

EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



முதியோருக்கு ஒரு வழிகாட்டி.

உங்களுக்கு வயது போகப் போக நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவின் பாதுகாப்பில் கவனம் செலுத்துவது முக்கியமானதாகும்.

உலகிலேயே ஒரு மிகச் சிறந்த உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்டத்தைக் கனடா கொண்டுள்ளதாக இருந்தாலும், இப்பொழுதும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 11 தொடக்கம் 13 கோடி மக்கள் உணவு சார்ந்த நோய்களுக்கு உள்ளானவர்களாக கனடா பூராகவும் உள்ளார்கள். அதற்கு அர்த்தம் நீங்கள் உடல் நலமாக இருப்பதன் வல்லமை நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள், எப்படி உங்கள் உணவைப் பாதுகாப்பாக வைக்கிறீர்கள், எவ்வளவு கவனமாக உங்கள் உணவைத் தயார் செய்கிறீர்கள் என்பதில் தங்கியுள்ளது.

முதியோர் உடல் நலமாக இருப்பதற்கு உதவ ஒரு சிறந்த சம உணவு அவசியம். ஆனால் வயது போகப் போக:

- உங்கள் உணவிலுள்ள கிருமிகளால் உங்கள் நோய்காப்புத் தொகுதி பலவீனமடைந்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவதால், நோயை எதிர்க்கும் நிலை சிரமமாக இருக்கும்.
- உங்கள் இரைப்பையில் குறைந்த அளவு அமிலம் சுரப்பதால் குடலில் கூடுதலான பக்ரீறியாக்கள் பெருக்கமடையும்.
- முதிர்ந்த வயது வந்தோர் நோயுற்றால் பாதிப்பு பாரதூரமாக இருக்கும் அல்லது உயிராபத்தாகவும் முடியும்.

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் அல்லது சிறுநீரக நோய் அல்லது நீங்கள் ஏதோ ஒரு வித புற்று நோய்க்கு சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருந்தால் அபாயம் மேலும் கூடுதலாக இருக்கும். முதியோர் நோய் வாய்ப்பட்டால் அவர்கள் அதனின்றும் மீள கூடுதலான காலம் எடுக்கும்.

நாங்கள் வாங்கும் உணவு தொற்று அற்றதாகவும் சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பாகவும் இருக்க கனடா இறுக்கமான ஒழுங்கு முறைகளை வைத்திருக்கிறது. உணவை உற்பத்தி செய்யும் அல்லது விற்பனை செய்யும் எந்த ஒரு வர்த்தக நிறுவனமும் - விவசாயிகள் தொடக்கம், உணவு பதனஞ் செய்வோர், பெருஞ்சந்தை, விநியோகம், கசாப்புக்காரன், உணவு விடுதி - அனைவரும் இந்த உயர் பாதுகாப்பு நிலையைத் தவறாது கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

ஒரு வாடிக்கையாளராக நீங்கள் ஒருமுறை ஓர் உணவுப் பொருளை வாங்கினால் நீங்கள் சாப்பிடும் உணவின் பாதுகாப்பைப் பேணும் இந்தச்சங்கிலியின் அடுத்த தொடர்ச்சி, நீங்களே. இந்த விளக்க தாளும் மற்றும்

உணவு பாதுகாப்பு சம்பந்தமான இணையத்தளமும் உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களை நீங்கள் சரியான உணவுகளைத் தெரிவு செய்வதற்கும் (வீட்டில் இருக்கும் பொழுதோ அல்லது பிரயாணத்தின் பொழுதோ) எங்ஙனம் வீட்டில் உணவு தயாரித்து பாதுகாப்பாக வைப்பது என்பதனையும் உங்களுக்கு வழங்குகின்றன.



CPHA ACSP
CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER
LE LEADER CANADIEN EN SANTE PUBLIQUE

Safety For High Risk Canadians is brought to you by the Canadian Public Health Association (CPHA) supported by an unrestricted educational grant from Maple Leaf Foods.



கூடுதலான அபாயம் தரக்கூடிய உணவுகள்

சில உணவு வகைகள் முதியோருக்கு அபாயம் விளைவிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். ஏனெனில் அவைகள் தயாரிக்கப்பட்ட முறையும் சேகரித்து வைக்கப்பட்ட தன்மையுமாகும். நீங்கள் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும், ஏனெனில் அவை உங்களை நோயாளி ஆக்குவதற்கு அபாயம் கூடியதாக இருக்கும்.

- அவிக்காத செதிள் மீன் வகைகள், ஓடு உள்ள மீன் (Shell fish) இரட்டை சிப்பி வகைகள், ஓட்டுச் சிப்பி வகைகள், நத்தை வகைகள் என்பன
- சூடாக்கப்படாத அல்லது தூய்மையாக்கப்படாத பசுப்பால், ஆட்டுப்பால் மற்றும் தூய்மையாக்கப்படாத பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள்
- மென்மையான சீஸ்பிற்றா, பிறே(ய்), கம்ப்பாட், கயிசோ பிளாங்கொ பிறெஸ்கோ(queso blanco fresco)
- சூடாக்கப்படாத பொதியிலிந்து நேராக எடுக்கப்பட்ட கோட் டோக்
- ஆவி கிளம்பச் சூடாக்கப்படாமல் அல்லது காயவைக்காது விநியோகம் செய்யப்பட்ட இறைச்சி, பொலொக்னா, சுட்ட மாட்டிறைச்சி, வான்கோழியின் நெஞ்சப்பகுதி ஆகியவை.
- அவிக்காத அல்லது லேசாக அவித்த முட்டை அல்லது முட்டையில் செய்த சாப்பாடு சலாடிற்கு போடும் அலங்காரம் அல்லது ரொட்டி அல்லது கேக்கட்டு, சோஸ், மற்றும் எக்னொக் போன்ற குடிபானங்கள்.
- சமைக்காத அல்லது சரிவரச்சமைக்கப்படாத பறவைகள் மற்றும் விலங்கு இறைச்சி வகைகள்.
- அல்வல்வா போன்ற பச்சை முளைகள், குலோவர், றடிஷ், பயறு என்பன
- கிருமியகற்றப்படாத பழரசம், குடிவகைகள் என்பன.

வீட்டில் உணவு பாதுகாப்பிற்கான நான்கு இலகுவான வழிமுறைகள்:

- நீங்கள் வீட்டில் உணவு தயார் செய்யும் போது பிரதானமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பின்வரும் நான்கு இலகுவான வழிமுறைகள் உணவு சார்ந்த நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள உதவும்.
1. துப்பரவு: சமையல் இடம், பாத்திரங்கள், துவாய்கள், மற்றும் துடைதுண்டுகள் நோய்க்கிருமிகள் இன்றி வைத்திருத்தல். பழங்கள் காய்கறிகள் பக்குவமாகக் கழுவுதல்.
 2. பிரித்தல்: சுத்தமான உணவு, பாத்திரங்கள் அல்லது மேசையில் கையாளுதல் ஓரிடத்திலிருந்து இன்னோரிடத்திற்கு பாதுகாமான கிருமிகளை பரிமாறாது பார்த்தல்.
 3. சமைத்தல்: எப்பொழுதும் பக்ரீறியாக்களைக் கொல்வதற்காக உங்கள் உணவை சரியான வெப்பநிலைக்குச் சமையுங்கள். எப்பொழுதும் இறைச்சி வகைகள், மீன் மற்றும் கடல் உணவு வகைகளை ஒரு பாதுகாப்பான உட்கூட்டிற்கு வரும்படும் சமையுங்கள்.
 4. குளிர்வைத்தல்: உங்கள் உணவு 'வெப்ப அபாய வலையத்தை' அடைவதைத் தவிர்க்கும் வண்ணம், குளிர் உணவைக் குளிராகவும், சூடான உணவைச் சூடாகவும் வையுங்கள். (4 பாகை C அல்லது 40 பாகை F இலிருந்து 60 பாகை C அல்லது 140 பாகை F வரை). அறைவெப்ப நிலையில் உணவிலுள்ள பக்ரீறியா ஒவ்வொரு 20 நிமிடமும் இரட்டிப்பாகும்.

மேலும் தெரிந்து கொள்ள...

பாதுகாப்பாக உணவை உட்கொள்ளுங்கள் என்பது ஒரு பாதுகாப்பு இணையத்தளம் கனடிய பொது சுகாதார சங்கம், மேப்பில் இலை உணவு இன்கின ஆகிய அமைப்புகளின் உதவியுடன் குறிப்பாக உணவுசார்ந்த நோய்களின் அபாயத்தில் உள்ளவர்களுக்காக உருவாக்கப்பட்டது. நீங்கள் முதியவராக இருப்பதனால் பாதுகாப்பாகவும் சுகாதாரமாகவும் உணவை உட்கொள்வதற்கான முறைப்படி விளக்கங்கள் கீழே உள்ள இணையத் தளத்தில் தரப்பட்டுள்ளது. <http://foodsafety.cpha.ca>

