

**ការចម្អិនធូតដោយត្រីមត្រូវ**

Turkey Tips

WUML

11/19/06

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ទី 23 ខែ វិច្ឆិកាខាងមុននេះ ជាថ្ងៃដែលពួក Pilgrim អរគុណដល់ព្រះដែលបានជួយឲ្យ គេមានជីវិតរស់នៅក្នុងទឹកដីថ្មី ហើយជាថ្ងៃដែលប្រជាពលរដ្ឋទូទាំងសហរដ្ឋអាមេរិកជួបជុំគ្នាសារ ដើម្បីទទួលទានធូត។ បុណ្យនេះ បានត្រូវចាប់ផ្តើម មុនដំបូងបង្អស់ នៅឆ្នាំ 1621។

យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា អស់លោក-លោកស្រីជាច្រើន ក៏បានឆ្លៀតឱកាសរៀបចំអបអរសាទរ្យបុណ្យនេះផងដែរ។ ជាពិសេសចំពោះអស់លោក-លោកស្រីដែលមានកូនធំៗ ចូលរៀននៅមហាវិទ្យាល័យ ឬបែកចេញ មានគ្រួសារ ទៅនៅរស់នៅទីឆ្ងាយ រៀងខ្លួន។ ការជួបជុំគ្នានេះជាឱកាសមួយ ដែលដាក់ជាប់នឹងអារម្មណ៍ម្នាក់ រងចាំរហូតដល់ឆ្នាំក្រោយទៀត។ ដូច្នេះ ឯការដុតធូតឲ្យបានឆ្អិនល្អ កុំឲ្យធ្វើទុក្ខដល់ក្រពះរបស់អ្នកទទួលទានម្នាក់ៗ ក៏ជាការមួយ ដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកទាំងនោះ ដក់អារម្មណ៍ចងចាំទុកពុំភ្លេចបានដែរ។

សាច់ធូត ឬសាច់សាច់មានជាប្រភពនៃមេរោគ Salmonella និងCampylobacter។ យោលទៅតាមក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត បានឲ្យដឹងថា មេរោគទាំងពីរនេះ ច្រើនបណ្តាលឲ្យមនុស្សយើងធ្លាក់ខ្លួនឈឺតាមការទទួលទានអាហារជាងគេ។ អាការៈរោគនៃការឈឺនេះ មានដូចជា៖ ចុកពោះ, ក្អកចង្កោរ, រាគរុះ, និងគ្រុនក្តៅ ហើយច្រើនមានក្នុងរយៈពេលពី 1 ទៅ 5 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីពេលបានទទួលទានម្ហូបអាហារដែលមានរោគបាក់តេរីទាំងនេះនៅក្នុងនោះមក។

ជាទូទៅ មេរោគបាក់តេរី ទាំងពីរប្រភេទនេះ ច្រើនពុំសូវធ្វើទុក្ខធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាមេរោគ ដែលមាននៅក្នុងចំណីអាហារដទៃទៀត ប៉ុន្មានទេ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើ យើងធ្វេសប្រហែស ផ្តល់ឱកាសឲ្យវាមានកម្លាំងខ្លាំង វាអាចបង្ករបង្កើតធ្វើទុក្ខឲ្យមនុស្សយើងធ្លាក់ខ្លួនឈឺបាន។ សាច់ធូតដែលសើម មានជាតិប្រូទនច្រើន អាចជាចំណី ចិញ្ចឹមមេរោគបាក់តេរី ឲ្យវាបែងចែកបន្តពូជ ទៅទៀតបាន។ នៅពេលសាច់ធូត ទុកចោលក្នុងកំដៅក្តៅអ៊ីន្យ, ភាគច្រើនគឺពី 40 F ទៅទល់នឹង 140 F, ក្នុងរយៈពេល ពី 2 ម៉ោងទៅ 4ម៉ោង, មេរោគបាក់តេរីអាចបន្តពូជបាន ពីរាប់រយ ទៅរាប់ពាន់ ក្នុងទំហំសាច់មួយម៉ាត់ៗ។ ដូច្នេះ ជាការចាំបាច់ ដែលលោកអ្នកគួរកុំទុកសាច់ធូតដែលមានកំដៅពី 40 F ទៅ 140 F នៅក្រៅយូរពេក។

ការប្រហែស រៀបចំផ្នត់ ញាត់គ្រឿង ដោយពុំបានលាងដៃ, កាំបិត, ឬសមស្ថាបព្រាឲ្យបានស្អាត ហើយយកទៅប្រឡាក់ជាមួយនឹងម្ហូបឯទៀត អាចជាកត្តាមួយ ដែលផ្តល់ឱកាសឲ្យ មេរោគទាំង នេះ រាតត្បាតពីសាច់ផ្នត់ ឆ្លងទៅម្ហូបអាហារដទៃទៀតបាន។ ជ្រូញដែលមានប្រឡាក់មេរោគ បាក់តេរី ហើយពុំបានលាងឲ្យស្អាត អាចចម្លងមេរោគទៅបន្លែ ដែលត្រូវទទួលទាននៅ។ ម្យ៉ាង ទៀត ដែរបស់យើងក៏អាចជាប្រភព ចម្លងមេរោគទាំងនេះបានដែរ។

ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលអំពាវនាវ ឲ្យលោកអ្នកការពារខ្លួន, គ្រួសារ, និងភ្ញៀវទាំងអស់ ដោយអនុវត្តទៅតាមវិធីទាំងប៉ុន្មានប្រការខាងក្រោមនេះ៖

ជាដំបូង សូមមេត្តាដាក់ម្ហូបដោយឡែកៗ ពីគ្នា៖ គឺបានន័យថា:

- ពេលលោកអ្នកអញ្ជើញទៅទិញម្ហូប សូមដាក់សាច់ក្នុងថង់ផ្សេងពីម្ហូបឯទៀត
- ដាក់ផ្នត់ ក្នុងទូទឹកកក នៅកន្លែងខាងក្រោមគេបង្អស់ ដើម្បីការពារ កុំមេរោគឆ្លង នៅពេលផ្នត់រលាយ ហើយស្រក់ទឹកទៅលើអ្វីផ្សេងទៀត។
- ប្រើជ្រូញផ្សេងគ្នាពី គឺប្រើជ្រូញសំរាប់កាត់សាច់ដើម្បីយកទៅចម្អិន ផ្សេងពីជ្រូញ ដែលប្រើសំរាប់កាត់បន្លែស្រស់ ឬសាច់ឆ្អិនស្រាប់អាចទទួលទានបាន។
- សូមកុំឲ្យដាក់សាច់ផ្នត់ ក្នុងបាតដែលពុំបានលាងឲ្យស្អាត។

បន្ទាប់មក:

- មុននឹងចាប់ផ្តើមកាត់ផ្នត់ សូមលាងដៃឲ្យបានស្អាត ដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹកក្តៅអ៊ុនៗ។ ជាពិសេស បន្ទាប់ពីពេលចេញពីបន្ទប់ទឹក, ប្តូរកន្ទប់កូន, ឬលេងជាមួយសត្វចិញ្ចឹម។
- បន្ទាប់ពីកាត់ផ្នត់ហើយ សូមលាងកាំបិត, ជ្រូញ, ថាស់, បាតឆ្នាំងទាំងអស់ឲ្យស្អាត ដោយ ប្រើសាប៊ូនិងទឹកក្តៅអ៊ុនៗ។

ហើយ ចម្អិនផ្នត់តាមកំដៅត្រឹមត្រូវ:

- ដុតផ្នត់ឲ្យបានសព្វកន្លែង ដោយប្រើប្រដាប់វាស់កំដៅ ដែលអាចឲ្យយើងដឹងថា វាឆ្អិន មែនទែន
- សូមដុតផ្នត់ដែលពុំមានញាត់គ្រឿង ឬសាច់ ដោយប្រើកំដៅ មានកំរិត 180 F
- ឯ សាច់ទ្រូងរបស់ផ្នត់ គួរដុតដាក់កំដៅ 170 F

- ជាការមួយល្អ គួរដាក់ធ្មត់ឱ្យរលាយនៅក្នុងទូទឹកកក ជាជាងក្នុងបន្ទប់ដែលមានកំដៅ ធម្មតា។ ឯ រយៈពេលនៃការដាក់ធ្មត់រលាយគឺ ចំពោះធ្មត់ដែលមានទម្ងន់៖
  - ពី 8 ទៅ 12 ផោន គួរដាក់ក្នុងរយៈពេល ពី 1 ថ្ងៃ ទៅ 2 ថ្ងៃ
  - ពី 12 ទៅ 16 ផោន គួរដាក់ក្នុងរយៈពេល ពី 2 ថ្ងៃ ទៅ 3 ថ្ងៃ
  - ពី 16 ទៅ 20 ផោន គួរដាក់ក្នុងរយៈពេល ពី 3 ថ្ងៃ ទៅ 4 ថ្ងៃ
  - ពី 20 ទៅ 24 ផោន គួរដាក់ក្នុងរយៈពេល ពី 4 ថ្ងៃ ទៅ 5 ថ្ងៃ

ម្យ៉ាងទៀត លោកអ្នកអាចដាក់ធ្មត់រលាយក្នុងទឹកត្រជាក់ក្នុងធានដែក ហើយយកធ្មត់នោះទៅ ដុតភ្លាម បន្ទាប់ពីវារលាយហើយ។

ចុងក្រោយបង្អស់៖

- គួរដាក់សាច់ធ្មត់ដែលសល់ ដោយហែកឬកាត់ជាបំប្លែងតូចៗ នៅក្នុងទូទឹកកកក្នុង រយៈពេល 2 ម៉ោង បន្ទាប់ពីទទួលទានហើយ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីវិធីការពារកុំឱ្យធ្លាក់ខ្លួនឈឺដោយសារមេរោគក្នុងចំណីអាហារ សូម មេត្តា ទូរស័ព្ទទៅ ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ផ្នែកកម្មវិធីការពារម្ហូប អាហារ ដែលហៅថា Food Protection Program ទូរស័ព្ទលេខ (617) 983-6700។

ព័ត៌មាននេះដកស្រង់និងបកប្រែចេញពីព័ត៌មាននៃក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាលនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡឡែង។