

# ອຸ່ນຫະພູມປອດພ້ຍເພື່ອຄົວອາຫານ ໜັງສືຂໍ້ມູນ

ຜະລິດທະພັນອາຫານທຸກຢ່າງທີ່ ມີສ່ວນປະກອບຂອງດິບເຊັ່ນ ໄຂ່ໄກ່, ປາ, ຊີ້ນ, ຊີ້ນໄກ່ຫລືສ່ວນປະສົມກັນແນວນີ້ ຕ້ອງຄົວພຽງພໍຈົນເຖິງເຊື້ອພະຍາດທຸກຢ່າງທີ່ ອາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ຖືກທຳລາຍ. ຈຳນວນອຸ່ນຫະພູມພາຍໃນອາຫານຊຶ່ງເຊື້ອພະຍາດໄດ້ຖືກທຳລາຍກໍຂຶ້ນກັບປະເພດຂອງອາຫານທີ່ ຄົວ. ເພື່ອແນໃຈວ່າອາຫານທີ່ ຄົວນັ້ນປອດພ້ຍໃຫ້ຄົນກິນ, ໃຫ້ໃຊ້ຕາຕະລາງຕໍ່ລົງໄປນີ້ເພື່ອຕັດສິນໃຈວ່າມັນສຸກຫລືບໍ່. ໃຫ້ຈື່ໄວ້ວ່າ ຕ້ອງໃຊ້ເຄື່ອງວັດແທກອຸ່ນຫະພູມເພື່ອກວດອຸ່ນຫະພູມພາຍໃນອາຫານກ່ອນວາງໃຫ້ກິນ.

ຂອງກິນ	ອຸ່ນຫະພູມຕໍ່າທີ່ ສຸກ
ໝາກໄມ້ແລະຜັກທີ່ ຄົວເພື່ອເກັບໄວ້ໃຫ້ຮ້ອນ	60°C (140°F)
ຊີ້ນງົວແລະຊີ້ນໝູ່ຕ່ອນໃຫຍ່, ຊີ້ນສະເຕັກ, ຊີ້ນລູກງົວ, ຊີ້ນແກະ, ແລະ ຊີ້ນສັດປ່າທີ່ ສູງເພື່ອຂາຍ	63°C (145°F)
ໄຂ່ທີ່ ຄົວເພື່ອກິນທັນທີ	63°C (145°F)
ປາແລະອາຫານປະສົມປາ	63°C (145°F)
ຊີ້ນໝູ, ຮວມທັງຊີ້ນຂາໝູເຄັມ, ຊີ້ນສາມສັນແລະຊີ້ນສັກນ້ຳເຄັມ	63°C (145°F)
ໄຂ່ທີ່ ຄົວໄວ້ເພື່ອກິນທີ່ ຫລັງ	68°C (155°F)
ຊີ້ນບົດຫລືສັບ, ຮວມທັງຊີ້ນບົດ, ຊີ້ນໝູບົດ, ຊີ້ນປາສັບ, ຊີ້ນບົດສັດປ່າ, ຫລືໄສ້ກອກ	68°C (155°F)
ຊີ້ນໄກ່ແລະເຄື່ອງຜະລິດໄກ່, ຮວມທັງເຄື່ອງປຸງ, ຊີ້ນປຸງຍັດໃສ່, ແຄຊາໂຣລ໌, ແລະຂອງກິນປະສົມອາຫານດິບແລະສຸກ.	74°C (165°F)
ປາຍັດໃສ່	74°C (165°F)

## ການອົບໃນເຕົາໄມໂກຣເວພ

ເມື່ອໃຊ້ເຕົາໄມໂກຣເວພ, ປະມວນອາຫານກຳນົດວ່າອາຫານທີ່ ອາດສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ທີ່ ມີຊີ້ນ ຊີ້ນໄກ່, ປາຫລືໄຂ່ໄກ່ຈະຕ້ອງຄົວຈົນອຸ່ນຫະພູມໄດ້ສູງເຖິງຢ່າງນ້ອຍ 74°C (165°F). ອີກປະການໜຶ່ງ, ອາຫານນີ້ຈະຕ້ອງຄົວຕາມມາຕຖານດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ຫຸ່ນຫລືຄົນຕະລອດເວລາຫລືເວລາກາງຂອງໄລຍະເວລາຄົວເພື່ອແກ້ໄຂເລື່ອງຄວາມຮ້ອນບໍ່ສມຳສເມີກັນ;
2. ໃຫ້ປົກໄວ້ເພື່ອຮັກສາອາການປຸງກຊຸ່ມຢູ່ຂ້າງເທິງ;
3. ເຮັດໃຫ້ຮ້ອນເຖິງອຸ່ນຫະພູມຂ້າງໃນຢ່າງໜ້ອຍ 74°C (165°F) ຕະລອດທົ່ວອາຫານ; ແລະ
4. ໃຫ້ປະແລະປົກໄວ້ສອງນາທີຫລັງຈາກຄົວເພື່ອໃຫ້ອຸ່ນຫະພູມສມຳສເມີກັນ.

## ການແຈ້ງຂົນສາທາຣະນະກ່ຽວກັບອາຫານດິບຫລືຄົວບໍ່ສຸກ

ຖ້າຮ້ານອາຫານຕັ້ງໃຈທີ່ ຈະຂາຍຊີ້ນດິບຫລືອາຫານຄົວບໍ່ສຸກເປັນແບບກິນໄດ້, ຮ້ານອາຫານນັ້ນຈະຕ້ອງແຈ້ງການສ່ຽງຂອງການກິນອາຫານແບບນີ້ໃຫ້ລູກຄ້າຊາບ. ກອງປະຊຸມປ້ອງກັນອາຫານ (CFP) ແນະນຳຄຳສັບດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ສຳລັບການແຈ້ງລູກຄ້າ:

“ການຄົວອາຫານຊຶ່ງມາຈາກສັດເຊັ່ນ ຊີ້ນງົວ, ໄຂ່ໄກ່, ຊີ້ນແກະ, ຊີ້ນໝູ, ຊີ້ນໄກ່, ຫລືຫອຍໃຫ້ສຸກໄດ້ເຮັດໃຫ້ການສ່ຽງຕໍ່ການຕິດພະຍາດຈາກອາຫານນັ້ນຫລຸດລົງ. ຄົນທີ່ ມີອາການສຸຂະພາບບາງຢ່າງອາດມີການສ່ຽງສູງກວ່າຖ້າໄດ້ກິນອາຫານດິບຫລືບໍ່ສຸກເຫລົ່ານີ້. ໃຫ້ຕິດຕໍ່ທ່ານໝໍຫລືທ້ອງການສາທາຣະນະສຸກຂອງທ່ານເພື່ອລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມ.”

ເພື່ອລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບການດຳເນີນການຮ້ານອາຫານ,  
ໃຫ້ຕິດຕໍ່ກົມສາທາຣະນະສຸກທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.