

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ Food Safety: Instructions on Food Labels

ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ (processors), ਵਿਤਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (distributors), ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਪੈਕਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਖਾਣਾ ਸਟੋਰ ਕਰਨ, ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਖਾਸਕਰ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਕਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਅੱਛਾ
- ਖੂਬ ਪਕਾਉ
- ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ

ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਪੈਕਟ ਉੱਤੇ **ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ** ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ *ਹਮੇਸ਼ਾਂ* ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਖਾਣਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਲਾਗੂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਇੰਨੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖਾਣਾ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਕੁਝ ਕੀਟਾਣੂ ਬਹੁਤ ਆਹਿਸਤਾ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

2006 ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਲੋਕ ਪੈਂਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਗਾਜਰਾਂ ਦਾ ਰਸ ਜੋ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ, ਪੀ ਕੇ ਬਾਟੂਲਿਜ਼ਮ (botulism) ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਬਾਟੂਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂ ਰਸ ਵਿੱਚ ਵਧ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਟਾਕਸਿਨ (toxin) ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਬਾਟੂਲਿਜ਼ਮ ਇੱਕ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਧਰੰਗ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਡੱਬਾ/ਪੈਕਟ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪੈਕਟ ਉੱਤੇ **ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ** ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਿਖੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖਾਣਾ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 4⁰ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40⁰ ਫ਼ਾਰੇਨਹਾਈਟ) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਹੈ।

ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਧੀਆ

ਕਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ **ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਧੀਆ (best before date)** ਛਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਤਾਰੀਖ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਕੁਆਲਟੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਬੇਸ਼ੱਕ ਖਾਣਾ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਸੁੰਘ ਕੇ ਜਾਂ ਖਾ ਕੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਪੈਕਟ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਾਣਾ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੂਬ ਪਕਾਉ

ਕੁਝ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਖਾਣੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪਕਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ। ਸਿਰਫ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਪਕਾਏ ਗਏ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕੀਟਾਣੂ ਮਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਹ ਕਹਿਣ ਕਿ **ਅੱਛੀ ਤਰਾਂ ਪਕਾਉ** ਜਾਂ **ਜ਼ਰੂਰ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ** ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰੋ।

