

ጥፊፍል 9፡ አመጋገብ እና የምግብ አያያዝ

ትምህርት 1፡ አመጋገብ

<https://www.youtube.com/watch?v=dPMyKEDFq4s>

ቁልፍ ደንቦች

- **አለርጂ:** ለአንዳንድ ንጥረ ነገሮች ከፍተኛ ስሜታዊነት እና ምላሽ መኖር (ለምሳሌ አንዳንድ ምግቦች፣ የአበባ ዱቄት፣ የንብ ንክሻ)።
- **ካሎሪ:** ሰውነታችን ከምንመገበው ምግብ የሚያገኘው የሃይል መለኪያ።
- **የሰውነት ድርቀት:** በሰውነት ውስጥ በቂ ፈሳሽ አለመኖር። ይህ ሁኔታ ከባድ የጤና እክሎች እና ግራ መጋባት ሊያስከትል ይችላል።
- **Dysphagia:** የመዋጥ ችግር። ስርዓተ አመጋገብ፣ የምንበላቸው ምግቦች፣ በምን ያህል ጊዜ እና በየምን ያህል ሰዓት እንደምንመገብባቸው።
- **የተመጣጠነ ምግብ እጥረት:** በሰውነት ውስጥ በቂ ንጥረ ነገር ካለማግኘት የሚመጣ በሽታ። በቂ ምግብን ባለመብላት ወይም በቂ አልሚ ምግቦችን ባለመብላት የሚከሰት።
- **ንጥረ ነገሮች:** እፅዋት ወይም እንስሳት ለመኖር እና ለማደግ የሚፈልጉት ንጥረ ነገር።
- **አመጋገብ:** የሰውነት ምግብን የመቀበል እና የመጠቀም ሂደት የተቀናጀ ምግብ፣ ከሽያጭ በፊት የተዘጋጀ ወይም የተለወጠ ማንኛውም ምግብ እንደ ዳቦ፣ የታሸገ ሾርባ፣ የታሰሩ ምግቦች፣ የድንች ቺፕስ፣ የዶሮ ስጋ ወዘተ. ያሉ ፈጣን ምግቦችን ያካትታል።

ጤናማ አመጋገብ

- ጤናማ አመጋገብ ለጤና በጣም አስፈላጊ ነው። በጤናማ አመጋገብ
 - አጠቃላይ ጤናን እና ጉልበትን ማሳደግ
 - አንዳንድ በሽታዎችን መከላከል ወይም መቆጣጠር (ለምሳሌ፡ የስኳር በሽታ፣ አስቲዮፖሮሲስ፣ የልብ ሕመም፣ የደም ግፊት፣ ካንሰር፣ የፕሮስ መበስበስ)፤
 - የአጥንት ስብራትን ይቀንሱ፤
 - ክብደት መቀነስን ማበረታታት ወይም ጤናማ ክብደት እንዲኖር ማድረግ።
- የተለያዩ ጤናማ ምግቦችን በተመጣጣኝ መጠን መምረጥ
- የምንበላውን ከዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ጋር በማመጣጠን ጤናን ማሻሻል ወይም መጠበቅ እንችላለን።

- ሁሉም ሰው ሊከተለው የሚችለው (ወይም ሊከተለው የሚገባው) አንድ አይነት የአመጋገብ ሁኔታ የለም። የእያንዳንዱ ሰው አካል የተለየ ነው
- የደንበኛው አገልግሎት እቅድ -ስለ አመጋገብ ልምዶች መውደዶች እና አለመውደዶች፣ የአመጋገብ መስፈርቶች እና የአመጋገብ ማስተካከያዎች ዝርዝር መመሪያዎች ይኖረዋል።
- ጤናማ አመጋገብ በአብዛኛው አትክልት፣ ፍራፍሬ እና የጥራጥሬ እህል እና አንዳንድ ጤናማ ስብ እና ፕሮቲን ያቀፈ ነው።
 - የጤናማ አመጋገብ ፒራሚድ።። እያንዳንዱ የፒራሚድ ሽፋንም፣ ከእያንዳንዱ የምግብ ቡድን ምን ያህል መብላት እንዳለብን ያሳያል። በዚህ የምግብ ፒራሚድ ውስጥ ጤናማ የእንቅስቃሴ ደረጃዎች እንደ ጤናማ አመጋገብ መሰረት ይታያሉ።
- የአንድን ሰው የምግብ ምርጫ ጥሩ ወይም መጥፎ አድርጎ ከመመልከት ይልቅ የአንድን ሰው የምግብ አወሳሰድ አጠቃላይ ገጽታ መመልከት ጠቃሚ ነው።

የጥሩ አመጋገብ መመሪያዎች

- ጤናማ አመጋገብ እንዲኖር፣ ብዙ ሰዎች ብዙ ውሃ መጠጣት እና የሚከተሉትን ምግቦች መመገብ አለባቸው፡-
 - 1. ዝቅተኛ saturated በተሟሉ እና ትራንስ ስብ trans fat
 - 2. ዝቅተኛ በሶዲየም
 - 3. ዝቅተኛ በስኳር
 - 4. ከፍተኛ ፋይበር

ስብ

- ስብ ለሰውነት ጉልበት የሚሰጥ ጠቃሚ ንጥረ ነገር ነው።
 - ሰውነት ቫይታሚኖችን እንዲቀበል ,የበሽታ መከላከያ ስርዓት
 - ስብ እንዲሁም ጤናማ ቆዳ እና ፀጉርን ለመጠበቅ አስፈላጊ ነው።
 - በምንመገባቸው ምግቦች ውስጥ በርካታ የስብ ዓይነቶች አሉ፤ አንዳንዶቹ ከሌሎቹ የበለጠ ጤናማ ናቸው።

ጤናማ ባልሆኑ ቅባቶች ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው LDL (መጥፎ) cholesterol ኮሌስትሮል እና cardiovascular የካርዲዮቫስኩላር በሽታዎችን ያስከትላል።

ጤናማ ስብ

- ያልተሟሉ ቅባቶች (ሁለቱም ፖሊዩንሳቹሬትድ እና ሞኖንሳቹሬትድ, Unsaturated fats (both polyunsaturated and monounsaturated)) የደም ኮሌስትሮልን አያሳድጉም።do not raise blood cholesterol.
- እነዚህ ቅባቶች በክፍል ሙቀት ውስጥ-- ፈሳሽ የሆኑ የአትክልት ዘይቶች ናቸው፡፡ ለምሳሌ የወይራ ዘይት፣ የአሾካዶ ዘይት እና የሰሊጥ ዘይት ይገኙበታል።
- ጤናማ አመጋገብ --ጤናማ ያልተሟሉ ቅባቶችን የያዙ ተጨማሪ ምግቦችን ያጠቃልላል።
 - ❖ የለውዝ ቅቤ ❖ አሾካዶ ❖ እንደ ሳልሞን እና ቱና ያሉ ዓሳዎች ❖ እንደ ለውዝ፣ ፔካን፣ ካሼወ እና ዋልኑትስ ያሉ ለውዝ ❖ ወይራ ❖ እንደ ዱባ፣ የሱፍ አበባ፣ ሰሊጥ እና ሂያ ያሉ ዘሮች

ጤናማ ያልሆኑ ቅባቶች

- Saturated fats and trans fats የሳቹሬትድ ስብ እና ትራንስ ፋት ጤናማ አይደሉም ምክንያቱም ለልብ ህመም፣ ለስኳር ህመም፣ ለካንሰር እና ከመጠን ያለፈ ውፍረት ሊያጋልጡ ይችላሉ።
- እንደነዚህ ዓይነቶቹ ቅባቶች በክፍል ሙቀት ውስጥ ጠንካራ ናቸው።
- አነስተኛ የስብ መጠን የያዙ ምግቦችን ። ♦ ቅቤ ♦ አይብ ♦ የዶሮ ስብ ♦ የዶሮ ቆዳ ♦ የኮኮናት ዘይት♦ ክሬም ♦ አይስ ክሬም ♦ ስጋ ♦ ወተት ♦ የዘንባባ ዘይት
- ትራንስ ስብ ጎጂዎች ናቸው፣ ምክንያቱም LDL (መጥፎ የሆነን) ኮሌስትሮልን ከፍ ስለሚያደርጉ እና HDL (ጥሩ የሂነን) ኮሌስትሮልን ዝቅ ስለሚያደርጉ ነው።
- የተጠበሰ ፈጣን ምግቦችም ከፍተኛ መጠን ያለው ትራንስ ፋት ሊይዙ ይችላሉ ምክንያቱም በመጥበስ ወቅት ጥቅም ላይ የሚውለው ከፍተኛ የማብሰያ ሙቀት። ♦ የተጠበሰ ዶሮ ♦ የተጠፈጠፈ ዓሳ ♦ ዶናት ♦ የፈረንሳይ ጥብስ ♦ የሞዛሬላ

ጤናማ ያልሆኑ ቅባቶችን ለመቀነስ ጠቃሚ ምክሮች

- የተሟሉ ወይም ትራንስ ስቦች በመለያው ላይ ተዘርዝረው እንደሆነ ለማየት የአመጋገብ መለያዎችን በጥንቃቄ ያንብቡ።
- ትራንስ ስብን በንጥረ ነገሮች ዝርዝር ውስጥ ለማግኘት “በከፊል ሃይድሮጂን የተደረገ” የሚሉትን ቃላት ይፈልጉ።
- ከቂጣ ሥጋ ወይም ቆዳ የሌለው ዶሮ ይምረጡ እና ከማብሰልዎ በፊት የሚታየውን ስብ በሙሉ ይልቀሙ።
- አነስተኛ የስብ ማብሰያ ዘዴዎች- እንደ መጥበሻ፣ ባርቤኪውንግ፣ እንፋሎት
- ሾርባዎች ወይም ወጦች ላይ ስቡን ያስወግዱ።
- ስብ በሌላቸው እንደ የወይራ ዘይት ያብስሉ
- በከፊም ላይ የተመሰረቱ ሾርባዎችን እና ሾርባዎችን ይገድቡ።

ሶዲየም (Sodium)

- ሶዲየም (በጨው ውስጥ የሚገኝ ማዕድን) የሰውነትን የውሃ ሚዛን፣ የደም ግፊትን ለመጠበቅ እና የሰውነት ድርቀትን ይከላከላል። በጣም ብዙ ሶዲየም ለደም ግፊት እና ለልብ ህመም ይዳርጋል።
- የአሜሪካውያን የአመጋገብ መመሪያዎች ጤናማ አዋቂዎች በቀን ከ2,300 ሚሊ ግራም ሶዲየም (1 የሻይ ማንኪያ) እንዲወስዱ ይመክራሉ። የአሜሪካ የልብ ማህበር ለአብዛኛዎቹ ጎልማሶች በቀን ከ1,500 mg የማይበልጥ ተስማሚ ገደብ ይመክራል።

ጠቃሚ ምክሮች

- ከሶዲየም-ነጻ፣ ዝቅተኛ፣ የተቀነሰ፣ ወይም ጨው ያልተጨመሩ የተሻሻሉ ምግቦችን ይፈልጉ እና ይጠቀሙ።
- በተቀነሰበሩ ምግቦች ውስጥ ያለውን የጨው መጠን ያወዳድሩ
- ጨው ሳይጨመር ትኩስ፣ የቀዘቀዘ ወይም የታሸጉ አትክልቶችን እና ስጋዎችን ይምረጡ።
- በማብሰያ ጊዜ “ጨዋማ” ከመሆን ይልቅ “ቅመም” ይሁኑ። ከተለያዩ ዕፅዋት፣ ቅመማ ቅመሞች፣ ሎሚ፣ ሎሚ ወይም ኮምጣጤ ጋር ያሉ ጣዕም ያላቸውን ምግቦች።
- የጨው መጨመሪያውን ያስወግዱ እና በምትኩ በእፅዋት ንጥረ ነገሮች ይሙሉት።
- እንደ ኑድል ካሳሮልስ ወይም የሩዝ ምግቦች ያሉ የታሸጉ፣ ዝግጁ-የየመቀቀያ ወይም በመያዣ የታሸጉ ምግቦችን ይገድቡ።
- እንደ bacon ፣ የአሳማ ስጋ፣ pickles፣ ቺፕስ፣ ክራከር፣ ፕሪትስልስ ወይም ማቆያ የተደረገባቸው ስጋዎች ያሉትን በጣም ጨው ያለባቸው ምግቦችን ይገድቡ።

ስኳር

- ስኳር በተፈጥሮ በፍራፍሬ፣ በወተት እና በአትክልት ውስጥ የሚገኝ ካርቦሃይድሬት ነው።
- ሌሎች ካርቦሃይድሬትስ እንደ ዳቦ እና ፓስታ ባሉ የእህል ምርቶች ውስጥ ይገኛሉ።
- ብዙ processed foods የተሻሻሉ ምግቦች በተጨማሪ ስኳር ይይዛሉ።
- ሰውነት ስኳር እና ሌሎች ካርቦሃይድሬትን ለኃይል ይጠቀማል።
- ከመጠን በላይ ስኳር ወደ ስኳር በሽታ፣ ከመጠን በላይ ውፍረት፣ የፕሮስ መበስበስ እና የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎችን ያስከትላል።
- በተቻለ መጠን የተጨመረን ስኳር ያስወግዱ ወይም ይቀንሱ።
- የአሜሪካውያን የአመጋገብ መመሪያ አብዛኛዎቹ አሜሪካውያን በቀን ከ50 ግራም (በሶስት የሾርባ ማንኪያ) የተጨመረ ስኳር እንዲመገቡ ይመከራል።

- ጠቃሚ ምክሮች

- ስኳር የተጨመረባቸው ምግቦችን ያስወግዱ ወይም በጥም ይገድቡ።
- ስኳር የተጨመረባቸው በጣም የተለመዱ ምግቦች የሚከተሉትን ያካትታሉ።
 - የጣፈጠ ቡና • ለስላሳ • የጋይል መጠጦች • የፍራፍሬ ጭማቂ መጠጦች • የከረሜላ ቅራጮች • ኩኪሶች • ፑዲንግስ • ከረሜላዎች • ኬኮች ወይም ሌሎች ጣፋጮች ወይም ከምግብ መጨረሻ የሚበሉ ነገሮች

- "ስኳር" ከሚለው ቃል በተጨማሪ በምግብ ፓኬጅ የአመጋገብ መለያ ላይ የሚከተሉት ቃላቶች ስኳር ማለት ነው።

- ግሉኮስ • ፍሩክቶስ • ሱክሮዝ • ከፍተኛ-ፍሩክቶስ የበቆሎ ሽሮፕ (HFCS) • በትነት የተሰራ የአገዳ ጭማቂ • የገብስ ብቅል • የበቆሎ ሽሮፕ • ዴክስትሮዝ
- Glucose • Fructose • Sucrose • High-fructose corn syrup (HFCS) • Evaporated cane juice • Barley malt • Corn syrup • Dextrose

የአመጋገብ ፋይበር

- የአመጋገብ ፋይበር ሰውነታችን ትንሽ ወይም ዜሮ ካሎሪዎች (ኃይል) የሚያገኝበት የካርቦሃይድሬት አይነት ነው።
- በተፈጥሮ በባቄላ እና አተር፣ በፍራፍሬ፣ ለውዝ፣ ዘር እና አትክልት ውስጥ ይከሰታል።
- የአመጋገብ ፋይበር LDL (መጥፎ) ኮሌስትሮልን በመቀነስ እና የደም ግሉኮስን (የደም ስኳር) ለመቆጣጠር ይረዳል።
- በተጨማሪም የሆድ ሙሉነት ስሜት እንዲሰማዎ ይረዳል፣ የአንጀት እንቅስቃሴን ድግግሞሽ ይጨምራል እና የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎችን አደጋ ይቀንሳል።
- አብዛኛዎቹ አሜሪካውያን በቀን 28 ግራም ፋይበር ማግኘት አለባቸው።
- ብዙ ሰዎች በየቀኑ አምስት ጊዜ አትክልትና ፍራፍሬ በመመገብ የተመከረውን የፋይበር መጠን ማግኘት ይችላሉ።

- የአመጋገብ ፋይበርን ለመጨመር ጠቃሚ ምክሮች

- ባቄላ፣ አተር እና ምስር ወደ ሾርባ፣ ወጥ፣ ሰላጣ እና የሩዝ ምግቦች ይጨምሩ።
- ባቄላ በስጋ መተካት ፋይበር እና ዝቅተኛ የስብ መጠን ይሰጣል።
- “ሙሉ የስንዴ ዱቄት”፣ ወይም “100% ሙሉ የስንዴ ዱቄት” ያላቸውን የሙሉ-እህል ዳቦ እና ጥራጥሬዎችን እንደ መጀመሪያው ንጥረ ነገር ይምረጡ።
- ፋይበርን ለመጨመር እንደ ኩስኩስ፣ ገብስ፣ ቡልጉር፣ ኪኖዋ እና ካሻ ካሉ የተለያዩ ጥራጥሬዎች ጋር ሙከራ ያድርጉ።
- እንደ ፖም፣ ፒር፣ ሙዝ፣ ቤሪ፣ ሐብሐብ፣ ወይም ብርቱካን የመሳሰሉ ፍራፍሬዎችን ይመገቡ
- በፍራፍሬ ውስጥ ያሉ ቆዳዎች እና ዘሮች ፋይበርን ይጨምራሉ።
- እንደ ካሮት፣ ጠፋጭ ድንች፣ ብሮኮሊ፣ ስፒናች ወይም አረንጓዴ ባቄላ የመሳሰሉ አትክልቶችን ይመገቡ።

- የአትክልቶችን የፋይበር ይዘት ከፍ ለማድረግ

- ጥሬውን ወይም በእንፋሎት የተመታ እና ቆዳዎቹ እላያቸው ላይ እንዳለ ይብሉ።

ውሃ

የሰው አካል ለመኖር ውሃ ያስፈልገዋል።

ሰውነት ውሃን ለሚከተሉት ይጠቀማል፡-

- ❖ ምግብ ለመፍጨት፤
- ❖ ቆሻሻን ለማስወገድ፤
- ❖ ንጥረ-ምግቦችን እና አክሲድንን ወደ እያንዳንዱ የሰውነት ክፍል ለማጓጓዝ፤
- ❖ ሰውነትን ለማቀዝቀዝ፤
- ❖ መገጣጠሚያዎችን እና ሕብረ ሕዋሳትን ለማለስሰለስ፤ እና
- ❖ ጤናማ ቆዳን ለመጠበቅ።

በእርጅና ጊዜ የመጠማት ስሜት እየቀነሰ ይሄዳል፤ ይህም ለአዛውንቶች ተጨማሪ ፈሳሽ እንደሚያስፈልጋቸው እንዲገነዘቡ አያደርጋቸውም።

የውሃ አወሳሰድ መመሪያዎች

- የእያንዳንዱ ሰው የውሃ ፍላጎቶች የተለያዩ ናቸው። አብዛኛዎቹ ጤናማ ሰዎች በየቀኑ ከ9 እስከ 13 ኩባያ ውሃ ያስፈልጋቸዋል፤ 1 ኩባያ ከ8 አውንስ ጋር እኩል ነው።
- አትክልትና ፍራፍሬ በአብዛኛው ውሃ በመሆናቸው ቢያንስ "በቀን አምስት" ጊዜ መመገብ እንዲሁ ውሃ በአካል ውስጥ እንዲኖር ይረዳል።
- አንድ ሰው በቀን ከሚወስደው አጠቃላይ የውሃ መጠን ውስጥ 20% የሚሆነው በውሃ የበለፀጉ እንደ ሰላጣ ፣ ቅጠላ ቅጠሎች፣ ዱባዎች፣ ደወል በርበሬ፣ የበጋ ዱባ፣ ሴሊሪ፣ ቤሪ እና ሀብሀብ ካሉ የሚመጣ ነው ።
- ቡና እና ሻይ በየቀኑ ለሚወስደው የፈሳሽ መጠን አስተዋፅዖ ያደርጋሉ።
- ብዙ ውሃ ለሰውነትዎ የሚያስፈልጉትን ኤሌክትሮላይቶችን ያስወጣል እና ይህ ደግሞ አሉታዊ ተጽእኖ ይኖረዋል።

- ደንበኛው ከመጠማቱ በፊት እንዲጠጣ ያበረታቱት።
- ቀኑን በሙሉ በተደጋጋሚ ፈሳሽ ያቅርቡ።
- በተጨማሪም አንድ ብርጭቆ ውሃ በደንበኛው ወንበር ወይም አልጋ አጠገብ ማስቀመጥ ጥሩ ሀሳብ ነው።
- በቀን አራት ጊዜ ባለ 20 አውንስ ጠርሙስ ውሃ ወይም ከእያንዳንዱ ምግብ እና መክሰስ ጋር በትልቅ ብርጭቆ ውሃ ይጠጡ።
- የሚከተሉትን ጣዕም ሰጪ ንጥረ ነገር ውሃ ዉስጥ ጨምር – የተሸነሸነ ኮምጣጤ፣ – የተፈጨ አዝሙድ፣ – የተላጠ ዝንጅብል ወይም ዱባ፣ – የተፈጨ የቤሪ ፍሬዎች፣ – የተሸነሸነ ሐብሐብ።

ምግብ ማቀድ፣ መግዛት እና ማዘጋጀት

- ከእያንዳንዱ የምግብ ዓይነቶች በቂ ምግቦችን ለማካተት ጤናማ የምግብ ሳህን ይጠቀሙ
- ከእያንዳንዱ ቡድን ምርጥ የሆኑ ምግቦችን ለመምረጥ ጤናማ አመጋገብ ፒራሚድ ይጠቀሙ።
- ፍራፍሬዎች፣ አትክልቶች እና ፕሮቲኖች በፋብሪካ ከተዘጋጁ ምግቦች የበለጠ ብዙ ንጥረ ምግቦች እና አነስተኛ የተጨመሩ ንጥረ ነገሮች አሏቸው።
- መከሰስ ምግቦችን ለመግዛት እንዳይፈተኑ ሁል ጊዜ ወደ ገበያ ከመሄድዎ በፊት ለመብላት ይሞክሩ
- በታሸጉ ምግቦች ላይ የአመጋገብ መረጃ መለያዎችን ያንብቡ።
- የሚፈልጓቸው ምርቶች ❖ ዝቅተኛ በቅባት፣ ኮሌስትሮል፣ ሶዲየም እና የተጨመሩ ስኳሮች፣ እና ❖ ከፍተኛ በአመጋገብ ፋይበር እና ፕሮቲን።

የአመጋገብ ማስተካከያ፡- መስፈርቶች እና ገደቦች

- አንድ ደንበኛ በበሽታ፣ በመድሃኒት ወይም በምግብ አለርጂ ምክንያት የተለየ አመጋገብ ሊኖረው ይችላል።
- ልዩ አመጋገብ የአንዳንድ ምግቦችን አወሳሰድ ሊገድብ ወይም ሊጨምር ይችላል ወይም ምግቦች እንዴት መዘጋጀት እንዳለባቸው።
- ደንበኛው ጤናማ ያልሆነ የምግብ ምርጫዎችን እያደረገ ወይም የታዘዘላቸውን አመጋገብ የማይከተል ከሆነ፤
 - 1. ጭንቀትዎን ለደንበኛው ያብራሩ፤
 - 2. ደህንነታቸው የተጠበቀ አማራጮችን ያቅርቡ፤
 - 3. ስጋቶችዎን በእንክብካቤ ውስጥ ላለው ሰው ያሳውቁ። እና
 - 4. ስጋቶችዎን እና ያደረጋችሁትን በሰነድ ይመዝግቡ

የምግብ አለርጂዎች

- አንዳንድ ሰዎች ድንገተኛ፣ ለሕይወት አስጊ የሆነ ምላሽ ሊያስከትሉ የሚችሉ የምግብ አለርጂዎች አሏቸው።
- ትንሽ መጠን ያለው ምግብ እንኳን የምግብ አለርጂ ያለበትን ሰው ሊያሳምም ይችላል።
- በጣም አለርጂን የሚያስከትሉ ምግቦች ወተት፣ አኩሪ አተር፣ እንቁላል፣ ስንዴ፣ አቾሎኒ፣ ለውዝ፣ አሳ እና የባህር ዓሳ (ሼል ፊሽን) ያካትታሉ።
- ሊወገዱ የሚገባቸው ምግቦች በደንበኛው የአገልግሎት እቅድ ውስጥ መመዝገብ አለባቸው።
- የምግብ የአለርጂ ምላሽ ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ።
 - የማሳከክ ስሜት * የአፍ ወይም የጉሮሮ፣ የዐይን ሽፋሽፍት፣ የፊት፣ የከንፈር እና የምላስ ማበጥ * የሆድ ህመም * ተቅማጥ * ማቅለሽለሽ * ማስመለስ * ለመተንፈስ መቸገር * የብርሃን ራስ ምታት መታመም * ራስን መሳት

ዳስፋግያ (Dysphagia)

- Dysphagia የተለመደ በሽታ ሲሆን ይህም --መዋጥ የበለጠ አስቸጋሪ ያደርገዋል፡፡
- የdysphagia ማስጠንቀቂያ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-
 - መዋጥ ለመጀመር ረጅም ጊዜ መውሰድ ወይም ለእያንዳንዱ የምግብ ጎርሻ 3-4 ጊዜ መዋጥ
 - በሚውጥበት ጊዜ ህመም፤
 - መዋጥ አለመቻል
 - በጉሮሮ ወይም በደረት ውስጥ መሙላት ወይም መጨናነቅ ወይም እዚያ በደረት ላይ የመለብለብ ስሜት፤
 - በአፍ ውስጥ ያሉ ፈሳሾችን ለመቆጣጠር መቸገር ወይም ከአፍ ወይም ከፊት ወይም ከጎን መውጣቱን የመቆጣጠር ችግር፤
 - ምግብን ወደ ላይ መመለስ፤ regurgitation
 - በተደጋጋሚ በልብ ህመም መያዝ፤
 - ምግብ ወይም የሆድ አሲድ ወደ ጉሮሮ መመለስ፤
 - ያልተጠበቀ ክብደት መቀነስ;
 - ምግብ ከመዋጥ በፊት፣ በሚዋጥበት ወቅት ወይም በኋላ ማሳል ወይም መስመለስ;
 - በመዋጥ ችግር ምክንያት ምግብን በትናንሽ መቆራረጥ ወይም ከአንዳንድ ምግቦች ራስን መራቅ፤ ወይም
 - ምግብን በአፍ ውስጥ መያዝ (ምግብን በጉንጭ ውስጥ ማከማቸት)፤ ምግብን ወደ ውጭ መትፋት፤ ወይም አለመብላት፡፡

- የምግብ መፈጨት ችግር ያለባቸው ደንበኞች የታዘዘ ልዩ አመጋገብ ስርዓት ይኖራቸዋል።
- እንደየሁኔታው ክብደት መሰረት፣ የምግብ እና የፈሳሽ ወጥነት ደንበኛው ለመመገብ ወይም ለመጠጣት ቀላል እና ደህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን (ለምሳሌ ምግቦችን ለስላሳ እና ለመዋጥ ቀላል ማድረግ ወይም እንዳያንቅ ለመከላከል ወፍራም ወይም ቀጭን ማድረግ) መቀየር አለበት።
- የአመጋገብ ማስተካከያዎች በደንበኛው የአገልግሎት እቅድ ውስጥ መታወቅ አለባቸው።

አጠቃላይ ምክሮች ለመብላት Dysphagia ያለው ደንበኛ እንዲመገብ ሲረዱ

- ሰውየው መብላት ከነጀመሩ በፊት ምራቅ እንዲያመነጭ እና የመብላት ፍላጎቱ እንዲጨምር ለማበረታታት፣ ምግቡን እንዲያይ፣ እንዲያሸታ እና እንዲቀምስ ያድርጉት።
- ደንበኛው በሚበላበት ጊዜ ከማውራት ይቆጠብ።
- ምግብን አፍ ውስጥ መያዙን ይከታተሉ። ይህ ከተከሰተ፣ የተጠራቀመውን ምግብ ያስወግዱ እና ደንበኛው በቀስታ እንዲውጠው ያድርጉት ወይም ደንበኛው ከቻሉ “በምላስን እንዲውጥ” ይጠይቁት።
- እንደ “በደንብ ያኝኩ”፣ --“እንደገና መዋጡ”፣ ---“ሰውጡ እስትንፋስዎን ይያዙ”-- እና “ጉሮሮዎን ያጥሩ”-- በሚሉት መግለጫዎች የመዋጥ ሂደቱን ማነሳሳት

ክህሎት፡- ደንበኛ እንዲበላ ይርዱት

- ለዚህ ክህሎት በክህሎቶች ዝርዝር ውስጥ ልዩ ደረጃዎች ላይ አንድ ደንበኛ እንዲበላ መርዳት በገጽ 426 ላይ ይመልከቱ።
- ደንበኛ እንዲመገብ ለመርዳት ጠቃሚ ምክሮች ❖
 - እየተተኛ ያለን፣ የተደገፈን ወይም በጣም በእንቅልፍ እየተንገላጀጀ ያለን ደንበኛ በጭራሽ እንዲበላ አትረዱት።
 - የደንበኛው ራስ ወደ ፊት እና አገጫቸው ወደ ታች መሆኑን ያረጋግጡ።
 - ጥቂት ምግብን በማንኪያው ወይም በሹካው ላይ ያድርጉ።
 - ለደንበኛው ለማጥፋት እና ለመዋጥ ብዙ ጊዜ ይስጡት። በፍፁም አትቸኩል።
 - አፋቸው ውስጥ ከማስገባትህ በፊት ሹካው ላይ ወይም ማንኪያ ላይ ያለውን ምግብ ምን እንደሆነ ለደንበኛው ንገራቸው።
 - ደንበኛውን እንደ ልጅ ሳይሆን እንደ ትልቅ ሰው ይያዙት።

ለመብላት የሚረዱ ረዳት መሣሪያዎች

- ብዙ አጋዥ መሣሪያዎች የደንበኞችን ነፃነት ለማስጠበቅ፤
- በሚመገቡበት ጊዜ የብርማ ዕቃዎችን ጨምሮ፤
 - በቀላሉ ለመያዝ እንዲመቹ አብሮ የተሰሩ እጀታዎች፤
 - ሁለት የተያዙ ኩባያዎች tow handled cups
 - ፣ እስተሮዎች straws
 - የተከፈለ ሳህን divided plate

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት እና ድርቀት ምልክቶችን ማወቅ እና ሪፖርት ማድረግ

- የተመጣጠነ ምግብ እጥረት የሚከሰተው የአንድ ሰው አካል በቂ ንጥረ ምግቦችን ሳያገኝ ስቀር ነው።
- ምክንያት
 - በምግብ መፍጫ ችግሮች፣ በጥርስ ህክምና ችግሮች ወይም በሕክምና ሁኔታ ሊሆን ይችላል።
 - ማኘከ፣ የአፍ ህመም ወይም የማይመጥኑ የሰው ሰራሽ ጥርስ ችግሮች
 - ጨጓራ ህመም፣ የሆድ ድርቀት፣ እብጠት ወይም ጋዝ *
 - ብቻ መኖር
 - በርካታ መድሃኒቶችን መውሰድ
 - በንጥረ ነገር (ዕፅ)ን አላግባብ መጠቀም
 - የምግብ ፍላጎት የማጣት።
- የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ችግሮች፡
 - ለመውደቅ እና ለጉዳት የሚዳርግ ድካም እና ሆስፒታል መተኛትን ሊያስከትል ይችላል።
 - የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ያለበት ደንበኛ፣ ኢንፌክሽኑንን የመቋቋም፣ የቁስሎችን የመፈወስ ወይም ከበሽታ፣ ከቀዶ ጥገና ወይም ከሌሎች ህክምናዎች የማገገም አቅሙ ይቀንሳል።
- ለነዚህ የምግብ እጥረት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች፣ ደንበኞችን ይመልከቱ።
 - ያልታሰበ ክብደት መቀነስ (ለምሳሌ፡- አሁን በጣም የሰፋ ልብስ) * ከግማሽ ያነሱ ምግቦችን እና መክሰስ መብላት * የማያቋርጥ ድካም ወይም ማዞር * ድብርት፣ ብቸኝነት፣ ሀዘን * ግራ መጋባት

- የሰውነት ድርቀት

- ከመጠን በላይ ፈሳሽ ከሰውነት በመጥፋቱ፣ በቂ ውሃ ወይም ፈሳሽ ባለመጠጣት ወይም አንዳንድ መድሃኒቶችን በመውሰዱ ምክንያት የሰውነት ድርቀት ሊከሰት ይችላል።
- መንስኤ በማስታወክ፣ በተቅማጥ እና/ወይም በከፍተኛ ትኩሳት አማካይነት ፈሳሽ በማጣት ነው።
- ቀላል፣ መካከለኛ ወይም ከባድ ሊሆን ይችላል።
- ከባድ በሚሆንበት ጊዜ፣ የሰውነት ድርቀት ለሕይወት አስጊ የሆነ ድንገተኛ ጊዜ አደጋ ነው። ሙቀት፣ መድሃኒቶች፣ አመጋገብ፣ ምን ያህል ንቁ እንደሆኑ እና የሰውነት መጠንን ጨምሮ፣ ደንበኛ በምን ያህል ፍጥነት ከሰውነቱ ፈሳሽ እንደሚቀንስ ብዙ ምክንያቶች ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ።

- ስለ ሰውነት ድርቀት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች

- ረጅም ትውከት ወይም ተቅማጥ ❖ መጠማት ❖ ደረቅ ወይም የሚጣበቅ አፍ ❖ የተሰነጠቀ ከንፈር ❖ ራስ ምታት ❖ ድካም ❖ ማዞር ❖ ግራ መጋባት ❖ ከባድ ላብ ❖ ትኩሳት ❖ የሽንት መጥቆር ❖ የሆድ ድርቀት ❖ የእግር ቁርጠት

ትምህርት 2 ደህንነቱ የተጠበቀ የምግብ አያያዝ

https://www.youtube.com/watch?v=Cy-EqPz_p2o

ቁልፍ ደንቦች

- የተበከለ፡ እንደ አደገኛ ጀርሞች ወይም ኬሚካሎች ያሉ ጎጂ ንጥረ ነገሮችን የያዘ።
- ተሻጋሪ ብክለት፡- ጀርሞችን ከጥሬ ሥጋ ወደ ሌሎች ምግቦች መስፋፋት ወይም አንድ ሰው ከ"ቆሻሻ" ስራ ወደ "ንፁህ" ተግባር በመሸጋገር ጀርሞችን ሲሰራጩ በመጀመሪያ ሊጣሉ የሚችሉ ጓንቶችን ሳያወልቅ እና የእጅ ንፅህናን ሳይሰራ።
- አደገኛ ዞን፡ ከ41°F - 135°F (5°C - 57.2°C) የሙቀት መጠን ከ አደገኛ በሆኑ ምግቦች ላይ ጀርሞች የሚበቅሉበት።
- **Fecal-Oral መንገድ፡** ከአንድ ሰው ሰገራ የሚመጡ ጎጂ ጀርሞች ወደ ሌላ ሰው አፍ ውስጥ የሚገቡበት እና በመጨረሻም ህመም የሚያስከትሉበት መንገድ።
- በምግብ ወለድ በሽታ፡ ማንኛውም የተበከለ ምግብ በመብላቱ የሚከሰት በሽታ (የምግብ ወለድ በሽታ ወይም የምግብ መመረዝ ተብሎም ይጠራል)።

- በጣም የተጋለጠ ህዝብ (HSP)፡ በምግብ ወለድ በሽታ የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ የሆኑ ሰዎች። ዕድሜያቸው ከ5 ዓመት በታች የሆኑ፣ ከ65 ዓመት በላይ የሆናቸው፣ እርጉዝ ወይም የበሽታ መቋቋም አቅም የሌላቸው (በካንሰር፣ በኤድስ፣ በስኳር በሽታ፣ በአንዳንድ መድኃኒቶች ወይም ሌሎች ሁኔታዎች) ያሉ ሰዎችን ያጠቃልላል።
- በጣም የተጋለጠ ህዝብ (HSP)፡ በምግብ ወለድ በሽታ የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ የሆኑ ሰዎች። ዕድሜያቸው ከ5 ዓመት በታች የሆኑ፣ ከ65 ዓመት በላይ የሆናቸው፣ እርጉዝ ወይም የበሽታ መቋቋም አቅም የሌላቸው (በካንሰር፣ በኤድስ፣ በስኳር በሽታ፣ በአንዳንድ መድኃኒቶች ወይም ሌሎች ሁኔታዎች) ያሉ ሰዎችን ያጠቃልላል።
- ምግቦችን ለመመገብ ዝግጁ (RTE)፡ የምግብ ደህንነትን ለማግኘት ተጨማሪ ዝግጅት ወይም ምግብ ማብሰል የማይፈልግ ምግብ።
- ሳኒታይዝ፡ ለምግብ ንክኪ ደህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን ማድረግ።

Foodborne Illness

- በዕድሜ የገፉ ሰዎች እና ስር የሰደደ ሕመም ያለባቸው ሰዎች -የተበከለ ምግብ በመብላታቸው - ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው እና እንደ በጣም የተጋለጡ እንደሆኑ ይቆጠራሉ።
- በጣም ተጋላጭ ከሆኑ ህዝቦች ውስጥ ዕድሜያቸው ከ 5 ዓመት በታች የሆኑ ፣ ከ 65 ዓመት በላይ የሆኑ ፣ እርጉዝ ወይም የበሽታ መከላከል አቅማቸው የቀነሰ (በካንሰር ፣ ኤድስ ፣ የሰኳር በሽታ ፣ አንዳንድ መድሃኒቶች ወይም ሌሎች ሁኔታዎች ምክንያት) ሰዎች ያካተታሉ።
- የተበከለ ምግብ ከተመገቡ በኋላ ከሰዓታት እስከ በርካታ ሳምንታት ውስጥ የምግብ ወለድ በሽታ ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ።
- እንደየ መንስኤአቸው ቀላል ወይም ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ።
- በጣም የተለመዱት ምልክቶች
 - የሆድ ህመም፣ የሆድ ቁርጠት፣ ተቅማጥ፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ ትኩሳት እና የሰውነት ድርቀት ናቸው።
 - ከባድና የረጅም ጊዜ ተፅዕኖዎችም የኩላሊት መበላሸት፣ ስር የሰደደ አርትራይተስ፣ የአንጎል እና የነርቭ ጉዳት እና ሞት ይገኙበታል።

የምግብ ወለድ በሽታ መንስኤዎች

- ቫይረሶች ከሰው ወደ ሰው በምግብ በኩል የሚተላለፉ ጥቃቅን ጀርሞች ናቸው። አንድ ሰው ከታመመ ወይም እጁን ካልታጠበ ቫይረሶችን ወደ ሌሎች ሊያስተላልፍ ይችላል። ቫይረሶች በምግብ ላይ እንደ ባክቴሪያ አይበቅሉም።
- ባክቴሪያዎች በጣም የተለመዱ ለምግብ ወለድ በሽታዎች መንስኤ የሆኑ ጥቃቅን ጀርሞች ናቸው። ባክቴሪያዎች ከአፈር፣ ከእንስሳት፣ ከጥሬ ሥጋ እና ከሰዎች የሚመጡ ናቸው። ምግብ በአጭር ጊዜ ውስጥ በተሳሳተ የሙቀት መጠን ከተከማቸ፣ ባክቴሪያዎች በፍጥነት በምግብ ላይ ሊበቅሉ እና አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ።
- ፓራሳይቶች በሌሎች እንስሳት ውስጥ የሚኖሩ ፍጥረታት ናቸው። እንደ ድቡልቡል ትል እና የአንጀት ትል ያሉ ጥገኛ ተውሳኮች ያልበሰለ ስጋ የሚበሉ ወይም የተበከለ ውሃ የሚጠጡ ሰዎችን ሊበክሉ ይችላሉ።
- ኬሚካል በማንኛውም የማቀነባበር ደረጃ ላይ ምግብን ሊበክል ይችላል። ከእርሻ ውስጥ የሚገኙ ፀረ ተባይ ኬሚካሎች፣ የማከማቻ ዕቃዎች ብረት፣ እና ማጽጃዎች ወይም ከኩሽና ውስጥ ያሉ በጣም ጠንካራ የንፅህና መጠበቂያዎች ሁሉም ሰዎችን እንዲታመሙ ሊያደርጉ ይችላሉ።

- ኬሚካል በማንኛውም የማቀነባበር ደረጃ ላይ ምግብን ሊበክል ይችላል። ከእርሻ ውስጥ የሚገኙ ፀረ ተባይ ኬሚካሎች፣ የማከማቻ ዕቃዎች ብረት፣ እና ማጽጃዎች ወይም ከኩሽና ውስጥ ያሉ በጣም ጠንካራ የንፅህና መጠበቂያዎች ሁሉም ሰዎችን እንዲታመሙ ሊያደርጉ ይችላሉ
- አካላዊ ነገሮች እንደ የተሰበረ ብርጭቆ፣ ጌጣጌጥ፣ ፋሻ፣ ስቴፕል እና ጥፍር ያሉ በምግብ ውስጥ ሊወድቁ እና ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ።
- ፈንጋይ፣ ሻጋታ እና እርሾን ጨምሮ ምግብን ለመብላት አደገኛ ሊያደርጉ ይችላሉ። በምግቡ ላይ የሚበቅል ፀጉር የሚመስሉ ሻጋታዎች መርዘዎችን ሊያመርቱ ይችላሉ። የነጥብ ቅርጽ ያላቸው ንጣፎችን የሚመስሉ ክብ እርሾ እና ጎጂ ባክቴሪያዎች እንዲያድጉ ይረዳል።
- አለርጂዎች በምግብ ውስጥ ያሉ የምግብ አለርጂ ባለባቸው ሰዎች ላይ አደገኛ ምላሽ ሊያስከትሉ ይችላሉ። በተለምዶ የአለርጂ ምላሾችን የሚያስከትሉ አንዳንድ ምግቦች ለውዝ፣ ወተት፣ እንቁላል፣ አሳ፣ ከሩስታስያን ሼልፊሽ (የባህር ዓሳ)፣ የዛፍ ለውዝ፣ ኦቾሎኒ፣ ስንዴ እና አኩሪ አተር ናቸው። ከእነዚህ ውስጥ አነስተኛ መጠን ያለው ገዳይ ምላሽ እንዲፈጠር በቂ ሊሆን ይችላል።

የምግብ ወለድ ጀርሞች ምንጮች

- **ሰዎች:** ብዙ ሰዎች ምግባችንን እና ከመብላታችን በፊት ይነኩታል። ከታመሙ ወይም እጆቻቸውን ደህ ካልሆኑ፣ በሽታዎችን ሊያስተላልፉ ይችላሉ። እንደ ኖሮቫይረስ እና ሄፕታይተስ ኤ ያሉ ቫይረሶች በዚህ አይነት መንገድ ነው ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፉት።
- **እንስሳት:** እንደ ላሞች እና ዶሮዎች ያሉ ጤናማ እንስሳት በሰውነታቸው ውስጥ እና በቆዳቸው ላይ ባክቴሪያዎችን ይሸከማሉ። እንደ ሳልሞኔላ፣ ስታፍ፣ እና ኢ ኮሊ ስጋ፣ እንቁላል እና ወተት ሊበክል ይችላል። እነዚህን ምግቦች በጥሬው ወይም በደንብ ያልበሰልነውን ከበላን ባክቴሪያው በጠና ሊታመም ይችላል።
- **ማከማቻ:** ተህዋሲያን በአግባቡ ባልተከማቸ ምግብ ላይ በፍጥነት ይባዛሉ። ለምሳሌ፣ ሲ. perfringens ከ54°F - 140°F (12°C - 60°C) ባለው የሙቀት መጠን በምግብ ውስጥ ይበቅላል። Botulism በደንብ ባልታሸጉ ወይም ባልታሸጉ ምግቦች ውስጥ ማደግ ይችላል። ❖
- **አካባቢ:** አንዳንድ አደገኛ ባክቴሪያዎች በውሃ እና በአፈር ውስጥ ይኖራሉ። ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ከሚበቅሉበት ቦታ Listeriaን ሊወስዱ ይችላሉ። Vibrio የሚኖረው በጨውማ ውሃ ውስጥ ነው፣ እና እዚያ የሚገኙትን የባህር ምግቦችን እና ሼልፊሾችን ሊበክል ይችላል።

አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦች (PFHs)

- ማንኛውም ምግብ ሊበከል እና የምግብ ወለድ ህመምን ሊያስከትል ይችላል
- ይሁን እንጂ አንዳንድ ምግቦች ከሌሎች የበለጠ የምግብ ወለድ ህመም የማስከተል እድላቸው ሰፊ ነው።
- አደገኛ ምግቦች (PFHs) የሚባሉት አንዳንድ ምግቦች፣ ተገቢ ባልሆነ የሙቀት መጠን ከተከማቹ ለምግብ ወለድ ህመም የማጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ያለ ነው።
 - እነዚህ ምግቦች ደህንነታቸውን ለማረጋገጥ ሙቅ ($135^{\circ}\text{F}/57.2^{\circ}\text{C}$ ወይም ከዚያ በላይ) ወይም ቀዝቃዛ ($141^{\circ}\text{F}/5^{\circ}\text{C}$ ወይም ከዚያ በታች) ሆነው መቆየት አለባቸው።
- አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ የተለመዱ ምግቦች ስጋ፣ ዶሮ፣ እንቁላል፣ አሳ፣ የበሰለ ስታርቸስ፣ የበሰለ አትክልት፣ ቡቃያ፣ የተከተፈ ሀብሐብ፣ የተቆረጠ ቲማቲም እና የተቆራረጡ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎችን ያካትታሉ።
- ለተጨማሪ ዝርዝሮች በገጽ 344 ላይ አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦች (PFHs) የህብት ማውጫ ይመልከቱ።

የምግብ ወለድ ህመምን መስቀረት

- ጥሩ የግል ንፅህናን ተለማመዱ
 - ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ እጅዎን ከታጠቡ በኋላ በአልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ መተሻ ሊጠቀሙ ይችላሉ ነገር ግን እጅዎን በመታጠብ ምትክ መጠቀም አይችሉም።
 - ትክክለኛውን የእጅ መታጠብ ሊተካ የሚችል ምንም ነገር አይኖርም።
- ህመም ሲሰማዎት ምግብ መስራት የለብዎትም። እርስዎን ያሳሙሞዎት ጀርሞች ወደ ደንበኛ ምግብ እና ሌሎች ሰዎች ሊሰራጩ ይችላል።
 - የሚከተሉት ያሏቸው የቤት እንክብካቤ ረዳቶች ከምግብ ጋር መስራት የለባቸውም፡-
 - የተቅማጥ፣ ትዉከት ወይም የጃንዲስ ምልክቶች;
 - የምርመራ ዉጤታቸው እንደ ሳልሞኔላ፣ ሺጌላ፣ ኢ. ኮላይ፣ ወይም ሄፓታይተስ ኤ ያሉ በምግቦች ሊተላለፉ የሚችሉ ኢንፌክሽኖችን የምያሳዩ ከሆነ፤
 - እንፌክሽን፣ያልተሸፈኑ ቁስሎች; ወይም
 - የማያቋርጥ ማስነጠስ፣ ማሳል ወይም የአፍንጫ ፍሳሽ።
- ሰራተኞቹ ቢያንስ ለ24 ሰዓታት ከህመም ምልክት ነፃ ካልሆኑ ወደ ስራ መመለስ የለባቸውም።

- ለመመገብ ዝግጁ የሆኑ ምግቦችን ---ከባዶ እጅ ንክክ መከላከል
 - . ሰራተኞቹ ለመመገብ ዝግጁ የሆኑ ምግቦች እንዳይነኩ እንደ መቆንጠጫ፣ ስኩፕስ፣ ዲሊ ወረቀቶች ወይም ነጠላ ጓንቶች ያሉ ዕቃዎችን መጠቀም አለባቸው።
- የግል ልማዶች የግል ልማዶች የምግብ ደህንነትን ሊጎዱ ይችላሉ።
 - ከምግብ ጋር ሲሰሩ፡
 - ምግብ በሚያዘጋጁበት ወይም በሚነኩነት ጊዜ የፀጉር መሸፈኛ ይልበሱ፤
 - ለማጽዳት ቀላል እንዲሆን የጣት ጥፍር እንዲቆረጥ ያድርጉ።
 - አፍንጫዎን፣ አፍዎን ወይም ሌሎች የፊትዎትን ክፍሎች ከመንካት ይቆጠቡ።
 - በእጆችዎ ወይም በእጅ አንጓዎ ላይ ቁስሎች ወይም ኢንፌክሽኖች ካሉብዎ፣ ምግብ በሚይዙበት ጊዜ ንጹህ የሚጣሉ ጓንቶችን ያድርጉ፤ እና
 - ምግብን ለመቅመስ ንጹህ ማንኪያ ወይም ሹካን ይጠቀሙ። ከማጽዳትዎ እና ሳንታይዝ ከማድረግዎ በፊት መልሰው አይጠቀሙበት።

- የምግብ ገፆች እና እቃዎችን ንፅህና ይጠብቁ
 - መከተፊያዎችን እና ጠረጴዛዎችን በተለይም ጥሬ ሥጋን፣ የዶሮ ምርት፣ የባህር ምግቦችን ወይም እንቁላልን ከነኩ በኋላ ይጠቡ እና ሳኒታይዝ ያድረጉ።
 - የመመገቢያ ቦታ ጠረጴዛዎችን፣ ወንበሮችን እና ወለሎችን በየጊዜው ያፅዱ፣ እና ከምግብ ትርፍራፊዎች የፀዱ ያድርጉ።
 - የቤት እንስሳትን፣ የቤት ማጽጃዎችን እና ሌሎች ኬሚካሎችን ከምግብ እና ለምግብነት ከሚውሉ ቦታዎች ያርቁ።
- የወጥ ቤት እና ሌሎች የኩሽና እቃዎች-- ጎጂ የሆኑ በካይ ተዋሲያንን ሊሸከሙ ይችላሉ።
 - የበረዱ ቤት ማቀዝቀዣዎችን እና የበረዶ መሰሪያዎችን ንፁህ ያድርጉ።
 - ከማይክሮዌቭ፣ ከምድጃ ወይም ከምድጃ የሚረጨትን ያጽዱ።
 - የጣሳ መክፈቻውን ዘወትር ያጽዱ (ጀርሞች ይሰበሰባሉ እና እዚያ ይበቅላሉ)።
 - አቧራ እና ቅንጣቶችን ለማስወገድ ከመክፈትዎ በፊት የቆርቆሮ ክዳንን ይጥረጉ።
 - ከእያንዳንዱ አጠቃቀም በኋላ የምግብ ቴርሞሜትሮችን ያፅዱ እና ሳኒታይዝ ያድርጉ።
- ለማጽዳት የምንጠቀምባቸው ነገሮች በሽታን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።
 - አደገኛ ባክቴሪያዎች እንደ ስፖንጅ፣ የእቃ ማጠቢያዎች፣ ቆሻሻ ማውረጃ ሲንክ እና የቧንቧ እጅታዎች
- ከጽዳት በኋላ
 - ❖ ድስቶችን፣ መጥበሻዎችን እና ሌሎች ዕቃዎችን ከወለሉ ላይ ያርቁ።
 - ኩባያችን እና ብርጭቆዎችን በንፁህ ቦታዎች ላይ ያስቀምጧቸው።
 - እንደገና ሲያነሷቸው ጠርዞቹን አይንኩ።
 - የመመገቢያ ዕቃዎችን በሚያስቀምጡበት ጊዜ እጅታዎቹን ብቻ ይያዙ።

ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ያጠቡ፤ ነገር ግን ስጋ፤ የዶሮ ስጋ ወይም እንቁላል አይጠቡ

- ሁሉምን ጥሬ ምርቶች ከመክተፍዎ በፊት በንፁህ ውሃ ስር መታጠብ አለባቸው።
- በሚታጠብበት ጊዜ ጠንካራ እንደ ሐብሐብ ወይም ዱባን ያሉትን ምርቶችን በንፁህ የምርት ብሩሽ ያፅዱት።
- የታሸጉ እና "ለመመገብ ዝግጁ" ወይም "ቅድመ-የታጠበ" የሚል ምልክት የተደረገባቸውን ምርቶች ማጠብ አስፈላጊ አይደለም።

ተሻጋሪ ብክለትን ለመከላከል ይለዩ

- ጥሬ ሥጋ፣ የዶሮ ስጋ፣ እንቁላል እና የባህር ምግቦች በአደገኛ ጀርሞች ሊበክሉ ይችላሉ።
- ----ከተያዙ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።
- ----የተለየ የመቁረጫ ሰሌዳዎችን፣ ሳህኖችን እና እቃዎችን ይጠቀሙ።
- በፍፁም ለሁለቱም ያልበሰሉ ምግቦች እና ለበሰለ ምግቦች አንድ አይነት የመቁረጫ ሰሌዳዎችን፣ ሳህኖችን ወይም እቃዎችን አይጠቀሙ።
- -----ከቆረጡ በኋላ የሚቆረጡበት ቦታዎችን፣ ዕቃዎችን እና ቢላዎችን ማጠብ፣ ማለቅለቅ እና ሳኒታይ ያድርጉት።
- ጥሬ ሥጋ፣ ዓሳ እና የዶሮ ምርትን እንዳይፈስ በሚከላከሉ መያዣዎች ውስጥ በማድረግ በማቀዝቀዣው የታችኛው መደርደሪያ ላይ ያስቀምጡ።
- ምግብን ለማቅረብ ሁልጊዜ ንጹህ የምግብ እቃዎችን ይጠቀሙ።

ምግቦችን ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ያስቀምጡ

- በ2 ቀናት ውስጥ የማይጠቀሙትን ማንኛውንም ጥሬ ሥጋ፣ የዶሮ ስጋ እና የባህር ምግብን ባቀዝቀዣ ውጥ ያኑሩ።
- እንቁላልን በመጀመሪያው ካርቶን ውስጥ ያስቀምጡ እና በማቀዝቀዣው ዋና ክፍል ውስጥ ያከማቹ።
- እንደ እንቁላል ያሉ የሚበላሹ ነገሮችን ---በማቀዝቀዣ በር ውስጥ አታስቀምጡ። ምክንያቱም፣ በሩ በተደጋጋሚ ስለሚከፈት፣ የሙቀት መጠኑ በአጠቃላይ ከቀሪው ማቀዝቀዣው ከፍ ያለ እና አስተማማኝ ላይሆን ስለሚችል ነው።
- በግርሰሪዎ ውስጥ ጥሬ ሥጋን፣ የዶሮ ስጋን፣ የባህር ምግቦችን እና እንቁላልን ከሌሎች ምግቦች ያርቁ።
- የጽዳት አቅርቦቶችን እና ኬሚካሎችን ከምግብ በታች እና አርቀው ያስቀምጡ።
- ምግብን በተቀባ ጣሳ ወይም የብረት ሽፋን ባላቸው መያዣዎች ውስጥ አታከማቹ ምክንያቱም አንዳንድ ምግቦች መርዝ ሊያስከትሉ የሚችሉትን ብረትን “ማውጣት” ይችላሉ።

ምግብን ማብሰል እና በትክክለኛው የሙቀት መጠን ማቆየት

- አደገኛ ምግቦችን በከፍተኛ ሙቀት ማብሰል-- ጎጂ ጀርሞችን በመግደል ምግቡን ለመመገብ አስተማማኝ ያደርገዋል።
- እነዚህ ምግቦች እንገና --በከፍል ሙቀት --ውስጥ ለረጅም ጊዜ ከቆዩ ተመልሰው አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ።
- ባክቴሪያዎች በፍጥነት ስለሚያድጉ በ20 ደቂቃዎች ውስጥ ቁጥራቸው በአጥፍ ሊጨምር ይችላል።
- ከምግብ ወለድ በሽታ ለመከላከል ምግብን ማብሰል እና በአስተማማኝ የሙቀት መጠን ማስቀመጥ አለብዎ። የአደጋው ዞን $41^{\circ}\text{F} - 135^{\circ}\text{F}$ ($5^{\circ}\text{C} - 57.2^{\circ}\text{C}$)
- ምግብ ከማብሰያው በኋላ --በተቻለ ፍጥነት ያቅርቡ።
- በፍፁም ምግብን ከፍሪጅ ውጭ ከ2 ሰዓታት በላይ አታስቀምጡ። የሙቀት መጠኑ ከ 90°F ዲግሪ ፋራናይት በላይ ከሆነ፣ ምግብን ከ1 ሰዓት በላይ ውጭ አይተው።
- ቀዝቃዛ ምግብን እንደቀዘቀዘ ያቆዩ፡ ከ 41°F በታች
- የሞቀውን ምግብ እንደ ሞቀ ያቆዩ፡ PHFs በ 135°F በላይ

የምግብ ቴርሞሜትሮች

- የምግብ ቴርሞሜትር መጠቀም-- የምግብን የሙቀት መጠን ለመፈተሽ ብቸኛው አስተማማኝ መንገድ ነው።
- ለሁለቱም፣ ሙቅ እና ቀዝቃዛ ምግቦች ደህንነቱ በተጠበቀ የሙቀት መጠን ውስጥ መቆየታቸውን ለማረጋገጥ ቴርሞሜትር ይጠቀሙ።
- ዲጂታል የምግብ ቴርሞሜትሮች ከ2 እስከ 5 ሰከንድ ውስጥ የውስጠኛው ሙቀትን ያሳያሉ።
- ቴርሞሜትሩን ከመጠቀምዎ በፊት እና ጥሬ የእንስሳት ምግቦችን ከመጠቀምዎ በፊት ማጠብ፣ ማለቅለቅ እና ሳኒታይ ያድርጉ።

- የውስጥ ሙቀትን ለመለካት ትክክለኛው መንገድ እንደ ምግብ ዓይነት ይወሰናል።
- ሁልጊዜ ቴርሞሜትሩን ከአጥንት፣ ከሰብ በማራቅ በጣም ወፍራም በሆነው የምግቡ ክፍል ውስጥ ያስገቡ።
- እንደ ዶሮ እና ጥብስ ያሉ መደበኛ ያልሆኑ ቅርፅ ላላቸው ምግቦች --እንዲሁም የሙቀት መጠኑን በተለያዩ ቦታዎች ያረጋግጡ።
- በማይክሮዌቭ ውስጥ ለሚበስሉ ምግቦች፣ በእኩል መጠን መብስሉን ለመርዳት ያንቀሳቅሱት እና በብዙ ቦታዎች ያረጋግጡ።
- እንደ ሃምበርገር ፓትስ ላሉ ቀጭን ምግቦች የቴርሞሜትር መፈተሻ ድስቱን ወይም ማብሰያውን እንደማይነካ ያረጋግጡ።
- እንደ ካሳሮልስ እና ኪዊች ላሉ የተቀላቀሉ ምግቦች እንዲሁም የሙቀት መጠኑን በበርካታ ቦታዎች ያረጋግጡ።

አስተማማኝ የማብሰያ ሙቀት

- የውስጣዊው የሙቀት መጠን ከፍ ባለበት ጊዜ ምግብ በደህና ለማብሰል እና እንዲታመሙ የሚያደርጉትን ጀርሞች ለመግደል በቂ ነው።
- አብዛኛዎቹ ጎጂ ጀርሞች በ140°F እና 165°F መካከል ባለ የሙቀት መጠን ይሞታሉ።
- የተለያዩ ምግቦች አይነቶች የተለያዩ አስተማማኝ የሙቀት መጠን አላቸው።

- 165°F (73.9°ሴ) ለ15 ሰከንድ

- የዶሮ ተዋፅኦ (ዶሮ እና ቱርክ) ❖
- የታሸገ ፓስታ፣ አሳ፣ ስጋ፣ የዶሮ እርባታ፣ ራትቲስ (ኢሙ፣ ሰጎን) ❖
- ዓሳ፣ ሥጋ፣ የዶሮ ስጋ ወይም ራትቲስ የያዙ ዕቃዎች ወይም ድስቶች ❖
- ሁሉም ጥሬ የእንስሳት ምግቦች በማይክሮዌቭ ውስጥ ይበሰላሉ

- 155°F (68.3°ሴ) ለ15 ሰከንድ

- የተቆረጠ፣ የተስተካከለ፣ ወይም የተዋሃደ አሳ ወይም ስጋ፣ እንደ ሀምበርገር እና ቋሊማ
- ሬቲስ (ኢሙ፣ ሰጎን)
- በሜካኒካል የታሸጉ ወይም የተወጉ ስጋዎች
- ለሙቀት የተቀቀሉ እንቁላሎች (የተጠበሱ እንቁላሎች ምንም የማብሰያ ሙቀት የላቸውም)

አነስተኛ የማብሰያ የሙቀት መጠኖች (ከተፈለገ ቆይታዎች ጋር)

- 145°F (62.8°C) ለ15 ሰከንድ
 - ለፈጣን ፍጆታ የሚበስሉ እንቁላሎች (የተጠበሱ እንቁላሎች ምንም የማብሰያ ሙቀት የላቸውም)
 - አሳ ወይም ስጋ፣ የአሳማ ሥጋን ጨምሮ፣ ያልታሸጉ ወይም ያልበሰሉ (የተጠበሰ ሳይጨምር፣ በUSDA የሚመረመሩ እንስሳት ጫወታ
- 145°F (62.8°C) (ገጽታ)
 - ሙሉ-ጡንቻ፣
 - ያልተነካ የበሬ ሥጋ ስቴክ (በማቀነባበሪያው እንደተሰየመ) ነጥብ ያልተሰጣቸው ወይም ጨረታ ያልተደረገላቸው በላዩ ላይ የቀለም ለውጥ እንዲኖራቸው ማብሰል አለባቸው።
- 135°F (57.2°C)
 - በሙቀት የሚያዙ ምግቦችን ይትከሉ።

ምግብን መልሶ ማሞቅ

- ምግብ ከ 135 ዲግሪ ፋራናይት በታች መቀዝቀዝ እንደጀመረ ወዲያውኑ ባክቴሪያዎች ማደግ ሊጀምሩ ይችላሉ።
- አዳዲስ ጎጂ ጀርሞችን ለመግደል በ2 ሰአት ውስጥ ምግብን እስከ 165°F ያሞቁ።
- ምግብን በጥንቃቄ ለማሞቅ እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ።
 - በአስተማማኝ ሁኔታ የተዘጋጀ እና የቀዘቀዘውን ምግብ ብቻ ያሞቁ።
 - ምግቡ በአደጋው ቀጠና ውስጥ ከሁለት ሰአት በላይ ከቆየ ይጣሉት።
 - የተረፈውም በማቀዝቀዣ ውስጥ ከ3 ቀናት በላይ ከቆየ ይጣሉት።
 - በማይክሮዌቭ ምድጃ ውስጥ ምግቡ እኩል በሆነ መልክ እንዲሞቅ ምግቡን ይሸፍኑ፣ ያማስሉ እና ያሸከርከሩ።
 - እንደገና የሚሞቀውን ምግብ የሙቀት መጠን ለመፈተሽ የምግብ ቴርሞሜትር ይጠቀሙ።

የቀዘቀዙ ምግቦችን ማቅለጥ

- ምግብን በክፍል ሙቀት፣ በጠረጴዛ ወይም በሞቀ ውሃ ውስጥ በጭራሽ አታቅልጡ።
- እነዚህ ዘዴዎች ጎጂ ባክቴሪያዎች በፍጥነት እንዲያድጉ ያስችላቸዋል
- ምግቦችን ለማቅለጥ 3 አስተማማኝ መንገዶች አሉ።
 - 1. ምግብን በማቀዝቀዣው ውስጥ ይቅልጡት። ረዘም ያለ ጊዜ ሊወስድ ይችላል፤ ቢሆንም ግን ይህ በጣም ጥሩው እና አስተማማኙ መንገድ ነው።
 - 2. ምግቡን በቀዝቃዣ እና በሚፈስ ውሃ ስር ያቀልጡ - በጭራሽ በሞቀ ወይም በሞቀ ውሃ ውስጥ አያቅልጡ።
 - 3. ማይክሮዌቭን ሲጠቀሙ የአምራቹን የበረዶ ማስወገጃ መመሪያዎችን ይከተሉ።

ምግቦች ማቀዝቀዝ

- ምግቦችን ደህንነቱ የተጠበቀ ለማድረግ፣ ከበሰሉ በኋላ በተቻለ ፍጥነት ማቀዝቀዝ ነው።
- ምግብን በደህና የሙቀት መጠን ለማቀዝቀዝ ጥልቀት የሌለውን የፓን ዘዴን በፍጥነት ይጠቀሙ።
- ምግቡን ወደ ትናንሽ ክፍሎች (ከ2 ኢንች ውፍረት ያነሰ) በተለየ ትናንሽ ያልተሸፈኑ መያዣዎች ውስጥ ይከፋፍሉት።
- መያዣዎቹን በቀጥታ ወደ ማቀዝቀዣው ያስገቡ። ማቀዝቀዣውን ከመጠን በላይ አይጫኑ ወይም መያዣዎችን አይቆለሉ። ምግቦችን በብቃት ለማቀዝቀዝ አየር በነፃነት መሰራጨት መቻል አለበት።
- ምግቡ ከ41°F/5°C በታች መሆኑን ለመፈተሽ ቴርሞሜትር ይጠቀሙ እና ከዚያም እቃዎቹን ይሸፍኑ፣ ይጠቅለሉ ወይም ያሸጉ።
- የቀዘቀዙ ወይም በማቀዝቀዣ ውስጥ የገቡ ምግቦች ላይ ቀንነ እና ምልክትን ያድርጉ።

ለቀዝቃዙ ሰላጣዎች ልዩ ግምት

- ድንች፣ ፓስታ፣ ማካሮኒ፣ እንቁላል እና የዶሮ ሰላጣ ባክቴሪያዎች እንዳይበቅሉ ለመከላከል-- በበቂ ሁኔታ መቀዝቃዝ አለባቸው።
- እነዚህን ምግቦች በሚሰሩበት ጊዜ ሁሉንም ንጥረ ነገሮች በደህና መቀቶች ያብስሉ እና ከዚያ ከ 41°F/5°C በታች ያቀዘቅዙ።
- ከዚያም እቃዎቹን በፍጥነት ይቀላቅሉ እና ያቅርቡ።

ቀዝቃዛ ምግብ ማስቀመጥ

- የተረፈ ምርቶች በማቀዝቀዣ ውስጥ እስከ 3 ቀናት ሊቆዩ ይችላሉ።
- ማቀዝቀዣዎ ምግብን በ41°F/5°C ወይም ከዚያ በታች ወደሚያስቀምጥ የሙቀት መጠን እርግጠኛ ለመሆን የመሣሪያ ቴርሞሜትር ይጠቀሙ።

ከዚህ ቀደም የቀዘቀዙ የተረፈ ምርቶችን እንደገና በማቀዝቀዝ

- ቀድሞ የቀዘቀዘውን የተረፈውን ምግብ እንደገና በምግብ ቴርሞሜትር በሚለካው የሙቀት መጠን $165^{\circ}\text{F}/73.95^{\circ}\text{C}$ በማሞቅ የቀረውን ምግብ ማቀዝቀዝ ደህንነቱ የተጠበቀ ነው።
- የተረፈውን አንድ ትልቅ ኮንቴይነር ከቀዘቀዘ እና የተወሰነው ክፍል ብቻ የሚያስፈልግ ከሆነ የተረፈውን በማቀዝቀዣው ውስጥ ማቅለጥ፤ አስፈላጊውን ክፍል ማውጣት እና የተረፈውን የተረፈውን እንደገና ሳይሞቅ እንደገና ማቀዝቀዝ ደህንነቱ የተጠበቀ ነው።