

# အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် အချိန်/အပူချိန်ထိန်းချုပ်မှု (TCS)

TCS အစားအစာများသည် ရောဂါပိုး (ဘက်တီးရီးယားပိုးများကဲ့သို့ ရောဂါဖြစ်စေသော အဏုဇီဝပိုးများ) ပေါက်ပွားမှုကို ကာကွယ်ရန် အချိန်နှင့်အပူချိန် ထိန်းချုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

TCS အစားအစာများကို 41°F နှင့်အောက်တွင် အအေးခံပါ သို့မဟုတ် 135°F နှင့်အထက် အပူပေးပါ။



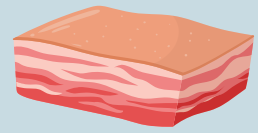
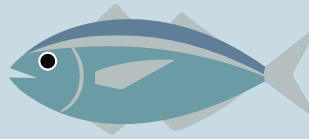
TCS



TCS မဟုတ်သော

- ✓ ဥစားကြက်ဥ၊ အမဲသား၊ သိုးသား၊ ဝက်သား၊ ပင်လယ်စာ၊ ငါး၊ တောကောင်သား (သမင်ကြီးမျိုး၊ သမင်၊ ပြောင်)
- ✗ ဝက်ဆားနယ်ခြောက်အကြပ်

## တိရိစ္ဆာန်ပရိုတင်းများ



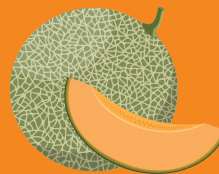
- ✓ နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ၊ မွှေးထားသောထောပတ်၊ မွှေးထားသော ခရင်မ်၊ ခရင်မ်အချဉ်၊ ဥများ၊ အက်နေသော သို့မဟုတ် ဖောက်ထားသော ပိုးသတ်ထားသည့် ဥများ၊ အပင်အခြေပြု အခြားရွေးချယ်စရာများ ပါဝင်သည်
- ✗ အခွံပါ ပိုးသတ်ထားသော ဥများနှင့် အခွံကိုမထိစေဘဲ လေဖြင့်အအေးခံထားသော အကျက်ပြုတ်ထားသည့် ဥများ

## ဥများနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ



- ✓ လှီးဖြတ်ထားသော အရွက်စိမ်းများ (ဂေါ်ဖီ၊ ဆလတ်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ပဲရွက်နု၊ ကိုက်လန်) ချက်ပြုတ်ထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဖွင့်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆီသွတ်ဘူးများ၊ "သက်သတ်လွတ်" အပင်အခြေပြု အသားများ (တိုဖူး၊ ပဲပိစပ်)၊ လှီးထားသော ဖရဲသီးများ (ဖရဲသီး၊ ပျားဖရဲ၊ သခွားမွှေးသီး)၊ လှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီးများ၊ အစို့အညှောက်များ (လူဆန်ပဲပင်၊ ပဲပင်ပေါက်)၊ ချက်ပြုတ်ထားသော ကဆီဓာတ်များ (အစေ့ဆန်များ၊ ထမင်း၊ ပါစတာ၊ ပဲ၊ ဘိုဘာ)၊ ဆီစိမ်းထားသည့် လတ်ဆတ်သော ကြက်သွန်ဖြူ
- ✗ ဆေးဘက်ဝင်အပင်များ (နံနံပင်၊ တရုတ်နံနံ၊ ပူစီနံ)၊ ခြံထွက်ပစ္စည်းအစိမ်း၊ ထောပတ်သီး၊ လှီးထားသော သံပုရိ/ သံပုရာ၊ ဖွင့်ထားသော သစ်သီးစည်သွပ်ဘူးများ

## သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အစေ့အဆန်များ



ဤသည်မှာ စာရင်းအပြည့်အစုံ မဟုတ်ပါ။ သိုလှောင်မှုနှင့် အသုံးဝင်သည့်ကာလနှင့် ပတ်သက်၍ ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

