

சத்துணவு, உணவுக் கட்டுப்பாடு பிரிவு

# உணவைப் பதப்படுத்துவது, பாதுகாப்பு



# உணவைப் பதப்படுத்துவது, பாதுகாப்பு

- ◉ நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கடைபிடிப்பது
- ◉ உணவு கெட்டுப்போகாமல் கவனித்துக்கொள்வது
- ◉ நச்சுணவு பாதிப்பைத் தவிர்ப்பது

## நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களை எப்படிக் கடைபிடிப்பது?



உணவைக் கையாளும் முன் கைகளைக் கழுவவும்



உணவை முழுமையாக கழுவவும்



சமைக்கப்படாத இரைச்சியைக் கையாண்ட பின் கைகளைச் சவுக்காரம் கொண்டு கழுவவும்



பயன்படுத்திய உணவுத் தட்டுகளை உடனே கழுவிவிடவும்



சமைத்த உணவுக்கும் சமைக்கப்படாத உணவுக்கும் வெவ்வேறு வெட்டுப்பலகைகளைப் பயன்படுத்தவும்



ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்தப்படக்கூடிய பொருள்களை மீண்டும் பயன்படுத்தவேண்டாம்

# உணவு வாங்குவது

## காய்கறிகள்

- ◎ சுருங்கி, பாசி பிடித்துக் காணப்படும் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் வாங்கவேண்டாம்
- ◎ பழங்களும் காய்கறிகளும் எளிதில் கெட்டுப்போகும். சில நாட்களுக்குள் சாப்பிடமுடிந்த அளவு மட்டும் அவற்றை வாங்குங்கள்.

## இறைச்சி/ கோழி/ மீன்

- ◎ அவை கெட்டுப்போய்விட்டனவா என்றும் அவற்றிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசுகின்றதா என்றும் கவனியுங்கள்.
- ◎ இறைச்சி, கோழி உள்ள பொட்டலம் கிழிந்திருந்தாலோ அதிலிருந்து ஏதேனும் கசிவிருந்தாலோ அவற்றை வாங்காதீர்கள்.
- ◎ நிறம் மாறியுள்ள மீன் வாங்குவதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். குறிப்பாக அந்தப் பகுதி காய்ந்து காணப்பட்டாலோ அதிக ஈரப்பதத்துடன் இருந்தாலோ வாங்கவேண்டாம்.
- ◎ இறைச்சி/ கோழி/ மீன் அதிக நேரம் குளிர்பதனப்பெட்டியில் இல்லாமல் இருப்பதைத் தவிர்க்க அவற்றை வாங்கிய கொஞ்ச நேரத்திலேயே வீட்டுக்குச் சென்றுவிடுங்கள்.

## பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருள்கள்

- ◎ பொட்டலம் கிழியாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.
- ◎ காலாவதி தேதியை எப்போது சரிபாருங்கள்.
- ◎ உட்கொள்ள முடிந்த அளவு மட்டும் வாங்குங்கள்.



## 'டின்' களில் அடைக்கப்பட்ட உணவு

- எப்போதும் கவனிக்கவேண்டியவை:
- ◎ வீக்கம் அல்லது கசிவு
- ◎ துரு மற்றும் கீறல்கள்
- ◎ சிதைந்த அல்லது சிதைக்கப்பட்ட முத்திரைகள்?
- ◎ பழுதான 'டின்'

மேல்கண்ட ஏதேனும் அறிகுறிகள் கண்டால், உணவை உட்கொள்ளாதீர்கள்

# உணவு சசமிப்பு (Storing Food)

1. சமைக்கப்பட்ட உணவு இரண்டு மணி நேரத்துக்கு மேல் வெளியில் இருக்கக்கூடாது



2. மீத உணவை பொட்டலத்தில் அடைத்து உடனே குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்துவிடுங்கள். உண்ண விரும்பும்போது அதனைச் சூடாக்கிக்கொள்ளவும்.



\*குளிர்பதனப்பெட்டியில் மீதம் வைக்கப்பட்ட உணவு ஒரு நாள் கால அவகாசத்தில் சாப்பிடப்படவேண்டும்.



பால் குளிர்பதனப்பெட்டியின் கதவைவிட உட்புற பகுதிகளில் வைப்பது நல்லது



முட்டைகளைக் குளிர்பதனப்பெட்டியில் வைக்கவும்



காய்ந்த உணவுகளை ஈரப்பதமில்லாத குளிர்ந்த இடங்களில் வைக்கவும்

## உணவைச் சமைப்பதும் மீண்டும்

- ⦿ உணவை முழுமையாக சமைக்கவும். குறிப்பாக இறைச்சி, கோழி, முட்டை, கடலுணவு ஆகியவற்றை முழுமையாக சமைக்கவும்.
- ⦿ ரசம், கறி ஆகியவற்றைச் சமைக்கும்போது கொதிக்கவிடுங்கள்.
- ⦿ அதிக வெப்பநிலையில் உணவைச் சூடாக்கவும்.



## உரைந்த உணவின் குளிரைத் தனிப்பது

- ⦿ குளிர்ந்தனப் பெட்டியின் ஆக கீழுள்ள பகுதியில் உரைந்த உணவின் குளிரைத் தனிக்கலாம்
- ⦿ 'Microwave' இலும் ஓடும் தண்ணீரின் கீழ் மூடப்பட்ட பையில் உணவை வைத்தும் உரையவைக்கப்பட்ட உணவின் குளிரைத் தனிக்கலாம்
- ⦿ உரைந்த உணவின் குளிர் நிலை ஒரு முறை தனித்துவிட்டால் அதனை மீண்டும் உரையவைக்காதீர்கள்



**Clinic B2**  
**Nutrition And Dietetics**  
TTSH Medical Centre, Level B2  
**Contact:**  
6357 7000 (Central Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone  
to access the information online or visit  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Was this information helpful?  
Please feel free to email us if you have any  
feedback regarding what you have just read at  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2021. All rights reserved. All information correct as of May 2021. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.V1

PECC-DIS-ED-2019-549T-v2