

உணவு பற்றிய அனைத்தும்

முன்னுரை

உணவு மூலம் உங்களுக்கு கோவிட் 19 தொற்று நோய் வந்து விடுமோ என்று நீங்கள் கவலைப்படலாம். உங்கள் வீட்டுக்கு வரும் பலசரக்குகள் வீட்டுக்குள் வரும்போது என்ன செய்யவேண்டும் என்று நீங்கள் அறியாதிருக்கலாம். நீங்கள் உங்களுக்கு என்ன விருப்பமோ அதனை உண்ணலாம் என்று அறியும்போது ஆச்சரியம் கூட படலாம். அப்படியானால் எங்களிடம் உங்களுக்குத் தேவையான அதற்கான விடைகள் உள்ளது. .



முக்கியக் கருத்து.

அமெரிக்க மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளின் உணவு தொடர்பான குழுமங்கள் (authorities) கோவிட் 19 ஆனது உணவு மூலமோ அல்லது உணவுப்பொருள் பாக்கெட்டுகள் மூலமோ தொற்றைப் பரப்பவில்லை என்பதே என்ற நல்லசெய்தியை தெரிவிக்கின்றன. ஆயினும் நாம் வீட்டில் உணவுப்பொருட்களை கையாளும்போது எவ்வாறான பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைக் கடைபிடிக்கலாம் என பார்ப்போம். சராசரியாக 65 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பத்தில் கோவிட் 19 செயல்பாடுகளை இழந்துவிடுகிறது. எனவே சமைப்பது என்பது வைரஸ் கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும். எனவே வைரசுள்ள உணவை சமைத்து உண்பதன் மூலமாக கோவிட் 19 தொற்று உங்களை அடையாது. (காய்கறி, பழங்கள் மீது எவ்வளவு காலம் வைரஸ் இருக்க முடியும் என்று இன்னமும் தெளிவாகவில்லை; எனவே எதையும் சமைத்தே உண்பது பாதுகாப்பானது) ஆனால் அதே நேரம் எவ்வகையான இடர் உள்ளது என்றால், இவ்வாறு வந்த பாக்கெட்டுகளையும் உணவுப் பொருட்களையும் பிரிக்கும்போதோ சமைக்கும்போதோ அல்லது பரிமாறும்போதோ உங்கள் கைகளில் தொற்றும் வைரஸ் உங்கள் முகத்தில் கைவைப்பதன் மூலம் பரவ வாய்ப்புள்ளது. இதனை நாம் சிறிது விவரமாகப் பார்ப்போம்...



பலசரக்கை நம் வீட்டுக்குள் கொண்டுவரும்போது

நீங்கள் உங்கள் வீட்டிற்கு மளிகைப் பொருட்கள் கொண்டுவருபவர் அல்லது உணவுப்பொருட்களைக் கொண்டுவருபவர் வைரசைக் கொண்டுவருவார் என்று கவலைப்படலாம். கார்டுபோர்டில் ஒரு நாளும் சில்வர் பாத்திரங்கள் மற்றும் பிளாஸ்டிக் பொருட்களில் 3 நாட்களும் செயல்பாடுடையதாயிருக்கும். என்பது நாம் அறிந்ததே. அதே நேரம் அதனால் உணவு பொருளிலோ அல்லது வேறு தளத்திலோ பெருகவோ அல்லது வளரவோ இயலாது. எனவே வீட்டின் வாசலில் ஒரு இடத்தைக் கண்டறிந்து மூன்று நாட்களுக்கு பிரிக்காமல் வைத்துவிடலாம்...



அரிசி கோதுமை மாவு பிரெட் மற்றும் பிஸ்கட் போன்றவற்றிற்கு எவ்வாறு செய்யலாம் என்றால் நேரடியாக அதனை அதற்குரிய பாட்டில்களிலோ அல்லது கலங்களிலோ சேர்த்துவிடலாம். இதற்கான கலங்களையும் கையை சுத்தம் செய்துள்ள ஒருவர் திறக்கச் செய்யலாம் நீங்கள் அந்த கலத்தைத் தொடாமல் அதில் நிரப்பிவிடலாம். இவ்வாறு காலிசெய்தபிறகு காலி உறைகளை பாதுகாப்பாக குப்பைக்கூடைகளில் சேர்த்துவிடலாம். இவ்வாறு செய்த பின்னர் நீங்களும் உங்களது கைகளை சுத்தம் செய்துகொள்ள மறக்கக்கூடாது. தண்ணீர் புகாதவாறு வரும் பால் பாக்கெட்டுகள் போன்றவற்றை சிறிய சோப்பும் தண்ணீரும் கொண்டு சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். இவ்வாறு பரிந்துரைப்பதெல்லாம் வைர்ஸ் தொற்றுள்ளபாக்கெட்டுகளைக்கையாண்டுவிட்டு முகத்தில் கைகளை முகத்தில் வைக்கக்கூடாது என்பதற்காகவே பகிரப்படுகிறது என்பதைகவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். உணவு என்பது பாதுகாப்பானதே



எது போன்ற உணவு பாதுகாப்பானது

கொரோனா வைரசைப் பொறுத்தவரை அனைத்து உணவுமே சமமான பாதுகாப்புடையதே. . எப்போதும் போல் காய்கறிகளும் பழங்களும் வீட்டுக்குள் வரும்போதே நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். அசைவ உணவைப்பொறுத்தவரை நன்கு சமைத்துவிட்டால் சாப்பிடுவதற்கு உகந்ததாக இருக்கும்.. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இயலுமோ அந்த அளவுக்கு சத்துள்ளதாக இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவேண்டும்..

நம்முடைய பக்கத்துவீட்டுக்காரர்களோ அல்லது வெளியிலிருந்து நாம் தருவிக்கும் உணவுகளோ அவை சரியான முறையிலும் சுகாதாரமான முறையிலும் சமைக்கப்பட்டிருந்தால் பாதுகாப்பானதே. நாம் ஏற்கனவே பாக்கெட்டுக்களை கையாள தெரிவித்த முன்னெச்சரிக்கை செயல்பாடுகளையே இதற்கும் பின்பற்றுங்கள்.



LINK to the hoax busters section on nonveg அசைவ உணவு தொடர்பான வதந்திகள் தொடர்புடைய இணைப்பு

உங்களுக்கு நொறுக்குதீனி தேவைப்படும்போது

உங்களுக்கு பசியாக இருக்கும்போது பிஸ்கட்டுக்களோ அல்லது வீட்டில் தயாரித்த தின்பண்டங்களோ தேவையாய் இருக்கலாம். அவை ஒரு கலத்திலும் இருக்கலாம் வீட்டிற்கு வந்துள்ள நீங்கள் கைகளை சுத்தமாகக் கழுவி விட்டிருந்தால் நீங்கள் அப்படியே சாப்பிடலாம். ஆனால் உங்கள் வீட்டில் யாராவது சுகவீனமாக இருந்தால் அவர்களுக்கு நீங்கள் ஒரு தட்டில் வைத்து தின்பண்டங்களைக் கொடுக்கவேண்டும். பின்னர் அந்த தட்டையும் உங்கள் கைகளையும் பின்னர் மறக்காமல் சுத்தம் செய்யவேண்டும். உங்கள் கைகளை வாய்க்குள் விட்டு உண்டபிறகு கலத்தை மீண்டும் தொடக்கூடாது. இதனை மறக்கவேண்டாம்.

சமைக்கத் தயாராகும்போது.

முதலாவதாக நீங்கள் சோப்பின் மூலம் கைகளை சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். அனைத்து உணவும் நன்முறையில் சமைக்கப்பட்டால் மட்டுமே வைரஸ் அழிந்துவிடும். அரியும் பொருட்களான அரிவாள்மனை, கத்தி, கத்தரிக்கும் பலகை போன்றவற்றை சுத்தப்படுத்துதல் அவசியம். இவ்வாறு கத்தரித்த காய்கறிகளை நன்றாக அலசிய பிறகு சாப்பிடலாம், தவறில்லை.



சமைக்கும்போது

முதலாவதாக உங்களுக்கு சுரம், சளி, இருமல் போன்ற சிரமங்கள் இருந்தால் நீங்கள் சமைக்காமல் வேறு யாராவது ஒருவரை சமைக்கச் சொல்லிவிட்டு நீங்கள் மேற்பார்வை செய்யலாம். வெளியிலிருந்து வந்தோர் யாராவது உங்கள் அடுப்பையோ, கரண்டிகளையோ, பாத்திரங்களையோ தொட்டுவிட்டார்கள் என்றால் அவற்றை சோப்பு நீர் கொண்டு சுத்தக் செய்து விடவும். உங்கள் கைகளையும் சுத்தம் செய்துகொள்ளவும். பிறகு வழக்கம் போல் சமைக்கவும். இதே நேரம் உங்கள் முகங்களில் கை வைக்கவேண்டாம். இப்போதுதான் பச்சைமிளகாயை தொட்டோம் என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள் கைகள் முகத்தின் பக்கமே போகாது

தண்ணீர் குடிக்க பாதுகாப்பானதா?

தற்போதுவரை தண்ணீரில் கோவிட் 19 வைரஸ் விரவியிருப்பதற்கான வாய்ப்பிருப்பதாகத் தெரியவில்லை. இருந்தாலும் தண்ணீர் இருக்கும் பாத்திரத்தை நன்கு மூடிவைக்கவும். தண்ணீரை எடுக்கும்போது நமது விரல்கள் தண்ணீரில் படாமல் இருப்பதையும் உறுதி செய்துகொள்வோம்.

சாப்பிடும்போது

நாம் உண்பதற்கு முன்னால் கைகளை நன்கு கழுவிக்கொண்டால் போதுமானது. ஒருவர் அனைவருக்கும் உணவு பரிமாறுவது நல்லது. ஒருவருக்கொருவர் பக்கம் பக்கமாக அமர்ந்து உண்பதையும் தவிர்க்கலாம். யாருக்காவது உடல்நிலை சரியில்லையென்றால் அவருக்குத் தனியாக உணவைப் பரிமாறிவிட்டு பின்னர் அவரது தட்டுக்களை சோப்பு போட்டு சுத்தம் செய்துவிடவேண்டும்..



அறிவியில் ரீதியாக எல்லா தகவல்களும் துல்லியமாக இருக்க வேண்டும் என முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும் ஏதேனும் தவறாக தென்பட்டால் தயவு செய்து எங்கள் கவனத்திற்கு கொண்டு வரவும்: indscicov@gmail.com.