

질병 예방 방법

미국 내에서 일년이면 약 76 MILLION 명이 식품에 의한 질병을 알고 있습니다. 우리가 100 % 식품에 의한 질병으로부터 보호 될 수는 없지만 10 가지 주의 사항만 잘 지켜진다면 해도 상당히 식품을 안전하게 할 수 있을 것입니다.

1. 냉장고 온도는 40F' 이하를 유지 하여야 합니다.
 - 차가운 온도에서는 박테리아가 잘 성장하지 못합니다.
2. 얼린 식품을 녹일 때는 냉장고 안에서 서서히 녹이든지, 70F' 이하의 찬물, 또는 마이크로 오븐을 이용해서 녹인 다음에는 즉시 요리 하여야 합니다.
3. 신선한 생선이나 육류 가금류를 다룰 때 사용하는 도마와 야채나 이미 조리된 식품을 다루는 도마는 따로 구분해서 사용하도록 하십시오.
4. 각 식품이 요구하는 최저 내부 온도까지 조리 할 수 있어야 합니다. 예를 들어 계란과 생선은 145F' 이상, 돼지고기나 다진 생선, 다진 고기, 나중에 제공할 계란 식품은 155F' 이상, 가금류나 다시 데워서 제공할 식품은 165F' 이상을 익혀야 합니다.
5. 무살균 우유와 60 일 미만의 무 살균 우유로 만든 치즈를 사용하지 마십시오. -살균처리 되지 않은 낙농제품에는 박테리아가 존재 할수 있어 매우 위험 합니다. 실제로 살모넬라 균이나, 이콜라이 균, 리스테리아 균이 생존할 수 있어 심각한 위해 (임산부는 아기를 잃을 수도 있습니다) 나 사망의 원인이 될 수 있습니다.
6. 절대로 날 계란을 섭취하지 마시오. 밀가루 반죽도 생 계란 성분입니다. - 미국 내 에서 일어나는 식인성 질환의 가장 큰 원인이 완전히 익혀지지 않은 계란 섭취로 인해 살모넬라 균에 의한 식중독 입니다. 임산부가 기형아를 낳을수도 있고, 특히, 어린아이와 노약자에게 치명적입니다.
7. 식품을 다루기 전에 따뜻한 물에 비누를 이용하여 20 초 이상 손 씻는 습관을 만들어야 합니다. -특히, 날 육류, 닭고기, 생선종류는 다루기 전과 작업을 마친 후에도 반드시 손을 씻어야 합니다.
8. 다시 데워서 제공 해야 하는 식품은 반드시 165F' 이상으로 재 가열 되어져야 합니다.
9. 실내온도에서 (특히 90F' 이상) 2 시간 이상 방치 되었던 육류나 가금류, 생선 그리고 이미 껍질이 제거된 과일과 야채는 먹어서는 않 됩니다.
10. 정부 기관에 의해 recall 된 제품은 개인 집이든 사업체로 부터 곧 바로 점검하시고 반품을 하던지 바로 폐기 처분 하여야 합니다.