

सम्भावित जोखिमयुक्त खाना चिस्याउने बारे

खाद्य व्यवसायहरूमा खाद्य विषाक्तताको एक सामान्य योगदान मूलक कारक गलत तापमान नियन्त्रण हो। यो तब हुन्छ जब खाना धेरै समयसम्म एक तापमानमा राखिन्छ जहाँ हानिकारक खाद्य विषाक्त जीवाणु (ब्याक्टेरिया) बढ्न सक्छन्। खाना चिसो हुन लाग्ने समय (वा पुनः तातो गर्ने समय) कहिलेकाहीं खाद्य व्यवसायहरूमा बेवास्ता गरिन्छ तब समस्याहरू देखा पर्छन्।

खाद्य व्यवसायहरूले खाद्य मानक संहिता (Food Standards Code) को मानक ३.२.२, खण्ड ७ (३) अनुसार पकाएको सम्भावित जोखिमयुक्त खाना (potentially hazardous food/ पी एच एफ) चिसो भएको सुनिश्चित गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

मानक ३.२.२, खण्ड ७ (३), खाद्य मानक कोड

खाद्य व्यवसायले, पकाएको सम्भावित जोखिमयुक्त खाना चिस्याउँदा, खानालाई चिसो बनाउनुपर्छ:

- दुई घण्टा भित्र - ६०°C देखि २१°C सम्म, र
- थप चार घण्टा भित्र - २१°C देखि ५°C सम्म,

जबसम्म खाद्य व्यवसायले प्रयोग गरेको चिस्यान गर्ने प्रक्रियाले खानाको माइक्रोबायोलजिकल सुरक्षामा प्रतिकूल असर पार्दैन भनेर देखाउँछ।

सही चिस्यान प्रक्रिया

रोगजनक जीवाणुको असुरक्षित स्तरमा हुने वृद्धिलाई रोक्नको लागि पकाएको पी एच एफ सकेसम्म छिटो चिसो बनाउन आवश्यक छ। चिस्यान प्रक्रियामा ५°C र ६०°C बीचको तापक्रममा पकाएको पी एच एफ जति कम समय रहन्छ त्यतिनै खानाबाट हुने रोगजनकहरू बढ्नको लागि कम अवसर हुनेछ।

यो सम्भव छ कि खाना पकाउने प्रक्रियामा बाँचेका बीजाणुहरू (एक कोशीय जीव) बाट पकाइएको खानामा खाद्यजन्य रोग निम्त्याउने जीवाणु हुन सक्छन्। खाना पकाउँदा बीजाणुहरूलाई नवजात (जीवित) कोशहरू बन्न सक्रिय गर्न सक्छ, जुन त्यसपछि बढ्छ।

यदि पकाएको पी एच एफ धेरै बिस्तारै चिसो हुनको लागि छोडियो भने, उदाहरणका लागि कोठाको तापक्रममा वा चिसो कोठामा ठूलो मात्रामा राखियो भने, नवजात कोशहरू खतरनाक स्तरमा बढ्न सक्छन्। खानालाई पुनः तताउनाले जीवाणु (ब्याक्टेरिया) को संख्या घटाउन सक्दैन र उत्पादन हुन सक्ने कुनै पनि जीवाणुय (ब्याक्टेरिया) विषाक्त पदार्थहरू नष्ट गर्न सक्दैन।

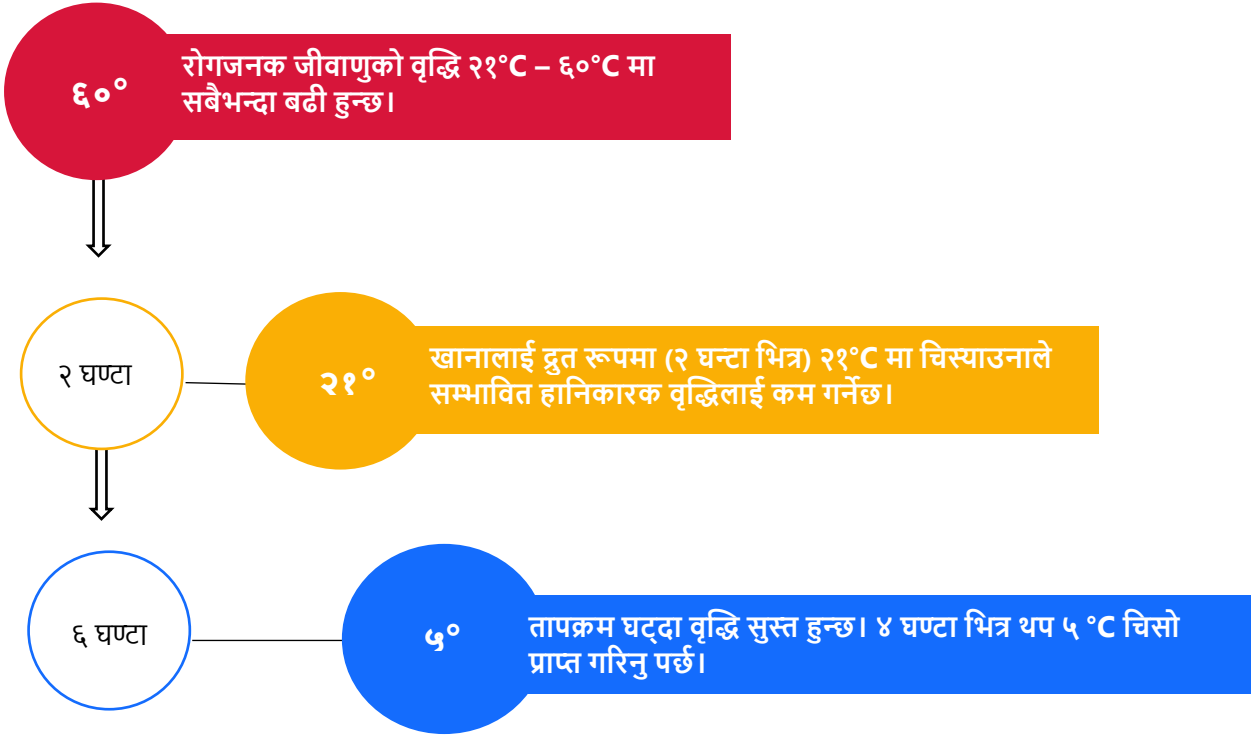
चिस्यानगर्दा असर गर्ने कारकहरू

पी एच एफ चिस्यान गर्न प्रयोग गरिने प्रक्रिया निम्न कुराहरूमा निर्भर हुनेछ:

- चिसो गरिने खानाको आकार वा मात्रा - ठूलो मात्रा थोरै मात्रा भन्दा ढिलो चिसो हुन्छ, र खानाको सतहमा सबैभन्दा छिटो चिसो हुन्छ र यसको केन्द्रतर्फ क्रमशः ढिलो हुन्छ। ठूला मात्रामा भएका खानेकुरा निर्दिष्ट समय र तापक्रममा पर्याप्त मात्रामा चिसो नहुन सक्छ, त्यसैले खानालाई थोरै मात्रामा विभाजन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

- खानाको घनत्व (अर्थात् खाना कतिको ठोस/तरल छ) - खाना जति घना हुन्छ, त्यति नै ढिलो चिसो हुन्छ।
- उपकरणको चिस्याउने क्षमता - ब्लास्ट चिलरले रेफ्रिजरेटर भन्दा धेरै छिटो खानालाई चिसो पार्छ, र फ्रिजमा धेरै मात्रामा खाना राख्नाले वा फ्रिजमा धेरै मात्रामा तातो खाना राख्नाले यसको समग्र चिस्यान गर्ने क्षमतालाई कम गर्छ।

चिस्यान प्रक्रिया



नोट: ६ घण्टाको कुल चिस्यान समय पकाएको सम्भावित जोखिमयुक्त खानाको तापक्रम पकाए ६० डिग्री सेल्सियसमा झर्दा मात्र लागू हुन्छ।

चिस्यान समय निम्न कुराहरुद्वारा कम गर्न सकिन्छ:

- थोरै मात्रामा खाना पकाउने र चिसो पार्ने वा ठुलो भाँडोमा खानालाई चिसो पार्ने (जस्तै ५ सेन्टिमिटर गहिरो)
- द्रुत चिस्यान उपकरण (जस्तै ब्लास्ट चिलर) को प्रयोग
- तरल खानेकुरालाई बारम्बार हलचल गर्ने (हल्लाउने भाँडो सफा र निर्मलीकरण गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्ने)
- पानी वा बरफ पानी छर्कने
- चिसो हावालाई खाना चिस्यान गर्न प्रयोग गरिने भाँडोको वरिपरि प्रवाह हुने बनाउने - पी एच एफ लाई चिसो कोठाको भुइँमा नभई र्याकमा चिस्यान गर्नुपर्छ।
- बरफलाई एक सामग्रीको रूपमा थप्ने।

चिस्यान प्रक्रिया अनुगमन

यो महत्त्वपूर्ण छ कि प्रयोग गरिएको प्रक्रिया प्रभावकारी छ कि छैन भनेर सुनिश्चित गर्न चिस्यान गर्दाको समयमा खानाको तापक्रम निगरानी गरिनु पर्छ। खानाको तापक्रम सफा, निर्मलीकरण (सेनिटाइज) गरिएको तापमापन यन्त्र (थर्मोमिटर) ले

चिसो हुन धेरै समय लाग्ने खानाको भागमा जाँच गर्नुपर्छ जुन सामान्यतया केन्द्रमा हुन्छ। चिस्यान प्रक्रियाले खाद्य सुरक्षा आवश्यकताहरू पूरा गर्छ भनी सुनिश्चित गर्न तापक्रम र तापक्रम लिइएको समय दुवै अभिलेख (रेकर्ड) गर्नु राम्रो अभ्यास हो।

वैकल्पिक चिस्यान प्रक्रियाहरू

ठूला मात्रामा पकाएको मासु वा अन्य उत्पादनहरू चिसो गर्न थप चिसो पार्न समय आवश्यक हुन सक्छ। खानाको ठूलो मात्रा र आकार घटाउन नसकेसम्म ५ डिग्री सेल्सियस भन्दा कम चिसो पार्न ६-घण्टाको आवश्यकताले खाना चिसो हुने छैन। यदि यो विकल्प उपलब्ध छैन भने, खाद्य व्यवसायहरूले खानाको सूक्ष्मजैविक सुरक्षालाई प्रतिकूल असर नगर्ने वैकल्पिक चिस्यान प्रक्रिया प्रयोग गर्न आवश्यक छ।

खाना सुरक्षित रूपमा चिसो गर्ने उदाहरणहरू

उदाहरण १ - भात

रेस्टुरेन्टको सामान्य अभ्यास भनेको दैनिक १२ कप चामल (एक राईस कुकरको क्षमता) पकाउने र भोलिपल्ट प्रयोगको लागि रातभर चिसो कोठामा भातलाई चिसो राख्नु हो। तर, भात चिसो हुँदै जाँदा त्यसको केन्द्रमा तापक्रम जाँच गर्दा आवश्यकता अनुसार भात पहिलो २ घण्टामा २१ डिग्री सेल्सियस र त्यसपछिको ४ घण्टामा ५ डिग्री सेल्सियस चिसो नभएको पत्ता लाग्यो।

भात खान सुरक्षित छ भनी सुनिश्चित गर्न खाद्य व्यवसायले द्रुत चिस्यान विधि अपनाउनुपर्छ। भातलाई आधामा विभाजन गर्ने र दुईवटा छुट्टै फैलिएको किस्ती (ट्रे) मा चिसो गर्नको लागि फैलाउने निर्णय गरिएको छ ताकि भातलाई ६-घण्टाको चिस्यान आवश्यकता भित्र सबै तिर चिसो पार्न सकियोस्। व्यवसायले यस प्रक्रियालाई यसको सञ्चालन प्रक्रियामा दस्तावेज गर्नुपर्छ र भातको लागि यो नयाँ चिस्यान विधि निरन्तर प्रयोग गर्नुपर्छ।

उदाहरण २ - ग्रेवी

खाना व्यवसायले त्यस दिन पछि प्रयोग गर्न बिहानै ग्रेभीको ठूलो मात्रा तयार गर्दछ। ग्रेभीको प्यानलाई आइस स्लरीमा राखिन्छ र त्यसपछि निरन्तर चलाइन्छ। चिस्यान गर्न आवश्यक समयसीमा भित्र छ भनी सुनिश्चित गर्नको लागि अर्को केही घण्टामा तापमान धेरै पटक जाँच गर्नुपर्छ।

थप जानकारी

- खाद्य प्राधिकरणको वेबसाइट www.foodauthority.nsw.gov.au मा जानुहोस्
 - दिशानिर्देश: सम्भावित जोखिमयुक्त खाना
- हेल्पलाइनलाई food.contact@dpi.nsw.gov.au मा इमेल गर्नुहोस्
- हेल्पलाइनलाई १३०० ५५२ ४०६ मा सम्पर्क गर्नुहोस्
- सुरक्षित खाना अष्ट्रेलिया (Safe Food Australia) हेर्नुहोस् - यो एक खाद्य सुरक्षा मापदण्डहरूको लागि FSANZ को वेबसाइट www.foodstandards.gov.au मा राखिएको निर्देशिका हो।

© रिजनल एनएसडब्लू मार्फत न्यू साउथ वेल्स राज्यको २०२३। यस प्रकाशनमा समावेश जानकारी मे, २०२३ मा लेखिएको समयको ज्ञान र समझमा आधारित छ। यद्यपि, ज्ञानमा भएको प्रगतिका कारण, प्रयोगकर्ताहरूलाई उनीहरूले भर परेको जानकारी अद्यावधिक छ भनी सुनिश्चित गर्न र रिजनल एनएसडब्लूका उपयुक्त अधिकारी वा प्रयोगकर्ताको स्वतन्त्र सल्लाहकारसँग सूचनाको तथ्य जाँच गर्न आवश्यक भएको सम्झाइन्छ।