

د خوړو خونديتوب اساسات

د خوړو څخه پيدا شوې ناروغۍ، يا د خوړو مسموميت، هغه وخت رامنځته كيږي چې په خوړو کې باكتريا يا ميكروبونه تاسو ناروغه كړي.
دا لارښوونې د دې لپاره ترڅو په پخلنځي کې خ | وندي پاتې شئ او خپله كورنۍ سالمه وساتئ تعقيب كړئ.



جلا خواړه

- خامه غوښه د نورو خواړو څخه پداسې حال کې چې د سبزی په گاډۍ کې، په یخچال کې دننه او کاونټر کې ایښودل شوي وي جلا وساتئ.
- یوه د پرې کولو تخته د خامو غوښو لپاره او بله د میوو او سبزیجاتو لپاره وکاروئ.



لاسونه، سطحې، خواړه او لوبني پاک وساتئ

- د خواړو له تیارولو دمخه او وروسته د 20 ثانیو لپاره لاسونه په گرمو صابون لرونکو اوبو باندې ومینځئ.
- سپنجونه، د لوبني ټوټه او سطحې پاکې وساتئ.
- د پرې کولو تختې، لوبني، چاقوگان او ټول لوبني د خواړو له تیارولو څخه مخکې او وروسته په گرمو صابون لرونکو اوبو باندې ومینځئ.



چټک یخ خواړه

- خواړه د چمتو کولو دوه ساعته دننه په یخچال کې وساتئ.
- پاتې خواړه کیدای شي تر څلورو ورځو پورې په یخچال کې وساتل شي.
- خپل یخچال په یخ 40 F / 4 C کې وساتئ او ډیر ځله یې پاک کړئ.



خواړه په بشپړ ډول پاخته کړئ

- خواړه په سمه توګه پخوئ، په ځانګړې توګه غوښه.
- د غوښې ترمامیتر وکاروئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې د تودوخې درجه دومره لوړه ده چې باکترياوې ووژني.
- د خوندي داخلي حرارت درجه:
- چرک - 165 C / 73.9 F
- د غوايي غوښې کوفته - 160 C / 71.1 F
- کباب، ماهی، د خنزیر غوښه - 145 C / 62.8 F
- پاتې شوني په ښه توګه گرم کړئ ترڅو میکروبونه او باکترياوې له مینځه ويسي.

کنګل شوي خواړه په یخچال کې، مایکروویو یا د یخ وهلو اوبو لاندې وخورئ. هیڅکله په کاونټر کې خواړه مه پریږدئ.

ډیری بسته شوي خواړه د "په واسطه پلورل" یا "غوره" نیټه لري. خواړه د دې نیټې وروسته لاهم خوندي او خوندور کیدای شي، مګر که بد بوی ولري یا عجیب ښکاري، نو ویې غورځوئ.

امیندواړه میرمنې او کوچني ماشومان د خواړو څخه رامینځته کیدونکو ناروغیو باندې د اخته کیدو ډیر خطر لري. دوی باید د ځینو خواړو څخه ډډه وکړي، لکه ناپاستور شوي پنیر او خام انبارونه.



غواړئ چې نور زده کړئ؟
د QR کوډ سکین کړئ
ترڅو د آنلاین خوراكي
خونديتوب ټولګي وګورئ.

ما سکین کړه

