

Si Nabdoon umaaraynta Caanaha Dhalaanka: Waxa aad U baahan tahay Inaad Ogaato



Xirfadleydu waxay si xoogan dadka ugula talinayaan in dhalaanka naasaha la nuujiyo. Haddii taasi aysan macquul ahayn, caruurta waxay u baahan doonaan caano. Aad bay muhiim u tahay in jeermisku aanu gelin caanaha dhallaanka sababtoo ah dhallaanku si buuxda uma yeelanin hab-dhisyada difaaca jirka taaso iyaga u galinayso khatar sare oo caabuq ah.

Caanaha Dhalaanka ee ay la socoto FDA Dadka sameeyo caanaha dhalaanka

Dhammaan dadka sameeya caanaha dhalaanka ee lagu iibiyo Maraykanka (US) waa inay iska diiwaan geliyaan U.S. Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka (FDA). Caanahoodu waa inay buuxiyaan tayada nafaqada iyo heerarka badbaadada FDA si loogu iibiyo gudaha U.S.

Shuruudaha Nafaqeed

Iyada oo ku saleysan baahiyaha nafaqeynta ee dhallaanka, FDA waxay u baahan tahay inay noqoto qaddarka ugu yar 30 nafaqo. FDA waxay u dejisaa xaddi ugu badnaan 10 ka mid ah nafaqooyinka kuwaas oo waxyeello u keeni kara korriinka ilmaha iyo kobaca xaddi badan, sida fiitamiinada A iyo D.

Qaar ka mid ah caanaha dhallaanka ayaa loo sameeyay oo loona calaamadeeyay dhallaanka qaba xaalado caafimaad qaarkood, sida arrimaha dheef-shiidka kiimikaadka, caruurta ku dhasha ayagoo miisaankoodu hooseeya, ama qaba dhibaato caafimaad oo aan caadi ahayn ama cunto xumo. Caanahan dhalaanka ee gaarka ah maaha inay buuxiyaan shuruudahan.

Badqabka Caanaha Dhalaanka

Dadka sameeya caanaha dhallaanku waa inay raacaan Dhaqamada Wax-soo-saarka Wanaagsan ee FDA iyo qawaaniinta kale si looga ilaaliyo bakteeriyada waxyeelada leh, fayrasyada, kiimikooyinka, iyo khataraha kale. Haddii shirkad ay rabto inay iibiso caano cusub ama ay isbeddel ku samayso mid ay horey u iibisay, waa inay faahfaahinta u gudbiyaan FDA.

Khatarta uu leeyahay Jeermiska gala Caanaha budada

Jeermiska gala caanaha budada ah waa jeermis laga helo meel kasta oo agagaarkeena ah. Waxay sidoo kale ku noolaan kartaa biyaha iyo cuntada qalalan, sida:

- Caanada budada ah ee ilmaha
- Caana boorada
- Shaah dhireedka
- Budada sida burka ama galleyda

Cronobacter waxay sababi kartaa caabuqnaadir ah laakiin suurto gal ah inay dilaan dhallaanka, sida *sepsis* (xaalad uu keeno caabuq halis ah oo jirka ku dhaca) ama *qoorgooyaha* (barar xuubka difaaca ee daboolaya maskaxda iyo xudunta laf dhabarta, taasoo keeni karta dhimasho ama naafo joogto ah).

Noocyada Caanaha Ilmaha



budada ah

Waa in lagu qasaa biyo sida ku cad tilmaamaha quudinta ka hor



Dareeraha beddelka ah

Waa in lagu qasaa qiyaas siman oo biyo ah



U diyaarsan in la quudiyo

Ha ku darin biyo

Caanaha Dhallaanka budada ah ayaa laga yaabaa inuu Gaaro jeermiska:

Marka la joogo guriga: *Jeermiska gala caanaha budada ayaa gala caanaha dhallaanka ee budada ah marka weelka la furo. Jeermiska gala caanaha budada waxa laga heli karaa cuntooyinka kale oo waxay ku nool yihiin sagxadaha sida miiska jikada ama sinkiga, iyo biyaha. Inaad ka taxadarto inuu jirmiska galo masaasada, cinjirka afka loo galiyo ilmaha, iyo weelasha marka la diyaarinayo caanaha waa muhiim.*

Shirkada samaynayo: *Haddii cida samaynayo si aan kas ahayn u isticmaasho walxo uu ku jiro Jeermiska gala caanaha budada ah marka la samaynayo caanaha, ama haddii caanaha dhallaanka ee budada ah ay taabtaan sagxad qabto Jeermiska gala caanaha budada. Dadka sameeya caanaha dhallaanku waa inay ka baaraan dufcad kasta oo caanaha dhallaanka ah Jeermiska gala caanaha budada ka hor inta aan la soo suuqgeynin.*

Diyaarinta iyo Ka shaqaynta Badbaada caanaha dhallaanka

Diyaarinta Caanaha dhallaanka — Had iyo jeer ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi ka hor inta aanad caanaha u diyaarinin ilmahaaga.

Nadiifinta Masaasada iyo Qaybaha lagu quudiyo (oo ay ku jiraan qaybaha bamka naasnuujinta) — Kahor intaan la isticmaalin, karkari masaasada, cinjirka ilmaha ku nuugo caanaha, daboolka, faraantiga, iyo caaga lagu xiro cinjirka ilaa 5 daqiiqo. Intaas kadib, mar kasta oo la dhaqayo ku dhaq mashiinka weelasha lagu dhaqo, haddii mid la heli karo, adigoo isticmaalaya biyo kulul iyo kuleyliyaha wareegga qalajinta (ama goobta jeermis diiista). Haddii gacanta lagu nadiifiyo alaabta quudinta, ku dhaq biyo saabuun ah oo ku dhex jira weel loo isticmaalo oo keliya qaybaha lagu siiyo ilmaha caanaha, biyo raaci, kuna qallaji hawada adigoo dul saaraya tuwaal waraaq ah ama tuwaal saxan nadiif ah.

Weelasha caanaha dhallaanka budada ah iyo

Qaaddooyinka — Caanaha dhallaanka ee budada ah lagama yaabo inay wasakhoobaan haddii ay engegan tahay. Haddii aad rabto in aad nadiifiso weelka caanaha dhallaanka ah ee budada ah oo aan furnayn, isticmaal jeermis dile ama shukumaan warqad ah oo lagu buufiyay jeermiska si aad u nadiifiso bannaanka weelka iyo daboolka ka hor inta aan la furin marka ugu horeysa. Ha dhex gelinin weelka ama haku dhaqin biyo socda. Ha furin weelka ilaa dhammaan sagxadaha ay si buuxda u engegaan. Weligaa ha nadiifin gudaha weelka. Haddii qaadku ku dhaco sinkiga, miiska jikada, ama dhulka, ama si kale ay wasakh u gaarto, u nadiifi sida aad u nadiifin lahayd masaasada ilmaha. Hawada haku angagto kahor intaadan isticmaalin.

Biyo — Had iyo jeer isticmaal biyo ka yimid il nabdoonah si aad ugu qasto caanaha dhallaankaaga. Haddii aadan hubin in biyaha tuubadaada, hadday yihiin biyaha ay cabaan dadweynaha ama ceel gaar ah, ay badbaado u yihiin in loo isticmaalo diyaarinta caanaha dhallaanka, la xiriir waaxda caafimaadka deegaankaaga.

Biyaha caagadah ku jiro — Biyaha caagadaha ku jiro ma aha kuwo nadiifa (jeermis aan lahayn) ilaa inay ku qoran tahay inay tahay mooyaane. Haddi lagu qoro inay yihiin kuwo aan jeermis lahayn loona gaar yeelo inay isticmaalaan dhallaanka, waa inay buuxisaa shuruudaha alaabadaha la suuqgeeyo ee laga baaro jeermiska ee FDA. Haddii aad isticmaashid biyo caag ah oo caadi ah si aad diyaariso caanaha dhallaanka, uga shaqee si la mid ah biyaha qasabada ee badbaadada leh.

Markay dhacdo xaalad biyo la'aan ah — Haddii saadka biyuhu ka go'aan biyo-mareenka ama ay gaarto wasakhda dufaan ama daad, isticmaal biyaha dhalada si aad u diyaarisid caanaha halkii aad ku diyaarin lahayd biyaha tuubada. Haddii ay tahay inaad isticmaashid biyaha tuubada ee laga yaabo inay wasakh qabaan, karkari hal daqiiqo (3 daqiiqo meelaha ka sarreeya 6500 fiid) si aad jeermiska uga disho ka dibna ku qabooji dheriga ilaa shan daqiiqo ilaa heerkulka qolka ka hor intaadan ku darin dhalada.

Qasida — Raac tilmaamaha ku qoran calaamadda alaabta. Icticmaal qadarka saxda ah ee biyaha ee calaamaddu sheegayso. Caanaha dhallaanka ee biyaha lagu yareeyo waxay keeni karaan fuuq bax (luminta dareeraha jirka oo qatar ah). Caanaha dhallaanka oo laga badiyo biyaha ma siin doonaan nafaqo ku filan, haddii lagu quudiyo ilmahaaga wakhti dheer, waxay keeni kartaa korriin gaabis ah. Ka dib markaad ku darto biyaha, ku dar qadarka saxda ah ee caanaha ku qoran oo rux si aad isugu qasto.



Caruurta khatarta sare ugu jira inay qaadaan *Cronobacter* waa kuwan:

- Laba bilood iyo kuwa ka yar, **ama**
- Difaaca jirkoodu daciif yahay **ama**
- Ku dhasha xilli hore, **ama**
- Kuwa buka ama qaata daawaynta caafimaadka, sida kiimoterabiga kansarka.

Haddii ilmahaagu khatar sare ugu jiro infekshannada *Cronobacter*, qaado tillaabooyinkan dheeraadka ah:

- Ka fiirso isticmaalka dareeraha caanaha naaska ee diyaarka u ah nafaqaynta, maadaama tani ay tahay ikhtiyaarka ugu badqabsan ee ilmaha caanaha la siiyo.
- Haddii aadan heli karin dareere u diyaarsan caanaha naaska, texgeliinaad u isticmaasho xooga dareeraha beddelka ah.
 - Haddii aad isticmaalayso **caanaha dareeraha ee beddelka ah** oo aadan hubin badqabka ishaada biyaha, karkari biyaha, ku qabooji dheriga ilaa shan daqiiqo ka hor intaadan gelin dhalada. Ku dar dareeraha beddelka ah, rux si aad si fiican isugu qasto, oo u oggolow caanaha inay ku qaboojiso heerkulka qolka ka hor inta aanad quudin ilmahaaga.
- Haddii dareere diyaar u ah in lagu quudiyo iyo caanaha nafaqaynta dareeraha aan la heli karin, isticmaal caanaha ilmaha budada ah beddel ahaan.
 - Haddii aad isticmaalayso **caanaha ilmaha budada ah**, karkari biyo, ku qabooji dheriga ilaa 5 daqiiqo, ka dibna ku shub inta lagugu sheegay calaamadda dhalada. Rux si aad si fiican isugu qasto, oo u oggolow caanaha inay ku qaboojiso heerkulka qolka ka hor inta aanad quudin ilmahaaga.
- Qaybaha dheef-shiid kiimikaadka iyo kuwa khaaska ah waxaa ka mid ah baakaddooda bayaanouga digaya macaamiisha inay kulaylka ka sarreeysiiyaan 100°F, sababtoo ah tani waxay keeni kartaa lumin fiitamiinnada iyo nafaqooyinka. Sidaa darteed, si taxadar leh u raac tilmaamaha calaamadda ku jirta baakadaha ee hababka dheef-shiid kiimikaadka gaarka ah.
- Markaad nadiifinayso dhalooyinka iyo waxyaabaha kale ee quudinta, sidacinjirka, koofiyadaha, faraantiyada, iyo furayaasha, iwm.
 - Ku dhaq makiinada weelka dhaqda adiga oo isticmaalaya biyo kulul iyo wareegga qalajinta kulul (ama goobta nadaafadda), ama
 - Ku dhaq biyo saabuun ah dhexdii weelka la isticmaalay oo keliya qaybaha quudinta caanaha, ka raaci oo hawo ku qallaji tuwaal warqad ah ama tuwaal saxan nadiif ah.
- Nadiifi alaabta quudinta ka hor isticmaalka koowaad iyo hal mar maalin kasta adoo:
 - Ku karkarinaya alaabta quudinta dabacsan dheri biyo ah muddo 5 daqiiqo oo ka saar suumanka nadiifka ah, ama
 - Ku socodsiinta makiinada weelka dhaqda, haddii mid la heli karo, leh biyo kulul iyo wareegga qalajinta kulaylka ah (wareegga nadiifinta), ama
 - ama ku kululaynta microwave ama qalabka uumi sida waafaqsan tilmaamaha sameeyaha.

Caanaha naaska u diyaarsan dareeraha ah iyo kuwa beddelka ah labadaba waxaa laga rabaa inay noqdaan kuwo nadiif ah (jeermis la'aan) waana ikhtiyaarka ka badqabsan caanaha ilmaha budada ah ee khatarta sare leh ee ilmaha aan helin caanaha naaska.



Kaydinta — Isticmaal caanaha ilmaha ee la diyaariyey 2 saacadood gudahood. Haddii aan isla markiiba la isticmaalin, ku kaydi dhalada qaboojiyaha oo isticmaal 24 saacadood gudahood.

Diirinta Caanaha Ilmaha — Qaabka aan looma baahna in loo diiriyo. Haddii aad doorbidayso diirimaad, habka ugu fiican waa inaad dhalada ku riddaa dheri biyo ah oo aad kuleyliso shooladda ilaa inta uu ka diirsamaayo (heerkulka jidhka). Waligaa ha u isticmaalin foornooyinka microwave-ka si aad u kululayso caanaha ilmaha sababtoo ah mikrowaving waxa ay u ogolaan kartaa in dhaladu qabowdo halka dhibco kulul ay ka soo baxayaan caanaha gubi kara afka ilmaha. Kahor intaadan quudin ilmahaaga, tijaabi heerkulka caanaha adiga oo saaraya dhawr dhibcood gacantaada. Waa inay dareentaa diirimaad, oo aan kululayn.

Quudinta ka dib — Daadi caanaha haraaga ah sababtoo ah hadda waxaa ku jira candhuufta ilmaha, taas oo keeni karta in bakteeriyada ay faafto.

Kaydinta Caanaha Ilmaha Budada Furan — Xirmada ama weelka caanaha ilmaha waa inay lahaadaan macluumaad ku saabsan sida loo kaydiyo ka hor iyo ka dib marka la furo. Waa inay sidoo kale haysaa macluumaad ku saabsan goorta la daadinaayo caanaha la diyaariyey. Raac tilmaamaha soo saaraha ee summada. Marka weelka ay ku jirto caanaha budada ah la furo, caanaha waxay caadi ahaan u baahan yihiin in lagu isticmaalo hal bil gudaheed. Daboolka ku qor taariikhda aad caanaha furtay. Daboolka oo ku dhagan, ku kaydi meel qabow oo qalalan, aan ahayn talaajadda dhexdeeda.

"Isticmaal" Taariikhda — Ha isticmaalin baakidh ama weel ay ku jiraan caanaha ilmaha taariikhdan ka dib. Soo saaruhu wuxuu dammaanad qaadayaa nuxurka nafaqada iyo tayada caanaha ilaa taariikhda "isticmaalka" kaliya. Xeerarka Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka waxay u baahan yihiin "isticmaalka taariikhda" weel kasta oo caanaha ilmaha kujiro.

Qaboojin — qaboojinta laguma talinayo. Waxay keeni kartaa in qaybaha kala duwan ee caanaha ilmaha ay kala tagaan oo ay tayada hoos u dhigaan.

Caanaha Guriga Lagu Sameeyo—Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka waxa ay kula talisaa daryeelayaasha in aanay siinin ama quudin ilmahooda caanaha guriga lagu sameeyay. Caanaha ilmaha ee guriga lagu sameeyo ma aysan qiimeyn Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka waxaana laga yaabaa in ay waayaan nafaqooyinka muhiimka u ah korriinka ilmaha.

Caanaha aan saxda ahayn (Fake) — Badeecadaha caanaha ilmaha ayaa mararka qaarkood laga soo qaadaa kanaalada wax qaybinta caadiga ah waxaana lagu calaamadeeyaa in tayada sax ahayn ama aqoonsiga alaabta. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah beddelka taariikhda "isticmaalka" ama dib u calaamadeynta alaabta si loo qariyo nuxurka dhabta ah. Tani waa sharci-darro waxayna u horseedi kartaa xaalado caafimaad oo halis ah ilmaha. Xulasho ballaaran oo caanaha ilmaha ah ayaa laga heli karaa suuqa. Haddii waalidiintu ay qabaan wax su'aalo ah oo ku saabsan doorashada caanaha ilmahooda, waa inay weydiiyaan bixiyaha daryeelka caafimaadka ilmahooda.

Isbeddellada Caanaha ilaha — Ka firi isbeddel kasta oo ku yimaadda midabka caanaha, urta, ama dhadhanka. Haddii aad ku iibsatid caanaha kiiska, ka firi in lambarada tirada iyo taariikhaha "isticmaalka" ee weelasha iyo bokisyada ay iswaafaqsan yihiin. Sidoo kale, ka firi weelasha jajabitaan, oo wac nambarka lacag la'aanta ah ee soo saaraha wixii walaac ah ama su'aalo ah. Waxaad sidoo kale kala xiriiri kartaa Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka barta 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366).

