ເອກະສານຂໍ້ມູນຄວາມຈິງຂອງກົດລະບຽບອາຫານໝາຍເລກ 31

ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບກົດລະບຽບ

WWW.HEALTHOREGON.ORG/FOODSAFETY

ການປ່ອຍໃຫ້ເຢັນ

OAR 333-150-0000, ພາກທີ 3-501.14

ການປ່ອຍໃຫ້ເຢັນ.

(A) ອາຫານທີ່ປຸງສຸກທີ່ອາດມີຄວາມເປັນອັນຕະລາຍ (ເວລາ/ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມເພື່ອຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ) ຕ້ອງໄດ້ປ່ອຍໃຫ້ເຢັນລົງ:

(1) ພາຍໃນ 2 ຊົ່ວໂມງ ຈາກ 57ºC (135ºF) ຫາ 21ºC (70°F); P ແລະ

(2) ພາຍໃນເວລາທັງໝົດ 6 ຊົ່ວໂມງ ຈາກ 57ºC (135ºF) ຫາ 5ºC (41°F) ຫຼື ຕ່ຳກວ່ານັ້ນ. P

(B) ອາຫານທີ່ອາດມີຄວາມເປັນອັນຕະລາຍ (ເວລາ/ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມເພື່ອຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ) ຕ້ອງໄດ້ປ່ອຍໃຫ້ເຢັນລົງພາຍໃນ 4 ຊົ່ວໂມງ ລົງຫາ 5oC (41oF) ຫຼື ຕ່ຳ◌ກວ່ານັ້ນ ຖ້າການກະກຽມຕັ້ງແຕ່ວັດຖຸດິບທີ່ຢູ່ໃນອຸນຫະພູມຫ້ອງ, ເຊັ່ນ ອາຫານແຫ້ງ ແລະ ປາທູນ່ຳກະປ໋ອງ. P

ຫລັກຜົນດ້ານສາທາລະນະສຸກ:

ການປ່ອຍໃຫ້ເຢັນທີ່ປອດໄພຕ້ອງໄດ້ໃສ່ຄວາມຮ້ອນອອກຈາກອາຫານໂດຍໄວເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອຈຸລະຊີບເຕີບໂຕ. ການປ່ອຍໃຫ້ອາຫານເຢັນລົງເກີນເວລາອາດເຮັດໃຫ້ອາຫານເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ ເວລາ/ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມເພື່ອຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ) ແມ່ນໄດ້ຮັບການລະບຸວ່າເປັນອີກສາເຫດໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດຈາກອາຫານ. ລະຫວ່າງການປ່ອຍໃຫ້ເຢັນລົງ, ອາຫານທີ່ອາດມີຄວາມເປັນອັນຕະລາຍ ເວລາ/ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມເພື່ອຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ) ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະມີເຊື້ອພະຍາດຈຸລະຊີບຫຼາຍຊະນິດເກີດຂຶ້ນໄດ້. ຖ້າອາຫານນັ້ນບໍ່ໄດ້ຮັບການປ່ອຍໃຫ້ເຢັນລົງພຽງພໍອີງຕາມຂໍ້ກຳນົດນີ້, ເຊື້ອພະຍາດຈຸລະຊີບອາດຈະມີຈຳນວນທີ່ເຕີບໂຕພຽງພໍທີ່ຈະເປັນໃຫ້ເກີດພະຍາດທີ່ມາຈາກອາຫານ.

ຖ້າຂັ້ນຕອນການປຸງແຕ່ງກ່ອນການປ່ອຍໃຫ້ເຢັນພຽງພໍ ແລະ ບໍ່ມີການປົນເປື້ອນເກີດຂຶ້ນ, ນອກເໜືອຈາກເຊື້ອຈຸລະຊີບທີ່ມາໃນຮູບແບບໄຂ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການກຳຈັດທັງໝົດ ຫຼື ບໍ່ສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ ຍົກເວັ້ນເຊື້ອພະຍາດຈຸລະຊີບ ເຊັ່ນ Clostridium perfringens ຫຼື Bacillus cereus. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຖ້າເງື່ອນໄຂການຂ້າເຊື້ອຍັງຕ່ຳກວ່າມາດຖານ, ເຊື້ອພະຍາດອື່ນໆເຊັ່ນ Salmonella ຫຼື Listeria monocytogenes ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ Salmonella or Listeria monocytogenes. ດັ່ງນັ້ນ, ຂໍ້ກຳນົດໃນການປ່ອຍໃຫ້ອາຫານເຢັນລົງແມ່ນອີງໃສ່ລັກສະນະການເຕີບໂຕຂອງພະຍາດທີ່ອາດຈະຍັງມີຊີວິດ ຫຼື ປົນເປື້ອນ ພາຍຫຼັງການປຸງແຕ່ງ ແລະ ສາມາດເຕີບໂຕໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວພາຍໃຕ້ອຸນຫະພູມທີ່ສ້າງເງື່ອນໄຂ.

ການປ່ອຍໃຫ້ເຢັນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງແມ່ນອີກສາເຫດຫຼັກໜຶ່ງຂອງການເກີດພຍາດໃນອາຫານ. ການປ່ອຍໃຫ້ອາຫານເຢັນລົງຢ່າງໄວວາແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອແບັກທີເຣຍຈະເລີນເຕີບໂຕໃນອາຫານໃນຂະນະທີ່ຢູ່ໃນຊ່ວງອຸນຫະພູມອັນຕະລາຍ 41F-135F).

ອາຫານຕ້ອງໄດ້ຮັບການປ່ອຍໃຫ້ເຢັນລົງຈາກ 135F ຫາ 70F ພາຍໃນໄລຍະເວລາ ສອງຊົ່ວໂມງທຳອິດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນຕ◌ຳ◌ກວ່າອຸນຫະພູມ 41F ພາຍໃນໄລຍະເວລາທັງໝົດຫົກຊົ່ວໂມງຈາກຂັ້ນຕອນການເລີ່ມປ່ອຍໃຫ້ເຢັນ.

ນີ້ແມ່ນຂັ້ນຕອນທີ່ເຮັດໃຫ້ອາຫານເຢັນລົງໄດ້ໄວ:

- ວາງອາຫານໄວ້ໝໍ້ຕື້ນ
- ແບ່ງອາຫານອອກໃສ່ໝໍ້ຫຼືນ້ອຍ ແລະ ບາງກວ່າ (ເຊັ່ນ: ອາຫານປີ້ງທີ່ໜາ)
- ໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ເຮັດໃຫ້ອາຫານເຢັນໄວ ເຊັ່ນ ການໃຊ້ນ້ຳກອນ
- ຄົນອາຫານຢູ່ໃນກ່ອງບັນຈຸທີ່ຢູ່ໃນນ້ຳແຊ່ນ້ຳແຂງ ຫຼື ໃນອ່າງກະກຽມອາຫານ
- ນ່ຳໃຊ້ກ່ອງບັນຈຸ (ເຊັ່ນ ໂລຫະແທນຢາງ)ທີ່ສາມາດລະບາຍຄວາມຮ້ອນໄດ້ໄວ
- ເພີ່ມນ້ຳກ້ອນເຂົ້າໃນວັດຖຸດິບ (ຖ່ວທີ່ນ່ຳມາຂົ້ວໄວ້ແລ້ວ, ນ້ຳແຂງ)

ອາຫານທີ່ເຢັນລົງຕ້ອງເປີດ ຫຼື ປົດຫຼ້ມໆ ແລະ ບ້ອງກັນຈາກການປົນເປື້ອນຈາກດ້ານເທິງ. ບ່ອນມ້ຽນຖ້ານເທິງຫ◌ໍ◌ແມ່ນບ່ອນທີ່ດີໃນການເກັບອາຫານທີ່ເຢັນລົງ. ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າວາງກ່ອງບັນຈຸໃຫ້ມີພື້ນທີ່ຫວ່າງ ແລະ ບໍ່ວາງຊ້ອນກັນ, ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມຮ້ອນອອກບໍ່ໄດ້.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນບັນທຶກອຸນຫະພູມຂອງອາຫານທີ່ທ່ານກຳລັງປ່ອຍໃຫ້ເຢັນ ແລະ ເວລາທີ່ໃຊ້ເພື່ອໃຫ້ຮ◌ູ◌ວ່າວິທີການປ່ອຍໃຫ້ເຢັນຂອງທ່ານໄດ້ຜົນ.

ເອົາໃຈໃສ່ອາຫານທີ່ເຮັດຈາກວັດຖຸດິບທີ່ມາຈາກອຸນຫະພູມຫ້ອງ, ເຊັ່ນ ປາທູນ່ຳກະປ໋ອງ, ◌ຊ◌ ◌ ◌

ບັນທຶກຄວາມເຢັນ

<u>ການປ່ອຍອາຫານໃຫ້ເຢັນລົງ</u>

- ເວລາປ່ອຍໃຫ້ເຢັນເລີ່ມທີ່ອຸນຫະພູມ 135°F. ອາດຈະປະອາຫານໄວ້ນອກໃຫ້ຢູ່ໃນອຸນຫະພູມຫ້ອງຈົນກວ່າຈະລົງມາທີ່ລະດັບ 135°F.
- ເຢັນຕັ້ງແຕ່ 135°F ຫາ 70°F ໃນ 2 ຊົ່ວໂມງ, ແລະ ຈາກ 70°F to 41°F ໃນ 4 ຊົ່ວໂມງ.
- ຖ້າອຸນຫະພູມເກີນ 70°F ໃນ 2 ຊົ່ວໂມງ, **ໃຫ້ອຸ່ນຄືນຈົນຮອດ 165°F ຫຼື ເລີ່ມໃໝ່.**
- ອຸ່ນຄືນສາມາດເຮັດໄດ້ພຽງ**ຄັ້ງ**ດຽວເທົ່ານັ້ນ.
- ເມື່ອອຸນຫະພູມ 70°F, ເຢັນລົງຮອດ 41°F ໃນ 4 ຊົ່ວໂມງ.
- ເມື່ອອຸນຫະພູມຢູ່ທີ່ 41°F, ແມ່ນພ້ອມແລ້ວທີ່ຈະຕ້ອງປິດ, ຕິດສະຫຼາກ, ໝາຍວັນທີ ແລະ ເກັບມ້ຽນໃນຕູ້ເຢັນ
- ເວລາປ່ອຍໃຫ້ເຢັນທັງໝົດບໍ່ເກີນ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື **ອາຫານຕ້ອງໄດ້ເອົາຖິ້ມ.**

<u>ຂໍ້ແນະນຳກ່ຽວກັບຂັ້ນຕອນການເຮັດຄວາມເຢັນ</u>

- ໃຊ້ວິທີການເອົານ້ຳກ້ອນແຊ່ ໂດຍການເອົາໝໍ້ທີ່ນ້ອຍກວ່າອາຫານໃສ່ໃນໝໍ້ທີ່ໃຫຍ່ກວ່າ ແລະ ຕື່ມນ້ຳ ແລະ ນ້ຳກ້ອນຢ່າງລະເອຶງ, ຄົນເລື້ອຍໆ.
- ໃຊ້ແທ່ງທີ່ມີນ້ຳກ້ອນຄົນເລື້ອຍໆ.
- ເພີ່ມນ້ຳກ້ອນເຂົ້າໄປໃນອຸດຖະດົບ.
- ປະໝໍ້ໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ເຢັນທີ່ສຸດຂອງຕູ້ເຢັນ ແລະ ປິດຫຼີມໆ ຫຼື ບໍ່ປິດເລີຍ.
- ແບ່ງອາຫານທີ່ມີຈຳນວນຫຼາຍເປັນສ່ວນນ້ອຍໆ.
- ເຂ່ຍອາຫານທີ່ມີຊັ້ນໜາໃຫ້ບາງລົງ ແລະ ເອົາເຂົ້າຕູ້ເຢັນ.
- ໃນໝໍ້ເຫຼັກ, ເພາະວ່າຈະເຮັດໃຫ້ອາຫານເຢັນໄວກວ່າຢາງ.

ວັນທີ	ອາຫານ	ວັນທີເລີ່ມ & ອຸນຫະພູມ	ໝາຍຕອນ 1 ຊົ່ວໂມງ	ໝາຍຕອນ 2 ຊົ່ວໂມງ	135°F ຫາ 70°F ໃນ 2 ຊົ່ວໂມງ?	ພາຍຫຼັງ 3 ຊົ່ວໂມງ	ພາຍຫຼັງ 4 ຊົ່ວໂມງ	ພາຍຫຼັງ 5 ຊົ່ວໂມງ	ພາຍຫຼັງ 6 ຊົ່ວໂມງ	707 ຫາ 41°F ໃນ 4 ຊົ່ວໂມງ?	ການແກ້ໄຂ?	ພະນັກງານ	ຢັ້ງຢືນໂດຍຜູ້ຈັດການ
ຕົວຢ່າງ: 1/1/10	ຕຸ໋ນຊີ້ນ	8 am 135°F	9am 100°F	10am 65°F	**ຖ້າແມ່ນ**, ສືບຕໍ່ ຖ້າ **ບໍ່ແມ່ນ, ອຸ່ນຄືນ**	11am 60°F	12pm 50°F	1pm 45°F	2pm 38°F	**ແມ່ນ** ປິດ, ຕິດສະຫຼາກ, ວັນທີ	ບໍ່	AB	CD