

ការពុលម្ហូបអាហារ និងវិធីការពារ

ដើម្បីរកព័ត៌មានបន្ថែម

វាមានសៀវភៅស្តីពីរបៀបចម្រើនទៀតស្តីពីប្រធានបទនេះ ដែលអាចរកបានពីក្រសួងកិច្ចបម្រើមនុស្សលោក, គឺមាន ៖

- អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនសំរាប់អ្នកធ្វើការនិងម្ហូបអាហារ
- ការរៀបចំធ្វើនិងការកាត់ម្ហូបអាហារដោយអនាម័យ
- ការទុកដាក់និងការតាំងម្ហូបអាហារដោយអនាម័យ

ចំពោះព័ត៌មានពិស្តារថែមទៀត: វាមានគោលការណ៍ណែនាំបោះពុម្ពផ្សាយដោយនិរត័យនៃម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចត្រីយ៉ា។ លោកអ្នកអាចយកការផ្សាយនេះបានពីសាលាសង្កាត់តំបន់លោកអ្នក ឬពិនិត្យមើលម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចត្រីយ៉ា។ ក្រសួងសុខភាពនៅតាមតំបន់លោកអ្នកក៏អាចប្រាប់លោកអ្នកអំពីថ្នាក់រៀនហ្វឹកហ្វឺនសំរាប់អ្នកចាត់ចែងខាងម្ហូបអាហារ។

Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

www.foodsafety.vic.gov.au

និរត័យនៃម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចត្រីយ៉ា គឺជាកម្មវិធីមួយនៅក្នុងផ្នែកសុខភាពសាធារណៈនៃក្រសួងកិច្ចបម្រើមនុស្សលោកនិងទទួលបានការគ្រប់គ្រងផ្សព្វផ្សាយនិងត្រួតពិនិត្យកិច្ចប្រតិបត្តិការខាងនិរត័យនៃម្ហូបអាហារនៅក្នុងពេលវេលាជួយម្ហូបអាហារទាំងអស់នៅក្នុងរដ្ឋវិចត្រីយ៉ា។

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division, Victorian Government Department of Human Services, April 2001.

(1450301)



លោកអ្នកគួរតែទុកដាក់ម្ហូបអាហារនៅក្នុងធុងដែល ៖

- ស្អាត
- មិនពុល
- ស្រួលលាង
- មានគំរូបតិចល្អ
- គ្របដោយសន្ទះស្លើង ឬ បន្ទះស្លើងផ្លាស់ស្ទិក

តើការពុលម្ហូបអាហារត្រូវការពារយ៉ាងដូចម្តេច?

ម្ហូបអាហារអាចត្រូវការពារបានដោយ ៖

- បញ្ឈប់ម្ហូបអាហារមិនឲ្យចម្លងមេរោគបាក់តេរី ។
- ការទុកដាក់និងការកាត់ម្ហូបអាហារដើម្បីកុំឲ្យមេរោគបាក់តេរីអាចកើតនិងកើតច្រើនឡើង ។

ក្នុងលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ, មេរោគបាក់តេរីតែមួយអាចកើតច្រើនឡើងដល់ទៅជាង២លានមេរោគបាក់តេរីនៅក្នុងរយៈពេលត្រឹមតែ ៧ ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ ។

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

មេរោគបាក់តេរីអាចមានជាទូទៅនៅលើស្បែកនិងនៅក្នុងច្រមុះនិងមាត់នៃអ្នកមានសុខភាពល្អ ។ ដូច្នេះវាសំខាន់ណាស់ដែលម្នាក់ៗរក្សាការវិភាគខ្លួននៃអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួននៅពេលធ្វើការនិងម្ហូបអាហារ ។

អ្នកដែលមានមុខមុត ឬមុខរបួសនៅជើងរបស់គេត្រូវតែធ្វើឲ្យប្រាកដថាមុខរបួសនោះត្រូវគេការពារទាំងស្រុងដោយបន្ទះរុំរបួសមិនឲ្យជ្រាបទឹក ។

តើម្ហូបអាហារក្លាយជាចម្លងមេរោគយ៉ាងដូចម្តេច?

ម្ហូបអាហារប្រហែលជាចម្លងមេរោគដោយសារ ៖

- ការកាត់និងការទុកដាក់មិនល្អ ។
- ខ្វះអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួននៃអ្នកធ្វើការដែលរៀបចំធ្វើនិងបម្រើម្ហូបអាហារ ។

មេរោគបាក់តេរីនៃការពុលម្ហូបអាហារមាននៅគ្រប់ទីកន្លែង-នៅក្នុងដី, ក្នុងសត្វ, ក្នុងមនុស្សនិងនៅតាមរបស់ដែលមនុស្សប៉ះនឹងប្រើវា ។ វាអាចមានម្ហូបអាហារខ្លះដូចជាសាច់ឬបន្លែដែលអាចមានមេរោគបាក់តេរីនៃការពុលម្ហូបអាហាររួចស្រេចទៅហើយ ។

បើទុកណាជាម្ហូបអាហារដែលគិតមានមេរោគបាក់តេរីក៏ ដោយ, ក៏វាអាចចម្លងមេរោគដោយឆ្លើដែលគេហៅថា ចម្លងមេរោគពីមួយទៅមួយ ។ ករណីនេះអាចកើតមានឡើង ២ យ៉ាង ៖

នៅពេលរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ

ដៃនិងគ្រឿងប្រដាប់ប្រដាប់ដូចជាកាំបិតនិងជ្រូញអាចចម្លងមេរោគបាក់តេរីពីម្ហូបអាហារនៅ ។ ប្រសិនបើដៃឬឧបករណ៍ដែលដែល ដែលគេប្រើនៅពេលនោះដើម្បីរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារអាចបរិភោគភ្លាម ឬម្ហូបអាហារឆ្អិន ហើយ, ដោយមិនបានលាងវាឲ្យបានប្រឹកប្រៀងជាលើក ដំបូង, ដូច្នេះម្ហូបអាហារនេះអាចត្រូវចម្លងដោយមេរោគ បាក់តេរី ។ ប្រសិនបើម្ហូបអាហារនេះមិនបានចម្អិនឡើយទៀតមុនបរិភោគទេ, មេរោគបាក់តេរីនឹងមិនអាចស្លាប់បានឡើយ ។

នៅពេលទុកដាក់

មេរោគបាក់តេរីមកពីម្ហូបអាហារនៅអាចឆ្លងទៅម្ហូបអាហារអាចបរិភោគភ្លាម ឬម្ហូបអាហារឆ្អិនហើយ ប្រសិនបើគេទុកដាក់វាជាមួយគ្នា, ដូច្នេះចូរទុកដាក់វាឲ្យដាច់ឡែកពីគ្នា ។ ប្រសិនបើម្ហូបអាហារទាំង២ប្រភេទត្រូវទុកដាក់នៅក្នុងទូទឹកកកតែមួយ, ម្ហូបអាហារនៅគួរតែទុកដាក់វាជាដីចូរនៅក្រោមម្ហូបអាហារអាចបរិភោគភ្លាម ឬម្ហូបអាហារឆ្អិនហើយ ។ នេះមានន័យថាម្ហូបអាហារនៅមិនអាចស្រក់ចូលម្ហូបអាហារឆ្អិនហើយទេ ។

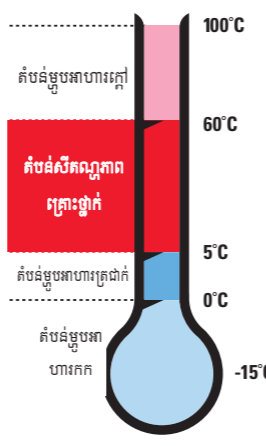
ចំនួនប្រជាជនច្រើនជាងពីរពលមុនៗទិញម្ហូបអាហារអាចបរិភោគភ្លាម, ម្ហូបអាហារទាន់ចិត្ត និងបរិភោគនៅក្រៅតាមហាងលក់កាហ្វេនិងអាហារហើយនិងភោជនីយដ្ឋាន ។ ការប្រែប្រួលនេះបានផ្តល់ប្រជាជននូវការជ្រើសរើសថ្មីៗក្នុងរឿងម្ហូបអាហារដែលគេបរិភោគ-ប៉ុន្តែវាក៏បង្កើតបញ្ហាថ្មីៗផងដែរ ។ បញ្ហាមួយនៃបញ្ហាទាំងនេះគឺការអាចនឹងមានការពុលម្ហូបអាហារដោយមេរោគបាក់តេរី ។

- ស្បៀងភ្លើងនេះពន្យល់ថា
- អ្វីទៅជាការពុលម្ហូបអាហារ
 - ហេតុអ្វីបានជាវាកើតមានឡើង
 - តើអ្នកធ្វើការនឹងម្ហូបអាហារអាចធ្វើអ្វីដើម្បីការពារវា ។

ហេតុអ្វីបានជាការពុលម្ហូបអាហារកើតមានឡើង?

មេរោគបាក់តេរីនៃការពុលម្ហូបអាហារច្រើនមានដោយធម្មជាតិនៅក្នុងម្ហូបអាហារ, ប៉ុន្តែមានមេរោគបាក់តេរីតិចដែលអាចកើតឡើងយ៉ាងរហ័សដែលគួរឱ្យខ្លាច ។ នៅក្នុងលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ, មេរោគបាក់តេរីតិចមួយអាចកើតមានឡើងជាង២លាន មេរោគបាក់តេរីនៅក្នុងរយៈពេលតែ៧ម៉ោងប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះវាសំខាន់ណាស់ដែលកុំធ្វើឱ្យមេរោគបាក់តេរីមានលក្ខណៈដែលវាកើតយ៉ាងរហ័ស ។

ម៉ោង	ចំនួនមេរោគបាក់តេរី
12:00	1
12:20	2
12:40	4
3:00	512
5:00	32,768
7:00	2,097,152



សីតណ្ហភាព
 មេរោគបាក់តេរីកើតឡើងល្អបំផុតនៅពេលសីតណ្ហភាពនៅចន្លោះ ៥អង្សា និង ៦០អង្សា ។ នេះគេហៅថា តំបន់សីតណ្ហភាពគ្រោះថ្នាក់ ។
 ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាម្ហូបអាហារទុកនៅតំបន់សីតណ្ហភាពគ្រោះថ្នាក់ដោយពេលខ្លីជាទីបំផុតដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

ប្រភេទម្ហូបអាហារ

មេរោគបាក់តេរីកើតនិងកើតច្រើនឡើងនៅលើប្រភេទម្ហូបអាហារខ្លះស្រួលជាងនៅលើប្រភេទដទៃទៀត ។ ប្រភេទម្ហូបអាហារដែលមេរោគបាក់តេរីចូលចិត្តគឺមាន ៖

- សាច់
- បសុបក្សី
- ផលិតផលដែលធ្វើពីទឹកដោះគោ
- ពង
- សាច់ចំអិនដែលលក់នៅកន្លែងលក់ម្ហូបអាហារចំអិនស្រាប់
- ម្ហូបសមុទ្រ

ទាំងអស់នេះគេស្គាល់ថា ម្ហូបអាហារមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងបំផុត ។ ប្រសិនបើម្ហូបអាហារមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងបំផុតមួយមានមេរោគបាក់តេរីនៃការពុលម្ហូបអាហារ ហើយនិងទុកវានៅក្នុងតំបន់សីតណ្ហភាពគ្រោះថ្នាក់, វាអាចបណ្តាលឱ្យមានការពុលនៃម្ហូបអាហារ ។

ទឹក

មេរោគបាក់តេរីត្រូវការសំណើមដើម្បីកើតឡើង ។ ប្រសិនបើគ្មានសំណើមទេ, ការកើតនៃមេរោគបាក់តេរីប្រហែលជាអន់ថយ ឬឈប់កើត ។ ការធ្វើឱ្យស្ងួតគឺជារបៀបមានប្រសិទ្ធភាពមួយសំរាប់ធ្វើឱ្យម្ហូបអាហារទុកបានយូរ ។

មេរោគបាក់តេរីទូទៅខ្លះនៃការពុលម្ហូបអាហារ

ប្រភេទមេរោគបាក់តេរី	តើគេឃើញវាជាធម្មតានៅទីណា?	តើវាសញ្ញាជាអ្វី?	ពេលណាវាសញ្ញាកើតមានឡើង?	បញ្ហាពិសេសៗ
មេរោគដែលបណ្តាលឱ្យមានការពុលម្ហូបអាហារសាលមូលេណូឡា (Salmonella)	សាច់, បសុបក្សី, ពងនិងផលិតផលធ្វើពីពង	ដំណើរចងក្អត, ដំណើរឈឺក្អងពោះ, រោគចុះរាគ, ជម្ងឺគ្រុននិងជម្ងឺឈឺក្បាល	៦ម៉ោងទៅ៣ថ្ងៃនៅក្រោយបរិភោគម្ហូបអាហារមិនស្អាត ។ រោគសញ្ញាអាចមានពី៣ថ្ងៃទៅ៥ថ្ងៃ ។	
មេរោគបាក់តេរីម្យ៉ាងបាក់ស៊ីលូស លេរីស (Bacillus cereus)	ធុញជាតិ, អង្ករ, ផលិតផលសាច់, ស៊ីបកញ្ចប់	ដំណើរចងក្អត, ក្អត, រោគចុះរាគ និងដំណើរឈឺក្អងពោះ	១ម៉ោងទៅ៦ម៉ោងក្រោយបរិភោគម្ហូបអាហារដែលមិនស្អាត ។ ធម្មតារោគសញ្ញាមានមិនលើសពី២៨ម៉ោងទេ ។	មេរោគទាំងនេះបង្កើតមេរោគម្យ៉ាង, ស្នូរ(spores), ដែលមិនស្លាប់នៅពេលដាំស្នូរ ។ ពេលម្ហូបអាហារឆ្កិនដែលមានមេរោគម្យ៉ាងនេះត្រូវគេទុកវានៅក្នុងតំបន់សីតណ្ហភាពគ្រោះថ្នាក់នោះ, មេរោគម្យ៉ាងនេះបង្កើតជាតិពុលដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការពុលនៃម្ហូបអាហារ ។
មេរោគម្យ៉ាងដែលខ្លាំងនៅក្នុងខ្នុរ, ស្ពាបញ្ជីឡកុសសូរីស Staphylococcus aureus	ម្ហូបអាហារសាច់និងបសុបក្សី, ផលិតផលពង, សាឡាត់ដែលមានម៉ាញ៉ូណេស, បង្កែមដែលមានក្រែម ឬសងខ្សាម្យ៉ាង ។	ក្អតខ្លាំង, ដំណើរចងក្អត, រោគចុះរាគយូរៗម្តងហើយ និងដំណើរឈឺក្អងពោះ ។	៣០នាទីទៅ៤ម៉ោងនៅក្រោយបរិភោគម្ហូបអាហារមិនស្អាត។ រោគសញ្ញាមានរយៈពេលប្រហែល២៨ម៉ោង ។	មេរោគបាក់តេរីទាំងនេះបង្កើតជាតិពុលនៅក្នុងម្ហូបអាហារ ។ ជាតិពុលនេះមិនអាចកំទេចវាបាននៅពេលដាំស្នូរឡើយ, ដូច្នេះការទុកដាក់ម្ហូបអាហារដោយត្រឹមត្រូវនៅមុននិងនៅក្រោយដាំស្នូរគឺចាំបាច់ ។

ឈុតនៃការពុលម្ហូបអាហារ

ចំពោះការពុលម្ហូបអាហារដែលកើតមានឡើង, វាត្រូវតែមានអ្វីកើតបន្តិចៗ ៖

- វាត្រូវតែមានមេរោគបាក់តេរីនៅលើម្ហូបអាហារ ។
- មេរោគបាក់តេរីត្រូវតែមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវដើម្បីវាកើត, គឺមាន, កំដៅ, (ចន្លោះ៥អង្សា និង ៦០អង្សា), សំណើមហើយនិងម្ហូបអាហារ ។
- មេរោគបាក់តេរីត្រូវតែមានពេលកើតនិងកើតឡើងយ៉ាងច្រើន ។

ដោយការការពារបញ្ហានីមួយៗនេះ លោកអ្នកអាចបំបែកឈុតនៃការពុលម្ហូបអាហារនិងការពារការពុលម្ហូបអាហារបាន ។

របៀបខ្លះដើម្បីបំបែកឈុតនោះគឺ ៖

- ធ្វើឱ្យប្រាកដថា ដៃស្អាតមុនកាត់ម្ហូបអាហារ ។
- លាងដោយហ្មត់ចត់នូវគ្រឿងប្រដាប់ទាំងអស់ដែលប្រើសំរាប់ធ្វើម្ហូបអាហារនៅ ។
- ទុកដាក់ម្ហូបអាហារនៅនៅក្រោមម្ហូបអាហារឆ្កិននៅក្នុងទូទឹកកក ។
- ចូរទុកដាក់ម្ហូបអាហារត្រឹមត្រូវ៖ ជាពិសេស, កុំរក្សាទុកម្ហូបអាហារនៅក្នុងតំបន់សីតណ្ហភាពគ្រោះថ្នាក់ ។
- ធ្វើឱ្យប្រាកដថាម្ហូបអាហារត្រូវបានចាត់ចែងបរិភោគឱ្យបានឆាប់ជាទីបំផុតនៅក្រោយពេលរៀបចំរួចហើយ ។