

# ອຸ່ນຫະພູມຂອງອາຫານເຢັນແລະຮ້ອນທີ່ ເກັບຮັກສາໄວ້ ໜັງສືຂໍ້ມູນ

ອາຫານທີ່ ອາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ທຸກຢ່າງ, ເວັ້ນໄວ້ແຕ່ອາຫານທີ່ ໄດ້ຈັດເພື່ອໃຫ້ລູກຄ້າກິນທັນທີ, ຕ້ອງຮັກສາໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນການພັດຖຸນາແລະການຕີບໂຕຂອງເຊື້ອພະຍາດ. ເມື່ອວາງອາຫານໄວ້ເພື່ອບໍລິການ, ເຊັ່ນແຖວໂຕະວາງອາຫານ, ຕ້ອງຈື່ສະເມີວ່າໃຫ້ຮັກສາອາຫານຮ້ອນໄວ້ໃຫ້ຮ້ອນແລະອາຫານເຢັນໄວ້ໃຫ້ເຢັນ. ເຄື່ອງຮັກສາອາຫານຮ້ອນຕ້ອງສາມາດຮັກສາອາຫານຕາມອຸ່ນຫະພູມ 60°C (140°F) ຫລືສູງກວ່າ, ແລະເຄື່ອງຮັກສາອາຫານເຢັນຕ້ອງສາມາດຮັກສາອາຫານຕາມອຸ່ນຫະພູມ 41°F ຫລືເຢັນກວ່າ.

## ຄໍາແນະນຳກ່ຽວກັບການຮັກສາອາຫານຮ້ອນໃຫ້ຮ້ອນ

ເມື່ອເກັບຮັກສາອາຫານຮ້ອນໄວ້ເພື່ອບໍລິການ, ໃຫ້ຕິດຕາມຄໍາແນະນຳຕໍ່ລົງໄປນີ້:

- ໃຫ້ຄືນອາຫານຕາມເວລາກຳນົດ, ເພາະຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄວາມຮ້ອນນັ້ນອາໄສຕະລອດທົ່ວອາຫານຢ່າງສະເໝີກັນ.
- ໃຫ້ປົກອາຫານໄວ້ເພາະການປົກນັ້ນຈະຊ່ວຍຮັກສາຄວາມຮ້ອນແລະກັນຂອງແປດເປື້ອນບໍ່ໃຫ້ຕົກໃນອາຫານ.
- ໃຫ້ໃຊ້ເຄື່ອງວັດແທກອຸ່ນຫະພູມເພື່ອແທກຄວາມຮ້ອນພາຍໃນອາຫານທຸກສອງຊົ່ວໂມງ.
- ຖ້າອາຫານຮ້ອນແນວໃດໄດ້ປະໄວ້ເທິງກວ່າສີ່ ຊົ່ວໂມງຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ຮັກສາໃຫ້ຮ້ອນເຖິງ 60°C (140°F) ຫລືສູງກວ່ານັ້ນຕລອດເວລາຈົ່ງເອົາໄປຖິ້ມ.

ການຮັກສາຄວາມປອດພ້ອງກ່ຽວກັບການເກັບອາຫານຮ້ອນໄວ້ກໍ່ຮ່ວມທັງຢ່າໃຊ້ພາຊະນະເກັບອາຫານຮ້ອນເພື່ອອຸ່ນອາຫານໃຫ້ຮ້ອນອີກ. ອາຫານທີ່ ຈະອຸ່ນນັ້ນຄວນຈະອຸ່ນຈົນມີຄວາມຮ້ອນພາຍໃນສູງເຖິງ 74°C (165°F) ແລ້ວຍ້າຍໄປໄວ້ໃນພາຊະນະເກັບອາຫານຮ້ອນ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ຢ່າປະສົມອາຫານຈັດໃໝ່ກັບອາຫານເກັບໄວ້ເພື່ອບໍລິການຈັກເທື່ອເພາະການກະທຳນີ້ອາດເຮັດໃຫ້ອາຫານຖືກແປດເປື້ອນໄດ້.

## ຄໍາແນະນຳກ່ຽວກັບການຮັກສາອາຫານເຢັນໄວ້ໃຫ້ເຢັນ

ເມື່ອເກັບອາຫານເຢັນໄວ້ເພື່ອບໍລິການ, ຄໍາແນະນຳດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້ອາດຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ ມາຈາກອາຫານ.

- ໃຫ້ປ້ອງກັນອາຫານທຸກຢ່າງຈາກການແປດເປື້ອນໂດຍປົກອາຫານໄວ້ຫລືໃຊ້ຝາປ້ອງກັນອາຫານ.
- ໃຫ້ໃຊ້ເຄື່ອງວັດແທກອຸ່ນຫະພູມເພື່ອແທກອຸ່ນຫະພູມພາຍໃນອາຫານທຸກສອງຊົ່ວໂມງ, ແລະຖ້າອຸ່ນຫະພູມຂອງອາຫານເຢັນນັ້ນໄດ້ສູງຂຶ້ນຈົນເກີນ 5°C (41°F) ເມື່ອໃດ, ຈົ່ງແກ້ໄຂ
- ຢ່າປະອາຫານໄວ້ໃສ່ນ້ຳແຂງໂດຍກົງຈັກເທື່ອ. ອາຫານທຸກຢ່າງ, ດ້ວຍມີການຍົກເວັ້ນທີ່ ກົງ, ຄວນວາງໄວ້ໃສ່ພາຊະນະຫລືຈານເມື່ອສະແດງ. ນ້ຳແຂງທີ່ ໃສ່ໂຕະສະແດງຄວນມີທາງລະບາຍນ້ຳເອງ, ແລະພາຊະນະແລະຈານທຸກໃບຄວນເຮັດໃຫ້ອະນາມັຍຫລັງຈາກການໃຊ້ທຸກເທື່ອ.

ເມື່ອທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບການເກັບອາຫານຮ້ອນແລະເຢັນໄວ້, ຕ້ອງແກ້ໄຂເລື່ອງໃນທາງຝ່າຍຄວາມປອດພ້ອງຂອງອາຫານ. ການຖິ້ມອາຫານທີ່ ອາດມີການອັນຕະລາຍດີກວ່າກຳການສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບຫລືຄວາມປອດພ້ອງຂອງລູກຄ້າຂອງທ່ານ. ທາງໜຶ່ງ ຈະໃຊ້ໄດ້ຫລືກວ່າການຖິ້ມອາຫານຫລາຍໂພດກາຍກໍຄືໃຫ້ຈັດແລະຄົວອາຫານພ່ຽງແຕ່ຈຳນວນທີ່ ທ່ານໃຊ້ໄດ້ໃນໄລຍະເວລາສັ້ນ.

**ເພື່ອລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບການດຳເນີນການຮ້ານອາຫານ,  
ໃຫ້ຕິດຕໍ່ກົມສາທາລະນະສຸກທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.**