

ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടത്:



ആമുഖം:

ഭക്ഷണത്തിലൂടെ കോവിഡ് 19 പിടിപെടുമോ? പല വ്യഞ്ജനങ്ങൾ പൊതിഞ്ഞു കൊണ്ടുവരുന്ന പൊതികൾ എന്ത് ചെയ്യണം? ഇഷ്ടമുള്ള ഏതു ഭക്ഷണ പദാർത്ഥവും ഈ സമയത്ത് കഴിക്കാമോ? ഇങ്ങനെ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളെ കുറിച്ച് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന സംശയങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങളാണ് താഴെ വിവരിക്കുന്നത്.

പ്രധാന ഉള്ളടക്കം :

ഭക്ഷണത്തിലൂടെയോ ഭക്ഷണ പൊതികളിലൂടെയോ കോവിഡ് 19 പകരുന്നതിനു തെളിവില്ലെന്ന് അമേരിക്കയിലെയും യൂറോപ്യൻ യൂണിയനിലെയും ഭക്ഷ്യ വിഭാഗം കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത് ആശ്വാസം തരുന്ന ഒരു വാർത്തയാണ്. എന്നിരുന്നാലും, വീടുകളിൽ ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ എങ്ങിനെ സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്താം എന്ന് നോക്കാം. ഒന്നാമതായി അറിയേണ്ട കാര്യം കൊറോണ വൈറസ് ഏതാണ്ട് 65 ഡിഗ്രിക്ക് മുകളിലുള്ള ഊഷ്മാവ് നിലനിൽക്കുകയില്ല എന്നതാണ്. അതിനാൽ, ഭക്ഷണത്തിൽ വൈറസുണ്ടെങ്കിൽ തന്നെ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ അത് നശിച്ചു പോകും. അതുകൊണ്ട്, നിങ്ങൾ വൈറസ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ള എന്തെങ്കിലും ഭക്ഷ്യ വസ്തു പാകം ചെയ്തു കഴിച്ചതുകൊണ്ട് കോവിഡ് 19 വരാൻ സാധ്യതയില്ല. വൈറസ് പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും പുറത്തു എത്ര നേരം നിലനിൽക്കുമെന്ന് നമുക്കിതുവരെ അറിവില്ലാത്തതിനാൽ, പാചകം ചെയ്യാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയാവും നല്ലത്. എന്നാൽ, നാം പലവ്യഞ്ജനങ്ങളുടെ പൊതിയഴിക്കുമ്പോഴോ, ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുകയോ വിളമ്പുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴോ വൈറസ് കയ്യിൽ പറ്റുകയും സ്പർശനം വഴി മുഖത്തെത്തുകയും ചെയ്താൽ അത് അപകടമാണ്. നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ പടിപടിയായൊന്നു നോക്കാം.



പലവ്യഞ്ജനങ്ങൾ വീട്ടിലേക്കു കൊണ്ടുവരുന്നപോൾ....

പലവ്യഞ്ജനങ്ങൾ കൊണ്ടുവരുന്ന ആളോ അവയുടെ പൊതികളോ വൈറസ് വഹിക്കുന്നുണ്ടാകാം. വൈറസിന് കാർഡ്ബോർഡിൽ ഒരു ദിവസവും സ്റ്റേൻലൈസ് സ്റ്റീലിലും പ്ലാസ്റ്റിക്കിലും മൂന്നു ദിവസം വരെയും ജീവിക്കാൻ കഴിയും. ഭക്ഷണത്തിന്മേലോ മറ്റേതെങ്കിലും ഉപരിതലത്തിലോ അവയ്ക്ക് പെരുകാനാവുകയില്ല. ആയതിനാൽ, മുൻവശത്തെ വാതിലിനരികിലായി പലവ്യഞ്ജനങ്ങളുടെ പൊതിയഴിക്കാനായി ഒരു സ്ഥലം കണ്ടെത്തുന്നത് ഉത്തമമായിരിക്കും.



അരി, പരിപ്പ്, ആട്ട, റൊട്ടി, ബിസ്ക്കറ്റ് എന്നിങ്ങനെ പായ്ക്കറ്റിൽ വരുന്നവ, അവ സൂക്ഷിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ഭരണിയിലേക്കു ഉടനെ മാറ്റുന്നതായിരിക്കും സുരക്ഷിതം. വീട്ടിലുള്ള ആരെങ്കിലുമൊരാളോട് കൈകൾ കഴുകിയ ശേഷം ഇവയ്ക്കുള്ള ഭരണികൾ തുറന്നു തുറവാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ, പാത്രങ്ങളിൽ തൊടാതെ വസ്തുക്കൾ നിങ്ങൾക്ക് പാത്രത്തിലേക്ക് പകരാനാകും. അതിനു ശേഷം പൊതി പുറത്തു വെച്ചിരിക്കുന്ന മാലിന്യപ്പാത്രത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കേണ്ടതാണ്. ശേഷം നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകുക. പാൽക്കൂടുകൾ മുതലായ വെള്ളം കയറാത്ത വസ്തുക്കൾ കുറച്ചു സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുന്നത് ഉത്തമമായിരിക്കും. ഓർമിക്കുക, ഈ മുൻകരുതലുകൾ അണുലിപ്തമായ പൊതി

അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷ്യവസ്തു സ്പർശിച്ച ശേഷം മുഖത്ത് സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാനാണ്. അല്ലാതെ, ആ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുമൂലം കുഴപ്പമുള്ളതിനാലല്ല.



എന്ത് തരം ഭക്ഷണമാണ് സുരക്ഷിതം?

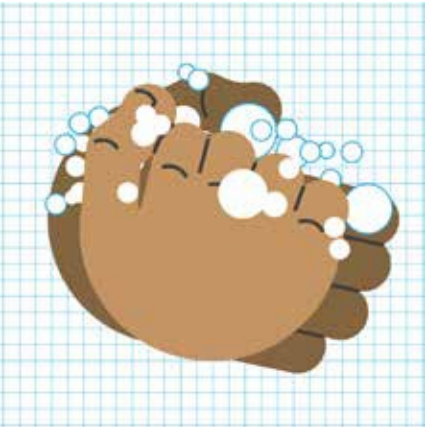
കൊറോണ വൈറസിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, എല്ലാ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും കഴിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമാണ്. എന്നാൽ, പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വീട്ടിൽ കൊണ്ടുവന്ന ഉടനെ കഴുകുന്ന പതിവ് തുടരേണ്ടതുണ്ട്. സന്ധ്യേതര ഭക്ഷണങ്ങൾ നന്നായി പാചകം ചെയ്ത് കഴിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതം തന്നെയാണ്. കഴിയുന്നിടത്തോളം ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുന്നത് ഉത്തമമായിരിക്കും.



നിങ്ങളുടെ അയൽക്കാർ നിങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുകയോ നിങ്ങൾ വെളിയിൽ നിന്നും ഭക്ഷണം വരുത്തുകയോ ആണെങ്കിൽ, ശുചിയായി പാകം ചെയ്തിടത്തോളം, അത് കഴിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമാണ്. ഇവ കൊണ്ടുവരുന്ന പാത്രങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ പലവ്യഞ്ജന കടയിൽ നിന്നുമുള്ള കൂടുകുളിന്മേൽ അനുവർത്തിച്ച മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് ലഘു ഭക്ഷണം ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ...

നിങ്ങൾക്ക് വിശക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഭരണിക്കുള്ളിലിരിക്കുന്ന ബിസ്ക്കറ്റോ മറ്റു പലഹാരങ്ങളോ ആവശ്യം വന്നേക്കാം. നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ വന്ന ശേഷം കൈകൾ കഴുകിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, പോയി ബിസ്ക്കറ്റ് എടുത്തു കൊള്ളൂ ! വീട്ടിലെ അസുഖബാധിതനു ഇത്തരം ലഘു ഭക്ഷണം ഒരു പാത്രത്തിൽ വച്ച് കൊടുത്ത ശേഷം, പിന്നീട് നിങ്ങളുടെ കൈ കഴുകുന്നതോടൊപ്പം പാത്രവും കഴുകുന്നതാവും നന്ന്. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വായിൽ വച്ച ശേഷം ഭരണിയിൽ കൈയിടരുതെന്നു ഓർമ്മിക്കുക



ഭക്ഷണം തയാറാക്കുമ്പോൾ...

ആദ്യമായി നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ചു നന്നായി കഴുകുക. ഭക്ഷണമെല്ലാം നന്നായി പാചകം ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ ഏത് വൈറസുകളും നശിച്ചു പോയ്ക്കൊള്ളും. എന്നാൽ ആദ്യമായിത്തന്നെ, അവ മുറിക്കുന്ന പ്രതലവും അതിനുപയോഗിക്കുന്ന കത്തിയും പാത്രവും സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകുക, പച്ചക്കറികളും വെള്ളത്തിൽ നന്നായി കഴുകുക . ഇതിനു ശേഷം പാചകം ആരംഭിക്കാം.

ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ....

നിങ്ങൾക്ക് പ്ലൂവിൻറെ ലക്ഷണങ്ങൾ(ജലദോഷം, പനി, ചുമ, എന്നിവ)ഉണ്ടെങ്കിൽ കുടുംബത്തിലെ മറ്റാരെങ്കിലും പാചകം ചെയ്യട്ടെ, നിങ്ങൾ അതിനു മേൽനോട്ടം വഹിച്ചാൽ മതിയാകും. ആരെങ്കിലും പുറത്തു പോയി വന്ന ശേഷം സ്റ്റോവ്ചോ പാത്രങ്ങളോ വലിയ സ്പൂണുകളോ സ്പർശിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, ആദ്യമായിത്തന്നെ അവ സോപ്പുവെള്ളത്തിൽ കഴുകേണ്ടതാണ്. കൈകൾ നന്നായി കഴുകി സാധാരണ ചെയ്യുന്നത് പോലെ പാചകം തുടരാവുന്നതാണ്. ഇത്തരൂണത്തിൽ നിങ്ങളുടെ മുഖത്തോ മറ്റു ഉപരിതലങ്ങളിലോ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണെന്നു ഓർമ്മിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞതാണെങ്കിൽ എങ്ങിനെയോ, അങ്ങിനെ പെരുമാറുക !

വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമാണോ?

കോവിഡ് 19 നു കാരണമായ വൈറസ് കുടിവെള്ളത്തിൽ നിലനില്ക്കുമെന്നതിനു ഇതുവരെ തെളിവുകളൊന്നുമില്ല. എന്നിരുന്നാലും, കുടിവെള്ളം മുടി സൂക്ഷിക്കുന്നതാണുത്തമം. കുടിക്കാനായി വെള്ളമെടുക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ വിരലുകൾ വെള്ളത്തിൽ മുക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

നാം ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ

നാമെല്ലാവരും ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപ് നമ്മുടെ കൈകൾ നന്നായി കഴുകണം. ഒരു വ്യക്തി മാത്രം ഓരോരുത്തരുടെയും പാത്രത്തിലേക്ക് ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ഭക്ഷണ സമയത്ത് പരസ്പരം വളരെ അടുത്തിരിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ആർക്കെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ, അവർ പ്രത്യേകമിരുന്നു കഴിച്ച ശേഷം പാത്രങ്ങൾ സ്വയം സോപ്പിട്ടു നന്നായി കഴുകി വയ്ക്കട്ടെ.



ഗ്രാഫിക്സോട് കൂടിയ ചിത്രത്തിനുള്ള രത്ന ചുരുക്കം.

- ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്തു കഴിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ് 19 വരുകയില്ല.
- പാചകം കോറോണ വൈറസിനെ നശിപ്പിക്കാൻ പര്യാപ്തമാണ്.
- കോറോണ വൈറസും മാംസ ഭക്ഷണവുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ലാത്തതിനാൽ അവ കഴിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമാണ്.
- പലവ്യഞ്ജന കടകളിൽ നിന്നുള്ള ഭക്ഷണ പൊതികൾ സ്പർശിച്ച ശേഷം മുഖത്ത് സ്പർശിച്ചാലാണ് അപകടമുള്ളത്.
- പലവ്യഞ്ജനങ്ങൾ കൊണ്ടുവരുന്നപ്പോൾ, വാതിൽക്കൽ വെച്ച് തന്നെ അവ നിർദ്ദിഷ്ട ഭരണികളിലേക്കോ പാത്രങ്ങളിലേക്കോ അവയെ സ്പർശിക്കാതെ തന്നെ മാറ്റി, അതിന്റെ പൊതികൾ പുറത്തുള്ള വേസ്റ്റ് ബോക്സിൽ നിക്ഷേപിക്കേണ്ടതാണ്.
- വീട്ടിലുള്ള ആർക്കെങ്കിലും പ്ലൂ പോലെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, അവരുടെ ഭക്ഷണം അവരുടെ മുറിയിൽ നൽകുകയും, ഭക്ഷണ ശേഷം പാത്രങ്ങൾ സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകുകയും വേണം.
- പാചകത്തിന് മുൻപ് കൈകൾ കഴുകുകയും, പാചകത്തിനിടയിലോ വിളമ്പുമ്പോഴോ മുഖത്ത് സ്പർശിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.



സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയ കൃത്യത ഉറപ്പ് വരുത്താൻ പരമാവധി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്; എന്തെങ്കിലും അവ്യക്തത ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ ദയവായി ഞങ്ങളെ ഈ ഇമെയിലിൽ അറിയിക്കുക indscicov@gmail.com.