

## खाद्य ताजगी पर ध्यान दें

हाल ही में स्ट्रीट फूड के साथ एक अनुभव ने मुझे भोजन की ताजगी के महत्व के बारे में एक मूल्यवान सबक सिखाया। एक विक्रेता से ०००००००० बारबेक्यू का आनंद लेते हुए, मैंने दो लैंब शशलिक स्केवर्स और एक हिस्सा हैम का ऑर्डर दिया। अगले दिन, मैंने खुद को दस्त के एक दुर्भाग्यपूर्ण मामले से निपटते हुए पाया।

विचार करने पर, मुझे एहसास हुआ कि समस्या की जड़ शायद हैम था। हालांकि विक्रेता के स्टॉल पर इसे फ्रिज में रखा गया था, लेकिन यह जानने का कोई तरीका नहीं था कि वह कितने समय से वहां रखा हुआ था या उसे कितनी बार फ्रिज से निकाला और वापस रखा गया था। इसके विपरीत, लैंब शशलिक स्पष्ट रूप से ताजा था, क्योंकि यह विक्रेता की सिग्नेचर डिश थी और इसकी डिमांड बहुत अधिक थी।

बाद में विभिन्न बारबेक्यू स्टैंड पर जाने पर, मैंने केवल लैंब शशलिक ऑर्डर करने पर ही टिका रहा, लेकिन फिर मुझे एहसास हुआ कि यह बहुत ही सीमित दृष्टिकोण था। असली सबक यह नहीं था कि कुछ खाद्य पदार्थों से पूरी तरह बचा जाए, बल्कि यह था कि ताजगी के आधार पर स्मार्ट विकल्प बनाए जाएं। चाहे वह लैंब हो, चिकन हो या बीफ, कोई भी डिश एक अच्छा विकल्प हो सकता है, बशर्ते कि सामग्री ताजा हो और ठीक से संभाली गई हो। अच्छी खबर यह है कि खाद्य ताजगी के प्रति अधिक सजग होने के बाद मुझे फिर कभी दस्त का सामना नहीं करना पड़ा।

इस अनुभव ने मुझे सिखाया कि खाद्य सुरक्षा सिर्फ बाहर खाने में सावधानी बरतने की बात नहीं है—यह हर जगह, घर पर भी, खाने की ताजगी के प्रति सजग रहने की बात है। हमारे अपने किचन में भी, हम कभी-कभी खाने को फ्रिज में बहुत लंबे समय तक रख देते हैं, जो इसी तरह की समस्याएं पैदा कर सकता है। फ्रिज कोई जादुई उपकरण नहीं है जो खाने को हमेशा के लिए सुरक्षित रख सके—यह सिर्फ खराब होने की प्रक्रिया को धीमा करता है।

**याद रखें:** खाद्य-संबंधी बीमारियों को रोकने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप जो खा रहे हैं और उसे कितने समय तक संग्रहित किया गया है, इस बात का ध्यान रखें, चाहे आप कहीं भी खाना खा रहे हों।