

ખોરાક વિશે જાણવા જેવું બધું

પ્રસ્તાવના

તમે કદાચ વિચારતા હશો કે શું ખોરાક દ્વારા COVID 19 ફેલાઈ શકે? શું તમે જાણો છો કે કરિયાણાના પ્લાસ્ટિક પેકેટ્સ સાથે શું કરવું? શું તમે વિચારો છો કે હાલની પરિસ્થિતિ માં કંઈ પણ ખાવું યોગ્ય હશે? જો તમને આ અને આવા બીજા ઘણા પ્રશ્નો થતા હોય તો તેમના જવાબ તમને અહીં મળશે.



સારા સમાચાર એ છે કે યુએસએ અને યુરોપિયન યુનિયન ખાદ્ય વિશેષજ્ઞોના અભિપ્રાય મુજબ હજી સુધી એવા કોઈ પુરાવા મળ્યા નથી કે COVID 19 ખોરાક દ્વારા કે ખોરાકના પેકેટ્સથી ફેલાય છે. તેમ છતાં, ચાલો જોઈએ કે આપણે આપણા ઘરોમાં ખોરાક લેતી વખતે કેવી રીતે સલામત રહી શકીએ. સૌથી પહેલા જાણવા જેવી વાત એ છે કે કોરોના વાઇરસ આશરે 65 ડિગ્રી સેલ્સિયસ કરતા વધારે તાપમાન પર જીવિત રહી શકતો નથી. એટલે ખોરાક ને રાંધવાથી તેમાં જો કોઈ વાઇરસ હોય તો પણ તે નષ્ટ થઈ જાય છે. આમ તમે કોઈપણ રાંધેલો ખોરાક ખાવાથી COVID 19 ના શિકાર થશો નહીં. હજી સુધી આપણને એ વાતની ખાસ જાણકારી નથી કે વાઇરસ તાજા ફાળો કે શાકભાજી પર કેટલા સમય સુધી જીવિત રહે છે. એટલે બને ત્યાં સુધી આપણે કાચો ખોરાક ખાવાનું ટાળીએ તો વધારે સારું. બીજું જોખમ બહારના ખોરાક કે પેકેટ્સ પર જો વાઇરસ હોય તો તે આપણા હાથ પર, અને જો હાથ ચહેરાને અડે તો ચહેરા પર લાગવાનું છે. ચાલો, આ મુદ્દાને આપણે જરા વિસ્તારથી જોઈએ.



બહારથી સામાન લાવતી વખતે

તમે કદાચ વિચારતા હશો કે બહારથી સામાન લાવનાર વ્યક્તિ કે પછી કરિયાણાના પેકેટ્સ દ્વારા વાઇરસ ઘરમાં આવી શકે. આપણે જાણીએ છીએ કે વાઇરસ પૂઠાં પર 1 દિવસ અને સ્ટીલ કે પ્લાસ્ટિક પર 3 દિવસ સુધી જીવિત રહે છે, પણ તે કોઈપણ ખાદ્ય પદાર્થ કે બીજી કોઈ સપાટી પર વધી શકતો નથી. બહારથી ઘર માં સામાન લાવવા માટે યોગ્ય પદ્ધતિ છે કે ઘરના દરવાજા પાસેજ એક જગ્યા નિયત કરવી અને બહારથી આવનાર તમામ સામાનને આ એક જ જગ્યાએ ખોલવો.



સીલબંધ પેકેટમાં આવનારી વસ્તુઓ જેવી કે દાળ, ચોખા, ઘઉંનો કે અન્ય લોટ, બ્રેડ કે બિસ્કિટ વગેરે માટે સૌથી સુરક્ષિત ઉપાય છે કે તેમને સીધા ડબ્બા કે બરણીમાં ખોલવા. ઘરની અન્ય કોઈ વ્યક્તિને આ

ડબ્બો વ્યવસ્થિત હાથ ધોયા પછી ખોલવા કહો અને તમે ડબ્બાને અડ્યા વગર સામાન સીધો તેમાં ખાલી કરો. ખાલી પેકેટને ઘરની બહાર રાખેલ કચરાપેટીમાં નાખો અને તમારા હાથને સાબુથી સ્વચ્છ રીતે ધોઈ નાખો . દૂધની થેલી જેવા વોટર પુફ પેકેટને તમે સીધા થોડા સાબુ વાળા પાણી વડે ધોઈ શકો છો. ધ્યાન રાખો કે આ સાવધાની એ માત્ર એટલા માટે જ છે કે જો કદાચ કોઈ વાઈરસથી દુષિત પેકેટ કે પદાર્થ આવ્યો હોય તો તેમાંથી વાઈરસને તમારા હાથ દ્વારા ચહેરા સુધી પહોંચતો અટકાવી શકાય. સાવધાની અને સ્વચ્છતા પૂર્વક રાંધેલા ખાદ્ય પદાર્થો બિલકુલ સુરક્ષિત છે અને તમે તેને કોઈ પણ ડર વગર આરોગી શકો છો.



કેવા ખાદ્ય પદાર્થો સુરક્ષિત કહેવાય?

જ્યાં સુધી કારોના વાઈરસ નો પ્રશ્ન છે, બધા પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થો સુરક્ષિત છે. જોકે આપણે આપણી શાકભાજી અને ફળોને નિયમિત રીતે ધોઈ ને જ વાપરવાની પદ્ધતિ ચાલુ રાખવી જોઈએ, માંસાહારી ખોરાક પણ સુરક્ષિત છે જો એ પૂર્ણ પણે રંધાયેલો હોય. ધ્યાન રાખો કે તમે શક્ય એટલો પૌષ્ટિક ખોરાક આરોગો.

આડોશ પાડોશ થી આવેલા કે પછી બહારથી મંગાવેલા ખાદ્ય પદાર્થો પણ સુરક્ષિત ગણી શકાય જો તે આરોગ્યપ્રદ રીતે રંધાયેલા હોય. કોઈ પણ બહારની વસ્તુઓ ઘરમાં લાવવા માટેની યોગ્ય કાળજી અહીં પણ રાખવી.

નાસ્તો કરતી વખતે

જો તમને ભૂખ લાગી હોય અને બરણીમાંથી બિસ્કિટ કે પછી કોઈ સૂકો નાસ્તો લેવો હોય તો જરૂર લઈ શકો, પણ વ્યવસ્થિત રીતે હાથ ધોયા પછીજ. જો ઘરમાં કોઈ વ્યક્તિ બીમાર હોય તો સારું રહેશે કે તેઓ ડબ્બા કે બરણીઓને ના અડે. તેના બદલે તમે તેમને અલગ ડીશમાં નાસ્તો કાઢીને આપો અને નાસ્તો પત્યા બાદ ડીશ અને તમારા હાથ, બંને યોખ્ખી રીતે ધોઈ નાખો.

ધ્યાન રાખો કે એકવાર મોઢામાં મુક્યા પછી તમારો હાથ પાછો ડબ્બામાં ના જાય.

રસોઈની તૈયારી કરતી વખતે

સૌથી પહેલા હાથ સ્વચ્છ રીતે ધોઈ નાખો. જો તમે બનાવવા માંગતા બધા પદાર્થો પુરી રીતે રંધાવાના હોય તો તેમાં કોઈ વાઈરસ ટકી શકશે નહિ. પરંતુ એ જરૂરી છે કે રાંધવાના વાસણો, સમારવાના કે ચોળવન સાધનો, છરી વગેરે સાબુથી સરખી રીતે ધોવાયા હોય. તમામ ફળો અને શાકભાજીને એક વાર યોખ્ખા પાણીથી ધોઈ ને જ વાપરવા જોઈએ.



રસોઈ કરતી વખતે

સૌપ્રથમ, ધ્યાન રાખો કે તમને જો ફ્લ્યૂના કોઈ પણ લક્ષણો (શરદી, ખાંસી, તાવ વગેરે) હોય તો તમે રસોઈ કરવાનું ટાળો અને કુટુંબની બીજી કોઈ વ્યક્તિને રસોઈ કરવા દો. જરૂરી લાગે તો તમે દૂરથી સલાહ સૂચન આપી શકો છો. જો તમને લાગે કે બહારથી આવેલ કોઈ વ્યક્તિએ હાથ ધોયા વગર રસોડામાં પ્રવેશ કર્યો છે, તો તમે પહેલા રસોઈના વાસણો અને સગડીને સાબુના પાણીથી સાફ કરી નાખો. બાકીની રસોઈ તમે પોતાના હાથ વ્યવસ્થિત રીતે ધોયા પછી સામાન્ય રીતે કરી શકો છો. માત્ર યાદ રાખો કે આ દરમ્યાન હાથ તમારા ચહેરા કે આંખ, નાક, કાન ને ના અડે. એમ વિચારો કે તમે લીલા મરચાં હમણા જ સમાર્યા છે!



શું પાણી પીવું સુરક્ષિત છે?

હાલમાં એવા કોઈ પુરાવા નથી મળ્યા કે COVID 19 પીવાના પાણીથી ફેલાય છે. તેમ છતાં થોડી કાળજી રાખવી યોગ્ય ગણાશે, જેમકે પીવાનું પાણી હંમેશા ઢાંકીને રાખેલું હોય, પાણી લેતી વખતે તમારી આંગળીઓ પાણીમાં ન અડે, વગેરે.

જમતી વખતે

જમતા પહેલા હાથ સ્વચ્છ રીતે ધોવાનું ધ્યાન બધાએ રાખવું જરૂરી છે. એ સારું ગણાશે કે કોઈ એક જ વ્યક્તિ બધાને પીરસે અને બધા જમતી વખતે બહુ નજીક નજીક ના બેસે. જો ઘરમાં કોઈ બીમાર હોય તો તેમને અલગથી પીરસો અને તેમના વાસણો પણ સરખી રીતે સાબુથી સાફ કરો.



અહીં આપેલી માહિતી વૈજ્ઞાનિક સુત્રોથી અને ચોકસાઈથી પ્રસ્તુત કરવાની કોશિશ કરવામાં આવી છે. વાંચકોને માહિતી માં કોઈ ત્રુટિ અથવા ભૂલ જણાય તો અમને ઇમેઇલ indscicov@gmail.com કરવા વિનંતી. ધન્યવાદ.