్సైడ్ వంటి రసాయన ప్రజర్వేటివులు కలపడం వలన అందులోని క్రిములు, సూక్ష్మక్రిముల చర్యను నివారించవచ్చు. కాని దానిని తగు పాళ్ళలో కలపాలి. లేకపోతే ఆహారం విషపూరితం అవుతుంది .



➤ పచ్చళ్ళు పెట్టేటప్పుడు చేతులు, గరిటలు, జాడీలు తడిగా లేకుండా చూసుకోవాలి. తడిగా ఉన్నవి వాడటం వలన పచ్చళ్ళు బూజు పట్టి పాడవుతాయి.



➤ పచ్చళ్ళు, జాములు, జెల్లీలు, సాస్ లకు ఉపయోగించే పండ్లను, కూరగాయలను మంచివి ఎన్నుకోవాలి. తరవాత శుభ్రంగా కడిగి పొడి బట్టతో తుడుచుకోవాలి.

II. పరిపూర్ణంగా వండటం

❖ సరైన ఉష్ణోగ్రతలో ఆహారం ఉడికించకపోవడం, త్వరగా పాడై ఆహారం అపరిశుభ్రతకు గురి అవుతుంది కనుక ఆహారం సరియైన ఉష్ణోగ్రతలో ఉడికించాలి.



❖ కోళ్ళ పారం నుంచి వచ్చిన కోడిమాంసంలో సాల్మోనెల్లా అనే బాక్టీరియా ఉంటుంది. ఇది మాంసాన్ని విషపూరితం చేస్తుంది. అందుకే బాగా ఉడికిన తర్వాత తినాలి.

❖ ఆహారం తగినంత ఉష్ణోగ్రత వద్ద సంపూర్ణంగా వండకపోయిన ఆహారం పాడైపోతుంది. ఒకసారి వండిన ఆహారాన్ని మళ్ళీ వేడి చేయడం వలన, వేడి చేసేటప్పుడు పూర్తిగా వేడి చేయకపోయిన, దానిని మళ్ళీ మళ్ళీ వేడి చేయడం వలన ఆహారం అపరిశుభ్రం అవుతుంది. ఎందుకంటే ఉష్ణోగ్రతలోను హెచ్చుతగ్గుల వలన బాక్టీరియా పెరుగదల రెట్టింపు అవుతుంది.

III. తగు విధంగా శీతలికరణ చేయకపోవడం

పండ్లను మరియు కూరగాయలను సరైన ఉష్ణోగ్రత వద్ద నిలువ చేయాలి. లేనిచో ఆవి కుళ్ళి పోతాయి.

- ఎక్కువ అరలు గల ఫ్రీజ్ ని కొనుక్కోవాలి. అందువలన ఎక్కువ ఆహారాన్ని విడివిడిగా నిలువ ఉంచవచ్చు. ఫ్రీజ్ ను వారానికి ఒక్క సరైన కడిగి దానికి ఉన్న మరకలను మరియు దుమ్ము, ధూళిని తొలిగించాలి.
- తాజా కూరగాయలను, పండ్లను, వండిన పదార్థాలను ఫ్రీజ్లో వేరు వేరుగా నిలువ చేయాలి. ఆహార పదార్థాలను ఫ్రీజ్ లో 18°C వద్ద ఉంచడం వలన సూక్ష్మజీవుల చర్యను నివారించవచ్చు.
- మాంసము $2-4^{\circ}\text{C}$ వద్ద ఉంచాలి. అప్పుడు వాటికి బాక్టీరియా చేరకుండా ఉంటుంది . అలాగే చేప మాంసము $0-5^{\circ}\text{C}$ వద్ద ఉంచాలి.
- ఫ్రీజ్లో నిలువ చేసిన పాలు ,పాల పదార్థాలు తాజా వైనా, వండిన వైనా త్వరగా పాడై పోతాయి. కనుక వాటిని 5°C ఫ్రీజ్ లో నిల్వ ఉంచాలి .
- వండిన ఆహారం మిగిలి పోయిన పక్షంలో దానిని వెంటనే ఫ్రీజ్లో ఉంచాలి .అలా అని ఎక్కువ రోజులు నిల్వ చేయరాదు.



IV. పరస్పర కలుషితాన్ని నిరోధించడం

- వండిన ఆహారాన్ని, వండని ఆహారంతో కలిపినప్పుడు అపరిశుభ్రం అవుతుంది. కనుక తాజా ఆహార పదార్థాలను, వండిన ఆహార పదార్థాలను ఒకేచోట ఉంచరాదు.
- సగం ఉడికిన కూరలను కలబెట్టిన గరిటలతో, ఉడకని పదార్థాలను కలబెట్టినప్పుడు పరస్పర కలుషితం అవుతాయి. కనుక విడివిడిగా గరిటలను వాడాలి.
- కూరగాయలను కోసే చాకులను మరియు తినడానికి ఉపయోగించే చాకులను వేరువేరుగా ఉంచాలి.
- శాకాహారాన్ని,మాంసాహారాన్ని ఒకే పాత్రలో ఉంచడం వలన బాక్టీరియా రెట్టింపు అవుతుంది. కనుక శాకాహారాన్ని,మాంసాహారాన్ని వేరువేరుగా ఉంచాలి.
- మాంసాన్ని కోయడానికి ఉపయోగించే చాకులను మరియు కూరగాయలకు ఉపయోగించే చాకులను విడివిడిగా ఎంచుకోవాలి , విడివిడిగా వాడుకోవాలి.

కుమారి కె. అరుణశ్రీ, విస్తరణాధికారి

కుమారి ఎ. నిఖిత, విద్యార్థి, ఐ.డి.నెం: హెచ్.హెచ్.2010/046.

మరిన్ని వ్యాసముల కొరకు మా వెబ్ సైట్ ను సందర్శించండి.

చిరునామా: www.vigyanasaadhitha.com



మీ వ్యాసాలను పంపండి, విజ్ఞాన సాధితలో భాగస్వాములు కండి.

నమోదు కొరకు క్లిక్ చేయండి:

<http://www.vigyanasaadhitha.com/register.php/>