

ການຜະລິດ

ຂອງຫວານຕ່າງໆທີ່ມີເຂົ້າເປັນຫຼັກ

ຂອງຫວານມີເຂົ້າເປັນຫຼັກແມ່ນຫຍັງ?

ແມ່ນຜົນຜະລິດຕ່າງໆເບິ່ງຄືວ່າກິນໄດ້ໂລດ, ສົດ, ຊຸ່ມໆ ທີ່ເຮັດດ້ວຍເຂົ້າຈ້າວ ຫຼືວ່າເຂົ້າໜຽວ (ຫຼືວ່າແປ້ງເຂົ້າ ພວກນີ້), ນ້ຳຕານແລະສ່ວນປະສົມອື່ນໆ ເຊັ່ນເມັດຖົ່ວ, ແກ່ນຖົ່ວແລະໃນງາຕ່າງໆ. ພວກເຄື່ອງນີ້ແມ່ນມີຊື່ ສຽງຫຼາຍຢູ່ອາຊີ ແລະສ່ວນມາກເຮັດມາໂດຍໜຶ່ງເອົາ. ພວກເຄື່ອງນີ້ສາມາດມີຫຼາຍຊັ້ນມີສີຕ່າງກັນ, ຫຼືເປັນ ຫຼາຍຮູບໃຫ້ເປັນຫຼາຍຮູບຫຼືວ່າເຮັດໃຫ້ເປັນກ້ອນມົນ ຕ່າງໆ. ບາງເຄື່ອງຜະລິດກໍໄດ້ຕົມເອົາ ແລະມີການປະ ກົດເປັນຄື 'ນ້ຳແກງ'. ພວກເຄື່ອງນີ້ຕາມທຳມະດາແມ່ນ ມີຂາຍໃນຮ້ານຂາຍເຄື່ອງອາຫານຂອງຄົນເອເຊີ.



ຂອງຫວານຕ່າງໆທີ່ມີເຂົ້າເປັນຫຼັກມີສານບຳລຸງຫຼາຍ ຢ່າງ, ແມ່ນຊຸ່ມດີ, ແລມີ pH ຂັ້ນກາງທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກ ເຄື່ອງນີ້ອາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ ຖ້າຫາກວ່າບໍ່ເຮັດແລະ ເກັບມື້ໄວ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ແຕ່ວ່າ, ຖ້າຫາກວ່າຜົນຜະ ລິດຕ່າງໆນັ້ນເຮັດພາຍໃຕ້ສະພາບການຄວບຄຸມເອົາ ຕາມທີ່ບັນຍາຍຂ້າງໜ້ານີ້, ພວກເຄື່ອງນີ້ແມ່ນປອດໄພ ກິນໄດ້ພາຍໃນ 48 ຊົ່ວໂມງທີ່ໄດ້ຜະລິດມາ ເຖິງແມ່ນ ວ່າເກັບປະໄວ້ຢູ່ຫ້ອງມີອຸນຫະພູມທຳມະດາ.

ຈະເຮັດຜົນຜະລິດຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ ປອດໄພຢ່າງດີໄດ້ແບບໃດ

ການສ່ຽງເຮືອງອາຫານເປັນພິດຈາກຜົນຜະລິດຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ພູດຜ່ອນລົງໄດ້, ເຖິງແມ່ນວ່າເວ ລາເກັບປະໄວ້ຢູ່ຫ້ອງມີອຸນຫະພູມຄວາມຮ້ອນທຳມະດາ ກໍໄດ້, ຖ້າຫາກວ່າໄດ້ປະຕິບັດຕາມເງື່ອນໄຂຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ ໄປນີ້:



ເຄື່ອງປະກອບອັນມີຄຸນນະພາບສູງ

ເຄື່ອງປະກອບຕ່າງໆຄວນ:

- ຊື້ຈາກບ່ອນຈຳໜ່າຍຕ່າງໆອັນມີຊື່ສຽງ.
- ເກັບໄວ້ໃຫ້ເປັນຢ່າງດີຕາມຄຳແນະນຳຕ່າງໆຂອງຜູ້ ຜະລິດ.

ໃຊ້ຄວາມຮ້ອນຂ້າພະຍາດໃຫ້ໄດ້ຜົນດີ

- ຜົນຜະລິດຕ່າງໆຄວນອຸ້ນໃຫ້ຮ້ອນ (ໂດຍໜຶ່ງເອົາຫຼື ວ່າຕົມໃຫ້ພິດເອົາ) ໄປຢ່າງໜ້ອຍ 15 ນາທີເພື່ອຂ້າ ພວກພະຍາດຕ່າງໆທີ່ອາດມີຢູ່ໃນເຄື່ອງປະກອບ ອັນສົດໆນັ້ນ.
- ຂອງຫວານຕົ້ມເປັນນ້ຳຫວານຈະຕ້ອງເອົາໃສ່ເຄື່ອງ ເກັບອັນນ້ອຍໆໄວ້ໄວ້ທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວ້ໄດ້ຫຼັງຈາກ ຄົວແລ້ວ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ນອນວ່າໃຫ້ເຄື່ອງພວກນັ້ນ ເຢັນຢ່າງໄວໆ. ບ່ອຍໃຫ້ເຢັນໃນເຄື່ອງເກັບອັນໃຫ້ ງຽງອາດໃຊ້ເວລາດົນກວ່າແລະບ່ອຍໃຫ້ພະຍາດ ອັນເປັນໄພໄດ້ເຕີບໂຕ.

ກຳກັບອາຫານໃຫ້ສະອາດເປັນຢ່າງດີ

- ອາຫານທີ່ກິນໄດ້ໂລດແລະເຄື່ອງໃຊ້ປະກອບອັນ ສົດໆຕ່າງໆຈະຕ້ອງເກັບແຍກ ກັນໄວ້. ທາງໜ້າ ບ່ອນເອົາອາຫານວາງໄວ້, ເຄື່ອງໃຊ້ຄົວ, ກັບໃສ່ ເຄື່ອງ, ຜ້າເຊັດຖ້ວຍຕ່າງໆແລະອື່ນໆທັງໝົດຈະ ຕ້ອງບໍ່ໃຊ້ກັບອາຫານສົດໆແລະອາຫານກິນໂລດ ໄດ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ທຳໃຫ້ສະອາດແລະຂ້າເຊື້ອໂຮກໃຫ້ ລະອຽດເປັນຢ່າງດີກ່ອນ, ລະຫວ່າງກັນ.

- ຜົນຜະລິດຕ່າງໆທີ່ຄົວສຸກແລ້ວຈະຕ້ອງກຳກັບດ້ວຍ ຄວາມລະວັງເປັນຢ່າງດີ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອ ໂຮກຈາກພະຍາດຕ່າງໆທີ່ອາດມີໃນສິ່ງແວດລ້ອມ ຫຼືຈາກຜູ້ກຳກັບອາຫານທັງຫຼາຍ.
- ຜູ້ກຳກັບອາຫານທັງຫຼາຍຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ເຮືອງ ຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ ແລະຄວາມຮູ້ທີ່ເໝາະ ສົມກ່ຽວກັບການກະທຳຕ່າງໆຂອງພວກເຂົາ.
- ການລ້າງມືໃຫ້ ພໍດີ/ພຽງພໍ, ໂດຍສະເພາະຫຼັງຈາກ ໃຊ້ຫ້ອງສວມມາ. ແຜ່ນເຊັດມືຕ່າງໆທີ່ໃຊ້ເທື່ອ ດຽວແມ່ນວິທີທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດໃນການເຊັດມືໃຫ້ ແຫ້ງ ເພາະວ່າຜ້າເຊັດຖ້ວຍສາມາດຕິດຕໍ່ພະຍາດ ອັນຕະລາຍໃຫ້ໄດ້.

ກຳນົດອາຫານ

- ຜົນຜະລິດຕ່າງໆທີ່ໄດ້ທຳໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງປະກອບ ຕ່າງໆອັນມີຄຸນນະພາບອັນສູງ, ໃຊ້ເວລາຄົວພຽງພໍ ແລະຢູ່ໃນບ່ອນເຂດທີ່ທຳອັນສະອາດແລະມີອະນາ ໄມດີ ສາມາດວາງໄວ້ຢູ່ຫ້ອງມີອຸນຫະພູມຄວາມ ຮ້ອນທຳມະດາໄດ້ຮອດ 48 ຊົ່ວໂມງ.
- ວັນທີກຳນົດເວລາໃຫ້ໃຊ້ 'use by' ໃສ່ເທິງຜົນຜະ ລິດສົມຄວນແມ່ນ: **ວັນທີທີ່ຜະລິດບວກ + 1 ມື້.**



ການໃສ່ໃບຕິດປະກາດ

ຂອງຫວານຕ່າງໆທີ່ມີເຂົ້າເປັນຫຼັກຈະຕ້ອງໃສ່ໃບຕິດປະກາດ ແລະ ຈະຕ້ອງ ມີຂໍ້ມູນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ສິ່ງທີ່ຕ້ອງໃສ່ໃບຕິດປະກາດ	ຄໍາຄິດເຫັນຕ່າງໆ
ຊື່ຂອງອາຫານ	ຈະຕ້ອງເປັນພາສາອັງກິດ.
ຊື່ຂອງຜູ້ຜະລິດແລະບ່ອນຢູ່ຕາມຖານຂອງອິສເຕຣເລັງ	ບໍ່ແມ່ນນໍາເນີນໄປສະນີ PO Box.
ລາຍການຂອງເຄື່ອງປະກອບຕ່າງໆ	ຈະຕ້ອງເຮັດລາຍການເຄື່ອງປະກອບຕ່າງໆທັງໝົດຕັ້ງແຕ່ອັນຫຼາຍຫນ້ອຍສຸດໄປຕາມ 'ນໍ້າໜັກຕອນເວລາເອົາພວກເຄື່ອງນັ້ນໃສ່', ລວມທັງສີ່ໃສ່ ແລະຢາກັນບູດຕ່າງໆ. ຖ້າຫາກວ່າຊື່ຂອງຜົນຜະລິດໃຊ້ຊື່ເຄື່ອງປະກອບບາງຢ່າງ, ຈະຕ້ອງບອກຈໍານວນເປີເຊັນ % ຂອງເຄື່ອງປະກອບອັນນັ້ນ (ຂຶ້ນນໍາ ນໍ້າໜັກ). ຕົວຢ່າງ: ຊື່ຂອງຜົນຜະລິດ: ເຂົ້າໝີມ (cake) ກ້ວຍ. ເຄື່ອງປະກອບຕ່າງໆ: ແປັງເຂົ້າ, ກ້ວຍ (20%), ນໍ້າຕານ.
ຄໍາປະກາດກ່ຽວກັບເຮືອງພູມແພ້	ຖ້າຫາກວ່າຜົນຜະລິດຫຼືວ່າເຄື່ອງປະກອບຕ່າງໆ, ມີສານທີ່ເຮັດໃຫ້ມີອາການແພ້ອາຫານອັນທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດມີເລື້ອຍໆອັນໃດອັນນຶ່ງ, ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ ແຈ້ງ. ໃສ່ທັງໃນລາຍການເຄື່ອງປະກອບ (ເປັນແບບຕົວທັງສີ່ເທັ້ນແຈ້ງດີ) ຫຼືວ່າໃຫ້ຂຽນປະກາດຕ່າງໆອັນໃດກໍໄດ້ ເຊັ່ນແບບ 'ມີໝາກຖົ່ວດິນ'. <ul style="list-style-type: none"> ຢາງເຂົ້າ (gluten) (ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໃຊ້ແປັງເຂົ້າ wheat), ກຸງຫອຍ (ຕົວຢ່າງ ກະປູ, ກຸງນ້ອຍ, ກຸງ), ໄຂ່ຕ່າງໆ, ປາ, ນໍ້ານົມ, ໝາກຖົ່ວດິນ, ແກ່ນໃນໝາກຖົ່ວຕົ້ນໄມ້ (tree nuts) (ເຊັ່ນຕົວຢ່າງ ໃນຖົ່ວ almond, ໃນໝາກຖົ່ວ brazil, ໃນໝາກຖົ່ວ cashews, ໃນໝາກຖົ່ວ pistachios, ໃນໝາກຖົ່ວ walnut), ໃນໝາກຖົ່ວເຫຼືອງ, ຫຼືວ່າ ໃນງາ
ວັນທີ່ກຳນົດໃຊ້ 'Use by'	ວັນທີ່ຜະລິດບວກອີກ + 1 ມື້. ຈະຕ້ອງປະກາດກຳນົດວັນໃຫ້ໃຊ້ກ່ອນ USE BY ໃຫ້ໃສ່ ວັນ/ເດືອນ/ປີ.
ຄໍາແນະນຳກ່ຽວກັບບ່ອນເກັບມ້ຽນ	ສະພາບບ່ອນທີ່ອາຫານຈະຕ້ອງໄດ້ເອົາມ້ຽນ ກວດໃຫ້ແນ່ວ່າອາຫານນັ້ນຈະເກັບມ້ຽນຈົນກວ່າຮອດກຳນົດວັນໃຫ້ໃຊ້ກ່ອນ 'use-by' ນັ້ນ. ຕົວຢ່າງ: ເກັບ ມ້ຽນຢູ່ບ່ອນເຢັນ, ແຫ້ງ.
ຕາຕະລາງຂໍ້ມູນອາຫານບຳລຸງ (NIP) *ຕົວຢ່າງຢູ່ໜ້າເບື້ອງຫຼັງ example on back page	ລວມມີ: ຈຳນວນຂະໜາດທີ່ກິນ (serves), ຂະໜາດໃຫ້ກິນ (serve) (ເປັນກຣາມ grams), ປະລິມານຂະໜາດປານກາງຕໍ່ ໜຶ່ງຂະໜາດໃຫ້ກິນແລະ ປະລິມານປານກາງຕໍ່ 100 grams ສໍາລັບ: <ul style="list-style-type: none"> ທາດ Energy ໃຫ້ກຳລັງ, ທາດ Protein ບຳລຸງກາຍ, ທາດ Total fat ໄຂມັນທັງໝົດ, ທາດ Saturated fat ໄຂມັນທີ່ກ້າມໄດ້, ທາດ Carbohydrate ສານນໍ້າຕານ, ນໍ້າຕານ ແລະ ທາດ Sodium ເກືອ.
ປະເທດຂອງບ່ອນກຳເນີດ	ຕົວຢ່າງ: ເຮັດຢູ່ ອິດສເຕຣເລັງ ຈາກເຄື່ອງປະກອບຕ່າງໆທີ່ສົ່ງເຂົ້າມາແລະຈາກເຂດທ້ອງຖິ່ນ. ລະດັບຂອງການໃຊ້ຄໍາເວົ້າສິ່ງເຂົ້າມາ 'imported' ແລະຈາກເຂດທ້ອງຖິ່ນ 'local' ແມ່ນອາໄສຕາມຈຳນວນເປີເຊັນທີ່ມີຫຼາຍກວ່າ (ຕາມນໍ້າໜັກ) ວ່າ ເຄື່ອງປະກອບຕ່າງໆນັ້ນມາຈາກໃສ. ຖ້າຫາກວ່າຜົນຜະລິດນັ້ນມີເຄື່ອງປະກອບຕ່າງໆອັນຫຼາຍກວ່າ (ຕາມນໍ້າໜັກ) ແມ່ນມາຈາກຕ່າງປະເທດ, ຄໍາປະກາດຂອງເຮືອງປະເທດຂອງບ່ອນກຳ ເນີດນັ້ນຈະຕ້ອງວ່າ 'ເຮັດຢູ່ ອິດສເຕຣເລັງ ຈາກເຄື່ອງປະກອບຕ່າງໆ ທີ່ສົ່ງເຂົ້າມາ ແລະ ຈາກເຂດທ້ອງຖິ່ນ'. ຖ້າຫາກວ່າຜົນຜະລິດນັ້ນມີເຄື່ອງປະກອບຕ່າງໆອັນຫຼາຍກວ່າ (ຕາມນໍ້າໜັກ) ແມ່ນມາຈາກ ອິດສເຕຣເລັງ, ຄໍາປະກາດຂອງເຮືອງປະເທດຂອງບ່ອນກຳ ເນີດນັ້ນຈະຕ້ອງວ່າ 'ເຮັດຢູ່ ອິດສເຕຣເລັງ ຈາກເຄື່ອງປະກອບຕ່າງໆ ຈາກເຂດທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ທີ່ສົ່ງເຂົ້າມາ'.

ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການໃນການຕິດໃບປະກາດໃສ່, ກະຮຸນາເຂົ້າໄປເບິ່ງຈຸດ website ຂອງ NSW Food Authority ແລະ ຈຸດຂອງ Australian Competition and Consumer Commission (ACCC) ພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ຂອງປະເທດກຳເນີດ.

ຈະເຮັດໃຫ້ປອດໄພສຳລັບຜູ້ບໍລິໂພກໄດ້ຢ່າງໃດ

ຄຳແນະນຳຕ່າງໆ ຕໍ່ຜູ້ຜະລິດກ່ຽວກັບບ່ອນເກັບເຄື່ອງຈະຕ້ອງໄດ້ທຳຕາມ. ຂໍ້ແນະນຳວ່າຮ້ານຂາຍຍ່ອຍວາງຜົນຜະລິດຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ບ່ອນທີ່ແທ້ແລະເຢັນດີ, ໂກຈາກແສງແດດໂດຍກົງ ຫຼືວ່າແຫຼ່ງທີ່ມີຄວາມຮ້ອນໂດຍກົງ, ເຊັ່ນເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮ້ອນຫຼືວ່າເຕົາໄຟຄົວກິນ.

ຜົນຜະລິດຕ່າງໆ ຈະຕ້ອງບໍ່ ຂາຍກາຍກຳນົດວັນທີໃຫ້ໃຊ້ໃນໃບຕິດປະກາດ.

*ຕົວຢ່າງຕາຕະລາງ NIP

NUTRITION INFORMATION		
Servings per package: (insert number of servings)		
Serving size: g (or mL or other units as appropriate)		
	Quantity per serving	Quantity per 100 g (or 100 mL)
Energy	kJ (Cal)	kJ (Cal)
Protein	g	g
Fat, total	g	g
—saturated	g	g
Carbohydrate	g	g
—sugars	g	g
Sodium	mg (mmol)	mg (mmol)
(insert any other nutrient or biologically active substance to be declared)	g, mg, µg (or other units as appropriate)	g, mg, µg (or other units as appropriate)

ເຮືອງກ່ຽວກັບອົງການ NSW Food Authority: ອົງການ NSW Food Authority ນັ້ນແມ່ນອົງການຂອງຮັຖບານທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ແມ່ນອນວ່າອາຫານຂອງຮັດ NSW ແມ່ນປອດໄພແລະຕິດໃບປະກາດຢ່າງຖືກຕ້ອງດີ. ອົງການນີ້ເຮັດວຽກກັບຜູ້ບໍລິໂພກທັງຫຼາຍ, ທາງອຸດສາຫະກຳແລະອົງການອື່ນໆຂອງຮັຖບານເພື່ອຊ່ວຍເຮືອງອາຫານເປັນພິດໃຫ້ພູດລົງ ໂດຍໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບແລະອອກລະບຽບເຮືອງການຜະລິດ, ຫ້ອງເກັບເຄື່ອງ, ການຂົນສົ່ງ, ການໂຄສະນາແລະການທຳອາຫານໃຫ້ປອດໄພດີ,

ພາຍໃຕ້: ຂໍ້ມູນອັນນີ້ແມ່ນເຮືອງຫຍັງທີ່ໄປແລະບໍ່ສາມາດເວົ້າເຖິງສະຖານະການຕ່າງໆພິດທຸກຢ່າງ. ພວກທຳທຸຣະກິດຕ່າງໆເຮືອງອາຫານຈະຕ້ອງປະຕິບັດຕາມກັບຂໍ້ກຳນົດຂອງເຮືອງກິດພື້ນຖານຂອງອາຫານແລະກິດພາຍເຮືອງອາຫານ *Food Act 2003* (NSW) ນັ້ນພິດທຸກຢ່າງ

ໜັງສືພິມປະກາດອື່ນໆ

ພະແນກ Australian Competition and Consumer Commission (ACCC). ປະເທດຂອງບ່ອນກຳເນີດ.

www.accc.gov.au/consumers/groceries/country-of-origin

ອົງການ NSW Food Authority. (2015). ການທຳຄວາມສະອາດແລະການຂ້າເຊື້ອໂຣກໃນທຸຣະກິດອາຫານຕ່າງໆ.

http://www.foodauthority.nsw.gov.au/Documents/industry/cleaning_sanitising_food_businesses.pdf

ອົງການ NSW Food Authority. ການໃສ່ໃບຕິດປະກາດເຮືອງອາຫານ.

<http://www.foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/food-labelling>

ອົງການ NSW Food Authority. (2016). ການເຮັດທຸຣະກິດອາຫານຕ່າງໆຢູ່ເຮືອນ.

http://www.foodauthority.nsw.gov.au/Documents/retailfactsheets/home_based_food_businesses.pdf

ອົງການ NSW Food Authority. (2015). ການໃສ່ໃບຕິດປະກາດ – ການໝາຍວັນທີ, ສະພາບການຕ່າງໆຂອງຫ້ອງເກັບເຄື່ອງແລະຄຳຊີ້ນຳຂອງການໃຊ້.

http://www.foodauthority.nsw.gov.au/Documents/retailfactsheets/labelling_date_marking.pdf

ອົງການ NSW Food Authority. (2017). ລາຍງານເຮືອງຂອງຫວານຕ່າງໆທີ່ມີເຂົ້າເປັນຫຼັກ