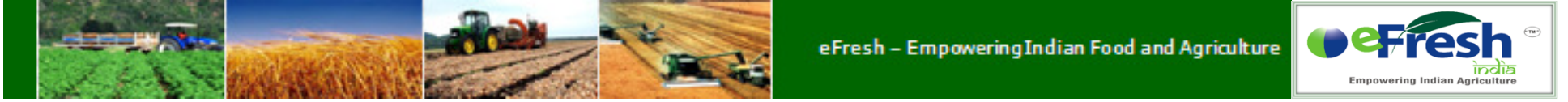




MICHIGAN STATE  
UNIVERSITY

# உணவு ஆபத்துக்களைக் கட்டுப்படுத்தல் - ஒவ்வாமைப் பொருட்கள்

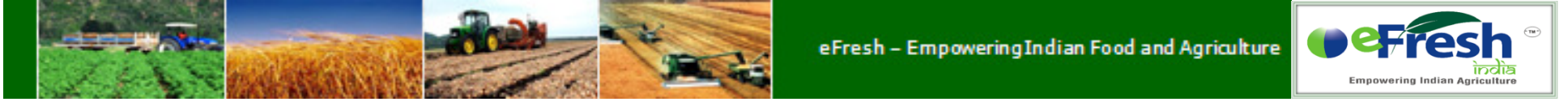
FSKN 10



# ஜி.எஃப்.எஸ்.ஐ அடிப்படை நிலை

இந்த நிறுவனம் ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் கலப்படமாகாமல் இருக்கத் தேவையான கட்டுப்பாடு முறைகள் நடைமுறையில் இருப்பதை உறுதி செய்யும் உணவுப் பொருளில் இருக்கும் உணவு ஒவ்வாமைப் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கக்கூடிய எல்லாக் கூறுகளையும் தெளிவாக கண்டறிந்து வாடிக்கையாளர்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்.





## அளவை விதிகள்

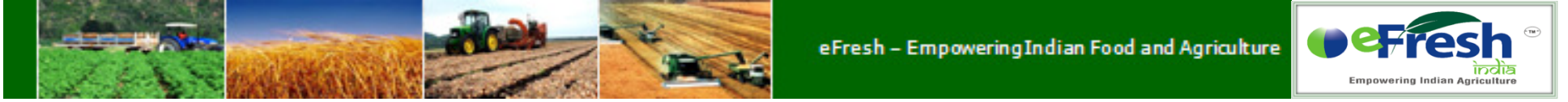
- ஒவ்வாமைப் பொருட்களின் முக்கியத்துவம்
- ஒவ்வாமைப் பொருட்களைக் கையாண்டு கட்டுப்படுத்துதல்.



# ஒவ்வாமைப் பொருட்களின் முக்கியத்துவம்

- உணவு ஒவ்வாமை என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட உணவை உண்ணும்போது உடம்பின் நோய்த்தடுப்புத்தன்மையைப் பாதிக்கும் எதிர்மறை மாற்றமாகும். பெரும்பாலும் எல்லா ஒவ்வாமைப் பொருட்களும் புரதப் பொருட்களாகும்.
- உணவு ஒவ்வாமைப் பொருளென்பது உடம்பின் மிகுஉணர்வுள்ள நோய் எதிர்ப்புத்தன்மையைப் பறிக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட உணவை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் எதிர்ப்புப் பொருட்கள் உருவாகக் காரணமாக இருக்கும் பொருளாகும்.
- உணவு ஒவ்வாமை என்பது மிகுஉணர்வு இல்லாத நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையில் ஒரு உணவை உட்கொள்ளும்போது ஏற்படும் மாறுதலாகும்.





## ஒவ்வாமைப் பொருட்களின் முக்கியத்துவம்

- ஒவ்வாமைப் பொருட்களின் பட்டியல்கள் பகுதிக்குப் பகுதி வேறுபடும்.
- உலகளவில் 1 – 2 % பருவமடைந்தவர்களும் 5 – 8 % குழந்தைகளும் உணவு ஒவ்வாமைப் பிரச்சினைகளால் சிரமப்படுகிறார்கள்.
- ஒவ்வாமை உடல்நிலை மாற்றங்களால் அபாயமான உடல் நலப் பிரச்சினைகளும் இறப்பும் ஏற்படக்கூடும்.
- சில சந்தர்ப்பங்களில் 1 மி.கி. அளவு ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் கூட ஒவ்வாமை மாற்றங்களைத் தோற்றுவித்து இறப்புக்கும் காரணமாகளாம்.
- அமெரிக்காவில் 2006 ம் ஆண்டில் தோராயமாக நிலக்கடலை ஒவ்வாமை மாற்றங்களால் 100 இறப்புகள் நிகழ்ந்துள்ளன.





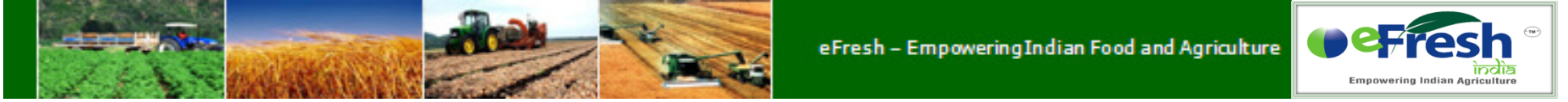
eFresh – Empowering Indian Food and Agriculture



## அறிகுறிகள்

- சுவாசிப்பதில் சிரமங்கள். உ-ம் ஆஸ்த்மா
- உடலில் உணவுப் பாதையில் பிரச்சினைகள். உ-ம் வாந்தியெடுத்தல், கழிச்சல்
- தோல் பிரச்சினை உ-ம சிரங்கு
- இரத்த அழுத்தத்தில் அதிர்ச்சியடையுமளவுக்கு குறைவு, சுவாசக் குழல் கடுமையாகச் சுருங்குதல், பல உறுப்புகள் செயலிழத்தல், இறப்பு.





# சட்டத் தேவைகள்

- உணவுப்பொருட்களில் உள்ள கூறுகள் ஐரோப்பியக் குழமம் 2003/89/EC ஆணைப்படி குறிப்பிடப்படவேண்டும்.
- யு.எஸ். பொதுமக்கள் சட்டம் பகுதி 201 – 210.
- ஆஸ்திரேலியா/நியூசிலாந்து – உணவுத் தரக்குறியீடு 1.2.3.



eFresh – Empowering Indian Food and Agriculture



# ஐரோப்பியக் குழுமத் தேவைகள் / ஆஸ்திரேலியா தேவைகள்

- சேலரி
- தானியங்கள் (குளுடனுடன்) ம-ம் விதிவிலக்குகள் (குளுகோஸ் திரவங்கள், மால்டோடெக்ஸ்ட்ரீன்கள், ஆல்கஹால் போன்ற வடிகட்டுத் திரவங்களுக்குப் பயன்படும் தானியங்கள்)
- ஒட்டுடைக் கணுக்காலிகள் (Crustaceans)
- முட்டைகள்
- மீன் ஜெலாடின் (அ) ஐசிங்கிளாஸ் தவிர மற்ற மீன்கள்.
- பால் (ஆல்கஹால் பானங்கள் ம-ம் லேக்மிடால் மற்றும் வடிகட்டுத் திரவங்கள் தயாரிக்கப் பயன்படும் வே தவிர)
- கடுகு
- ஆல்கஹால் ம-ம் வடிப்பு பானங்கள் தயாரிக்கப் பயன்படும் கொட்டைகள் தவிர
- கடலைகள்
- எள் விதைகள்
- சோயா மொச்சைகள் (நன்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் ம-ம் கொழுப்பு, டோகோஃபெரால்கள், ஃபைடோஸ்டீரால்கள், ஸ்டெனால எஸ்டரால்கள் தவிர
- சல்ஃபர் டைஆக்ஸைடு ம-ம் சல்ஃபைட்டுகள் ( 10 மி.கி./கி.கி (அ) 100 மி.கி/லி )
- மொலஸ்குகள்
- தானியங்கள் (குளுடனுடன்)
- ஒட்டுடைக் கணுக்காலிகள்
- முட்டை
- மீன்கள்
- பால்
- நிலக்கடலைகள்
- சோயா மொச்சைகள்
- சல்ஃபைட்டுகள்
- மரக்கொட்டைகள்
- எள் விதைகள்
- தேனீ மகரந்தம்
- ப்ரொபோலிஸ்
- ராயல் ஜெல்லி



வர்பின்

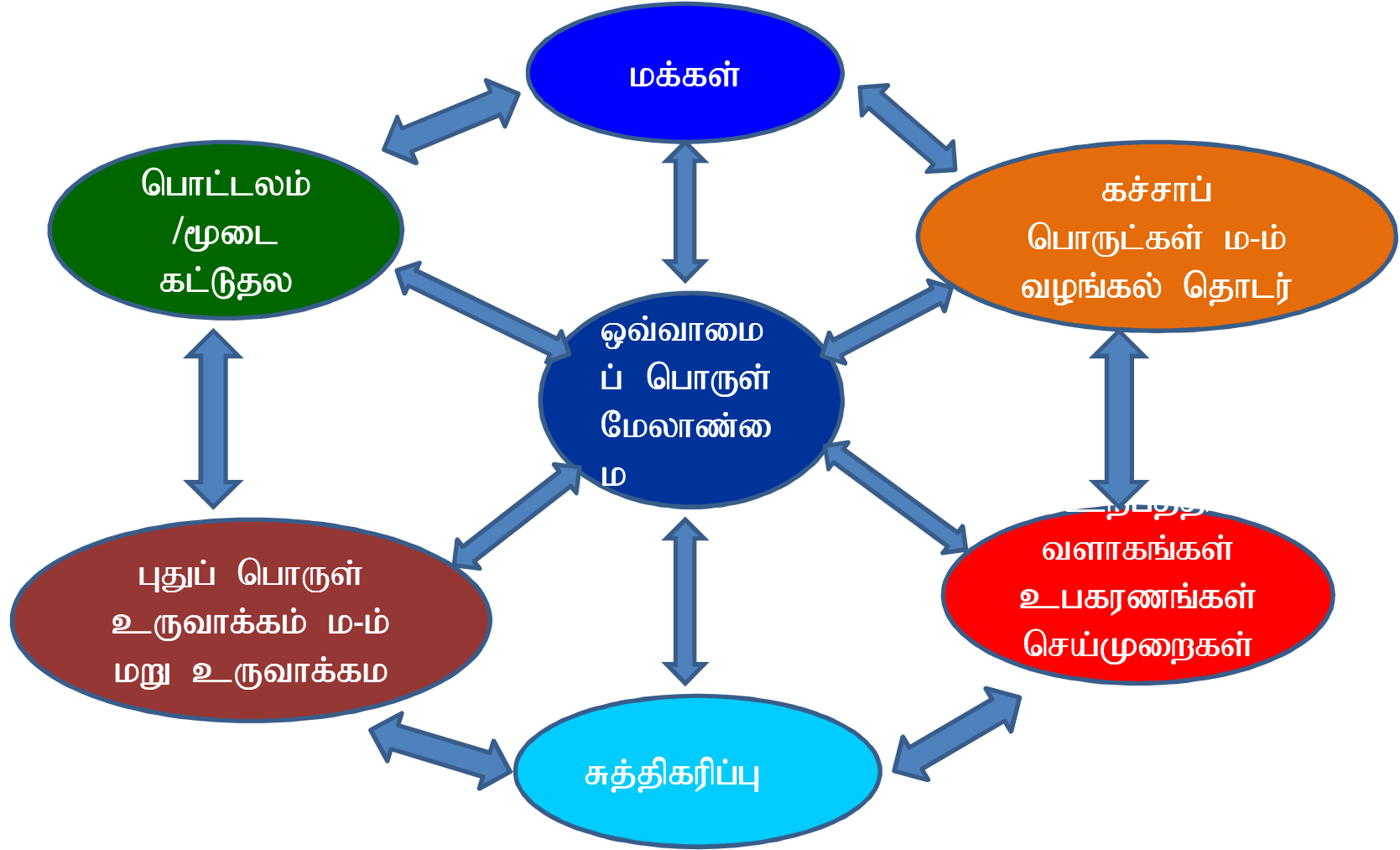
© 2009 Coca-Cola Company and Michigan State University, original at <http://www.fskntraining.org>, CC-BY-SA

MICHIGAN STATE  
UNIVERSITY





# ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் கையாளல் ம- ம் கட்டுப்பாடு





eFresh - Empowering Indian Food and Agriculture

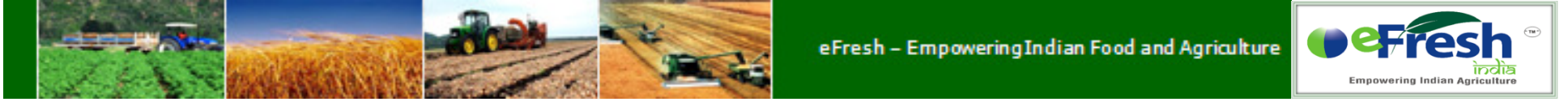


# மக்கள்



- பொருள் கண்டறிதல் ம-ம் நுகர்பொருள் குறிப்பு பற்றிப் பணியாளர்களின் விஷயத் தெளிவு.
- கை கழுவுதல்
- உடை
- மறுசெய்முறைக் கட்டுப்பாடு
- கழிவுக் கட்டுப்பாடு
- பாத்திரங்கள் பயன்படுத்தல்
- உணவு உட்கொள்ளல் கட்டுப்பாடு





# கச்சாப் பொருட்கள் ம-ம் உட்கூறுப் பொருட்கள்

- வழங்குபவர்களிடமிருந்து உணவுப் பொருட்களின் உட்கூறுகள் பற்றிய விவரங்கள் - சாத்தியமாகும் மாசுபடுதல் சம்பந்தமாக அறிந்திருத்தல்
- குறிப்பிட்ட அளவைகள்
- தெளிவான விவரக் குறிப்பு அல்லது சுட்டிக் காட்டுதல்.





eFresh – Empowering Indian Food and Agriculture



# பொட்டலம்/முடை கட்டுதல்

- சரியான முறையில் முடைப்படுத்தல் கட்டுப்பாடு
- முடைப்படுத்தல் வழிமாற்றம்
- தவறாக விவரமளித்தலால் ஏற்படும் உயர் மட்டப் பிரச்சினைகள்.



© 2009 Coca-Cola Company and Michigan State University, original at <http://www.fskntraining.org>, CC-BY-SA

MICHIGAN STATE  
UNIVERSITY



eFresh - Empowering Indian Food and Agriculture



# சுத்திகரிப்பு



- குறுக்கு மாசுபடலைக் குறைப்பதற்காகத் திறமையான சுத்திகரிப்பு
- அர்ப்பணிக்கப்பட்ட சுத்திகரிப்பு உபகரணம்
- சுத்திகரிப்பு அட்டவணை
- சுத்திகரிப்பு விரையங்கள்
- வெவ்வேறாகப் பிரிக்கும் உபகரணம்.



© 2009 Coca-Cola Company and Michigan State University, original at <http://www.fskntraining.org>, CC-BY-SA

MICHIGAN STATE  
UNIVERSITY



eFresh – Empowering Indian Food and Agriculture



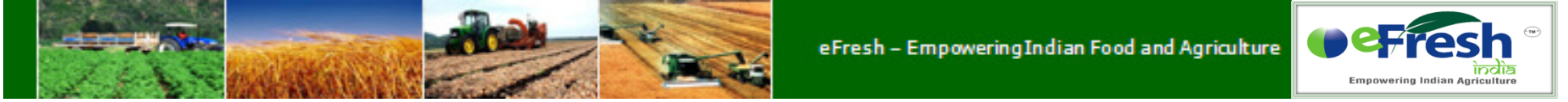
# உற்பத்தி

- ஆலையில் வெவ்வேறு பகுதிகள்
- பௌதீகத் தடைகள்
- அர்ப்பணிக்கப்பட்ட உபகரணம்
- பொருட்கள் இடமாற்றம் குறைக்கப்பட வேண்டும்
- உற்பத்திக் கட்டங்களுக்கு இடையில் சுத்தம் செய்து உற்பத்தியை அட்டவணைப்படுத்துதல்
- மறுமுறை செய்தல் கட்டுப்பாடு.



© 2009 Coca-Cola Company and Michigan State University, original at <http://www.fskntraining.org>, CC-BY-SA

MICHIGAN STATE  
UNIVERSITY

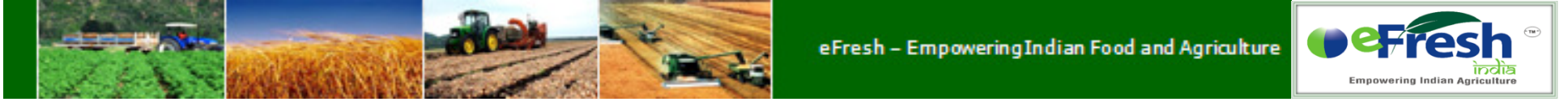


# கேள்விகள்?



© 2009 Coca-Cola Company and Michigan State University, original at <http://www.fskntraining.org>, CC-BY-SA

MICHIGAN STATE  
UNIVERSITY



# License to Reuse



- © 2009 Coca-Cola Company and Michigan State University, licensed using Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported (CC-BY-SA).
- Source: © 2009 Michigan State University, original at <http://www.fskntraining.org>, licensed using Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported.
- పున: ఉపయోగానికి అనుమతి / లైసెన్స్  
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>  
or send a letter to Creative Commons,  
559 Nathan Abbott Way, Stanford, California 94305, USA.

