

# ອຸນນະພູມທີ່ປອດໄພ ສຳລັບການແຕ່ງກິນ

## ເອກະສານດ້ານຂໍ້ມູນ

ທຸກຜະລິດຕະພັນອາຫານ ທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງອາຫານດິບທີ່ມາຈາກສັດ ເຊັ່ນວ່າ ໄຂ່, ປາ, ຊີ້ນ, ສັດປີກ ຫລື ການປະສົມລະຫວ່າງສິ່ງເຫລົ່ານີ້ ຄວນຖືກແຕ່ງກິນຢ່າງມີປະສິດທິພາບ ຈົນກວ່າເຊື້ອໂລກທີ່ອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍຕ່າງໆ ຖືກທຳລາຍ. ອຸນນະພູມພາຍໃນ ທີ່ຕ່ຳສຸດໃນລະດັບທີ່ເຊື້ອໂລກ ຈະຖືກທຳລາຍໄດ້ ແມ່ນຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງອາຫານທີ່ຖືກແຕ່ງກິນ. ເພື່ອຮັບປະກັນອາຫານທີ່ຖືກແຕ່ງກິນວ່າ ປອດໄພສຳລັບ ການບໍລິໂພກຂອງມະນຸດ, ນຳໃຊ້ຕາຕະລາງສະແດງຕໍ່ໄປນີ້ ເພື່ອກຳນົດການແຕ່ງກິນທີ່ເໝາະສົມ. ຈີ້ທີ່ຈະໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນນະພູມອາຫານເພື່ອ ວັດແທກອຸນນະພູມພາຍໃນຂອງອາຫານກ່ອນການເສີບ.

ປະເພດ ອາຫານ	ອຸນນະພູມຕ່ຳສຸດ
ຫມາກໄມ້ ແລະ ຜັກ ຖືກແຕ່ງກິນ ເພື່ອເກັບຄວາມຮ້ອນ	135°F
ຊີ້ນງົວ ແລະ ຊີ້ນຫມູ່ປັ້ງ, ສະເຕັກງົວ, ຊີ້ນງົວນ້ອຍ, ຊີ້ນແກະ ແລະ ຊີ້ນສັດທີ່ຖືກລ້ຽງເພື່ອຂາຍ	145°F
ໄຂ່ທີ່ຖືກແຕ່ງກິນແລ້ວເສີບທັນທີ	145°F
ປາ ແລະ ອາຫານທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງປາ	145°F
ຊີ້ນຫມູ່, ລວມທັງ ແຮມ ແລະ ເບຄອນ	145°F
ສັດປີກທີ່ບິນບໍ່ໄດ້ ແລະ ຊີ້ນທີ່ມີການສົດສານເຂົ້າໄປ	155°F
ໄຂ່ທີ່ຖືກແຕ່ງກິນ ສຳລັບໄວ້ເສີບທັນທີ	155°F
ຊີ້ນບົດ ຫລື ຊີ້ນເປັນຕ່ອນ, ລວມມີແຮມເບີເກີ້, ຊີ້ນຫມູ່ບົດ, ຕ່ອນຊີ້ນປາ, ຕ່ອນຊີ້ນສັດທີ່ຖືກລ້ຽງເພື່ອຂາຍ, ຫລື ໂສ້ກອກ	155°F
ສັດປີກ ແລະ ຜະລິດຕະພັນສັດປີກ, ລວມມີ ການຍັດໄສ້, ຊີ້ນຍັດໄສ້, ອາຫານທີ່ຖືກປຸງແຕ່ງຢູ່ໃນຖາດອາຫານ, ບັນດາອາຫານດິບ ແລະ ອາຫານສຸກຕ່າງໆ	165°F
ປາຍັດໄສ້	165°F

## ການແຕ່ງກິນດ້ວຍໄມໂຄຣເວບ

ເມື່ອເວລາແຕ່ງກິນດ້ວຍເຕົາອົບໄມໂຄຣເວບ, ລະບຽບການ ດ້ານອາຫານ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ ອາຫານທີ່ອາດຈະເກີດເຊື້ອໂລກ ເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍ ຊີ້ນ, ສັດປີກ, ປາ ຫລື ໄຂ່ ຄວນຖືກແຕ່ງກິນ ທີ່ອຸນນະພູມຕ່ຳສຸດ 165°F. ນອກນັ້ນ, ອາຫານເຫລົ່ານີ້ ຄວນຖືກແຕ່ງກິນຕາມຫລັກມາດຕະຖານຕໍ່ໄປນີ້:

- ປັ້ນ ຫລື ຄົນ ໃຫ້ທົ່ວ ຫລື ໃນລະຫວ່າງກາງ ຂອງຂະບວນການແຕ່ງກິນ ເພື່ອທົດແທນຄວາມຮ້ອນທີ່ກະຈາຍໄປທົ່ວເຖິງ;
- ບົດຝາໄວ້ເພື່ອເກັບຄວາມຊຸ່ມໄວ້ຊີ້ນຫນ້າ;
- ໃຫ້ຄວາມຮ້ອນແກ່ອຸນນະພູມພາຍໃນ ຢ່າງຕ່ຳ 165°F ໃນທຸກໆສ່ວນຂອງອາຫານ; ແລະ
- ບົດຝາປະໄວ້ເປັນເວລາ 2 ນາທີ ຫລັງຈາກແຕ່ງກິນແລ້ວ ເພື່ອເກັບອຸນນະພູມທີ່ເໝາະສົມ.

## ຂໍ້ສັ່ງເກດທົ່ວໄປ ສຳລັບອາຫານດິບ ຫລື ບໍ່ທັນຖືກແຕ່ງກິນ

ຖ້າຜູ້ປະກອບການດ້ານອາຫານ ຕັ້ງໃຈທີ່ຈະຂາຍອາຫານ ມີສ່ວນປະກອບຂອງສັດທີ່ດິບ ຫລື ບໍ່ທັນສຸກເທື່ອ, ຜູ້ປະກອບການ ຕ້ອງແຈ້ງໃຫ້ຜູ້ບໍລິໂພກຊາຍ ເຖິງຄວາມສ່ຽງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາຫານເຫລົ່ານັ້ນ ດ້ວຍຄຳເວົ້າທີ່ “ເປີດເຜີຍ” ແລະເປັນຄຳ “ກ່າວເຕືອນ”.

ຄຳວ່າ “ເປີດເຜີຍ” ລວມມີ ໃບກຳກັບອາຫານດິບ ຫລື ອາຫານທີ່ບໍ່ທັນສຸກ, ຫລື ໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງຫມາຍ ເພື່ອເຮັດຫມາຍເຫດທ້າຍຫນ້າ ທີ່ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ອາຫານເຫລົ່ານີ້ ແມ່ນຂາຍແບບດິບ ຫລື ບໍ່ທັນສຸກເທື່ອ.

ຄຳວ່າ “ກ່າວເຕືອນ” ຄວນລວມມີ ຄຳເວົ້າ ທີ່ບອກຜູ້ບໍລິໂພກ ວ່າການບໍລິໂພກ ຊີ້ນສັດດິບ ຫລື ທີ່ບໍ່ທັນສຸກ, ສັດປີກ, ອາຫານທະເລ, ສັດທະເລທີ່ມີເປືອກ ຫລື ໄຂ່ ອາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການເຈັບປ່ວຍຈາກການກິນອາຫານ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບການປະຕິບັດ ການປະກອບການດ້ານອາຫານ,  
ຕິດຕໍ່ກົມສຸຂະພາບທ້ອງຖິ່ນ ຂອງທ່ານ