

ເອກະສານຂໍ້ມູນຄວາມຈິງຂອງກົດລະບຽບອາຫານໝາຍເລກ 6

ສິ່ງ ທີ່ ທ່ານ ຄວນ ຮູ້ ກ່ຽວ ກັບ ກົດ ລະ ບຽບ

WWW.HEALTHOREGON.ORG/
FOODSAFETY

ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບຜູ້ບໍລິໂພກ

OAR 333-150-0000, ພາກ ທີ 3-603.11(A)

(A) ຍົກເວັ້ນດັ່ງທີ່ໄດ້ລະບຸໄວ້ໃນ 3-401.11 (C) ແລະ ວັກຍອຍ 3-401.11(D) ແລະ ພາຍໃຕ້ 3-801.11(C), ຖ້າອາຫານ ປະເພດສັດເຊັ່ນ ຊີ້ນງົວ, ໄຂ່, ປາ, ແກກະ, ນົມ, ໝູ, ສັດປີກ, ຫຼື ຫອຍແຄນແມ່ນໄດ້ ຖືກບໍລິການ ຫຼື ຈໍາໜ່າຍດິບ, ບຸງບໍ່ສຸກ, ຫຼື ບໍ່ມີການປຸງແຕ່ງເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນເຊື້ອ ພະຍາດ, ຫຼືວ່າ ໃນຮູບແບບພ້ອມຮັບ ປະທານ ຫຼື ສ່ວນປະສົມໃນອາຫານທີ່ພ້ອມ ຮັບປະທານ, ຜູ້ຖືໃບອະນຸຍາດຕ້ອງໄດ້ແຈ້ງ ລູກຄ້າກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງສູງຈາກການກິນ ອາຫານໂດຍວິທີການເປີດເຜີຍ ແລະ ແຈ້ງ, ດັ່ງທີ່ລະບຸໄວ້ໃນ (B) ແລະ (C) ຂອງສ່ວນນີ້ ໂດຍການນໍາໃຊ້ ແຜ່ນຜັບ, ການແນະນໍາ ລາຍການອາຫານ ຫຼື ການອະນຸຍາດ, ປະໂຫຍກຂ້າງສະຫຼາກ, ໃຕ້ທີ່ຕັ້ງໃນ ກະໂຈມ, ບ້າຍປະກາດ, ຫຼື ວິທີການທີ່ເປັນ ລາຍລັກອັກສອນທີ່ມີປະສິດທິຜົນອື່ນໆ. [¶]

(B) ການເປີດເຜີຍຕ້ອງລວມມີ:

(1) ການອະທິບາຍກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ມາ ຈາກສັດ, ເຊັ່ນ “ຫອຍນາງລົມທີ່ມີເຄື່ອງກາບ (ຫອຍນາງລົມດິບ),” “ໄຂ່ດິບໃນຊີ້ນສະຫຼັດ,” ແລະ “ແຮມເບີເກີ (ສາມາດປຸງແຕ່ງໄດ້ຕາມ ສັງ);” [¶] ຫຼື

(2) ການລະບຸຕົວຕົນຂອງອາຫານທີ່ມາຈາກ ສັດໂດຍການໃສ່ເຄື່ອງໝາຍດອກຈັນໃສ່ ທາງທ້າຍເອກະສານທີ່ບົ່ງບອກວ່າອາຫານນີ້ ແມ່ນຈະຖືກບໍລິການດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ, ຫຼື ມີ (ອາດມີ) ວັດຖຸດິບທີ່ດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ. [¶]

(C) ການແຈ້ງເຕືອນຕ້ອງລວມເອົາເຄື່ອງ ໝາຍດອກຈັນໃຫ້ອາຫານທີ່ມາຈາກສັດ ເພື່ອເປີດເຜີຍຂໍ້ຄວາມທາງກ້ອງທີ່ບອກວ່າ:

(1) ອີງຕາມຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ ຈໍາເລດດັ່ງກ່າວນີ້, ຂໍ້ມູນທີ່ເປັນລາຍລັກ ອັກສອນແມ່ນຕ້ອງມີໃຫ້ຕາມຄໍາຂໍ; [¶]

(2) ການບໍລິໂພກຊີ້ນດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ, ຊີ້ນ ສັດປີກ, ອາຫານທະເລ, ຫອຍກາບ, ຫຼື ໄຂ່ ອາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກ ອາຫານ; [¶] ຫຼື

(3) ການບໍລິໂພກຊີ້ນດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ, ຊີ້ນ ສັດປີກ, ອາຫານທະເລ, ຫອຍກາບ, ຫຼື ໄຂ່ ອາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກ ອາຫານ, ໂດຍສະເພາະຖ້າທ່ານມີບັນຫາ ສຸຂະພາບບາງຢ່າງ. [¶]

ເຫດຜົນດ້ານສາທາລະນະສຸກ:

ອາຫານທີ່ມາຈາກສັດແມ່ນບໍ່ປຸງດ້ວຍ ຄວາມຮອດທີ່ພຽງພໍອາດເພີ່ມຄວາມ ສ່ຽງໃນຕໍ່ຜູ້ບໍລິໂພກຍ້ອນວ່າມັນອາດ ມີການເຊື້ອບັນດ້ານຊີວະພາບທີ່ອາດ ກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດຈາກອາຫານ. ຈຸດປະສົງຫຼັກຂອງການແນະນໍາແມ່ນ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຜູ້ບໍລິໂພກທັງໝົດ ໄດ້ຮັບການແຈ້ງກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງທີ່ ເພີ່ມຂຶ້ນຈາກການກິນອາຫານດິບທີ່ ມາຈາກສັດ.

ອາຫານທີ່ມາຈາກສັດເຊັ່ນ ຊີ້ນ, ສັດປີກ, ປາ, ຫອຍກາບ, ແລະ ໄຂ່ເມື່ອຖືກກິນດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກບາງຄັ້ງແມ່ນມີການບິນ ເປື້ອນເຊື້ອຈຸລະຊີບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ເຊື້ອແບັກທີເຣຍທີ່ສາມາດສ້າງ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຈາກອາຫານ. ເດັກນ້ອຍ, ແມ່ຍິງຖືພາ, ຜູ້ຖືກຳ ແລະ ຜູ້ ທີ່ມີລະບົບຜູ້ມຸ້ມກັນບໍ່ປົກກະຕິແມ່ນ ມີຄວາມສ່ຽງສູງ.

ກົດລະບຽບກ່ຽວກັບຄວາມສະອາດ ດ້ານອາຫານ ລັດ ໂອເຣກອນ ຕ້ອງການໃຫ້ມີການແນະນໍາຜູ້ ບໍລິໂພກເປັນລາຍລັກອັກສອນເພື່ອ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຜູ້ບໍລິໂພກໄດ້ຮັບການ ແຈ້ງກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການ ບໍລິໂພກອາຫານທີ່ມາຈາກສັດ ດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກດີ. ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບຜູ້ ບໍລິໂພກແມ່ນມີສອງພາກສ່ວນ: **ການເປີດເຜີຍ ແລະ ການແຈ້ງ ເຕືອນ.**

ການເປີດເຜີຍ ແມ່ນຂໍ້ຄວາມລາຍລັກ ອັກສອນທີ່ກຳນົດຢ່າງຊັດເຈນວ່າ ອາຫານທີ່ມາຈາກສັດເຊິ່ງ (ຫຼື ສາມາດ ສັ່ງ) ຍັງດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ, ຫຼື ທີ່ມີວັດຖຸດິບ ທີ່ດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ. ການເປີດເຜີຍຕ້ອງ ມີ:

- ຄໍາອະທິບາຍກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ມາ ຈາກສັດ, ເຊັ່ນ “ຫອຍນາງລົມທີ່ມີ ເຄື່ອງກາບ (ຫອຍນາງລົມດິບ),” “ໄຂ່ ດິບໃນຊີ້ນສະຫຼັດ” ແລະ “ແຮມເບີ ເກີ (ສາມາດປຸງຕາມສັງໄດ້),” ຫຼື...
- ການລະບຸອາຫານທີ່ໄດ້ມາຈາກສັດ ໂດຍການເພີ່ມເຄື່ອງໝາຍດອກຈັນ (*) ໃສ່ປະໂຫຍກທາງກ້ອງທີ່ບົ່ງບອກ ວ່າອາຫານນີ້ແມ່ນຖືກບໍລິການດິບ

ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ, ຫຼື ມີສ່ວນປະກອບຂອງ ວັດຖຸດິບທີ່ດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ

ການແຈ້ງເຕືອນ ແມ່ນຂໍ້ຄວາມທີ່ເປັນ ລາຍລັກອັກສອນກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຕໍ່ ສຸຂະພາບຈາກການບໍລິໂພກອາຫານດິບ, ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ. ການແຈ້ງເຕືອນຕ້ອງລວມ



ເອົາເຄື່ອງໝາຍດອກຈັນໃສ່ອາຫານທີ່- ມາຈາກສັດທີ່ຕ້ອງການການເປີດເຜີຍຢູ່ ໃນປະໂຫຍກທາງກ້ອງທີ່ບອກວ່າ:

- “ການບໍລິໂພກຊີ້ນ, ສັດປີກ, ອາຫານ ທະເລ, ຫອຍກາບ ຫຼື ດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ ອາດມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດເກີດ ຈາກອາຫານ”; ຫຼື
- “ການບໍລິໂພກຊີ້ນ, ສັດປີກ, ອາຫານ-ທະເລ, ຫອຍກາບ ຫຼື ດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ ອາດມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ ພະຍາດເກີດຈາກອາຫານ, ໂດຍ ສະເພາະຖ້າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບ ບາງຢ່າງ”, ຫຼື

ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບຜູ້ບໍລິໂພກ, ຕໍ່.

- “ອີງໃສ່ຄວາມປອດໄພດ້ານອາຫານດັ່ງກ່າວ, ຂໍ້ມູນທີ່ເປັນລາຍລັກອັກສອນແມ່ນມີໃຫ້ຕາມຄໍາຂໍ”

ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບຜູ້ບໍລິໂພກແມ່ນສາມາດນໍາສະເໜີໄດ້ໂດຍການນໍາໃຊ້ແຜ່ນພັບ, ຕູໂຊອາຫານ, ໂຕະໃນເຕັນ, ບ້າຍປະກາດ, ຫຼື ວິທີການທີ່ມີປະສິດທິພົນອື່ນໆທີ່ເປັນລາຍລັກອັກສອນ.

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໃຫ້ເອກະສານແກ່ຜູ້ກວດກາສາທາລະນະສຸກຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານວ່າ ຊີ້ນສະເຕັກທີ່ໃຫ້ບໍລິການແມ່ນຊີ້ນງົວທີ່ມາຈາກກ້ອນຊີ້ນທົ່ວໄປ, ດັ່ງນັ້ນທ່ານສາມາດໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແກ່ຜູ້ບໍລິໂພກໄດ້.

ມີການເປີດເຜີຍ ແລະ ການແຈ້ງການຫຼາຍຮູບແບບປະສົມກັນທີ່ສາມາດນໍາໃຊ້ໄດ້. ຕົວຢ່າງສະແດງໃຫ້ເຫັນຢູ່ດ້ານລຸ່ມແມ່ນບາງຕົວເລືອກເທົ່ານັ້ນ.

ຕົວຢ່າງປະເພດອາຫານແມ່ນອາດຈະຕ້ອງມີການແນະນໍາຜູ້ບໍລິໂພກ: ໄຂ່ດິບ

- ນໍ້າລາດ ຫຼື ຊອສ ເຊັ່ນ ຮອນແລນເດສ ຫຼື ຊີຊໍາ ທີ່ເຮັດຈາກໄຂ່, ໄຂ່ເປືອກບາງ
- ເຂົ້າໜົມພາຍ, ວັນ ແລະ ຄົມຄໍສຕາດ, ເຂົ້າໜົມມູສ, ເຂົ້າໜົມເອັກນັອກ
- ຊອດມາຍອງແນ “ເຮັດສົດ”
- ຊອດໄອໂອລີ (Aioli)
- ເຄັກທິຣາມີສີ (Tiramisu)

ຊີ້ນດິບ ຫຼື ປິ້ງຊໍາລາ

- ແຮມເບີເກີສຸກ “ສຸກບານກາງ, ສຸກຫຼັບອຍ, ຊໍາລາ”
- ຊີ້ນດິບເປັນປ່ຽງບາງ (Carpaccio)
- ສະເຕັກບົດ (Steak tartare)
- ຊີ້ນທຸບ (ຈີມ, ແທງ, ສຽບ)

ຫອຍແຄນດິບ ຫຼື ບຸງບໍ່ສຸກ

ບາດິບ

- ຊຸຊີ (Sushi)
- ກູອຍປາດິບ (Ceviche)
- ຊີ້ນປາທູນາກາປາຊີໂອ (Tuna Carpaccio)
- ໄຂ່ປາ (Roe)
- ບາຣົມຄວັນ (Gravlax)

ໝາຍເຫດ: ຂໍ້ຄວາມແນະນໍາຜູ້ບໍລິໂພກແມ່ນແນະນໍາວ່າໃຫ້ເປັນພາສາດຽວກັນກັບພາສາທີ່ໃຊ້ຢູ່ໃນລາຍການອາຫານ ແລະ ຢ່າງນ້ອຍໃຫ້ມີຂະໜາດຕົວໜັງສືຂະໜາດ 11 ໃນລາຍການອາຫານທີ່ຖືໃນມື ຫຼື ຢູ່ໃນຕະກາງເຕັນ.

ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເບິ່ງທີ່ເອກະສານ FDA “[ໂຄງມີການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດສໍາລັບການໃຫ້ຄໍາແນະນໍາຜູ້ບໍລິໂພກຢູ່ໃນລະຫັດອາຫານ FDA](#)”.



ຍົກຕົວຢ່າງ A
ການເປີດເຜີຍທີ່ເປັນການອະທິບາຍ/
ການແຈ້ງເປັນໝາຍເຫດຢູ່ກ້ອງ:

ລາຍການອາຫານ
ສະຫຼັດຂອງພໍ່ຄົວ
ສະຫຼັດຜັກປັງ
ສະຫຼັດຊີຊາ (ມີໄຂ່ດິບ)*

(ດ້ານລຸ່ມຂອງໜ້າເຈ້ຍ)
*ການບໍລິໂພກຊີ້ນ, ສັດປີກ, ອາຫານທະເລ, ຫອຍ, ຫຼື ໄຂ່ດິບ ອາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ, ໂດຍສະເພາະຖ້າທ່ານມີພະຍາດປະຈໍາຕົວບາງຢ່າງ.

ຕົວຢ່າງ B
ການເປີດເຜີຍທີ່ເປັນການອະທິບາຍ/
ການແຈ້ງເປັນໝາຍເຫດຢູ່ກ້ອງ:

ລາຍການອາຫານ
ແຮມເບີເກີ*
ຊີເບີເກີ*
ເບຄອນເບີເກີ*

(ຢູ່ດ້ານລຸ່ມຂອງໜ້າເຈ້ຍ)
* ແຮມເບີເກີແມ່ນສາມາດປຸງໄດ້ຕາມສິ່ງ. *ການບໍລິໂພກຊີ້ນ, ສັດປີກ, ອາຫານທະເລ, ຫອຍ, ຫຼື ໄຂ່ດິບ ອາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ.

ຕົວຢ່າງ C
ການເປີດເຜີຍທີ່ເປັນການອະທິບາຍ/
ການແຈ້ງເປັນປະໂຫຍກກ້ອງ:

ລາຍການອາຫານ
ຫອຍນາງລົມເຄິ່ງເປືອກ(ຫອຍນາງລົມດິບ)*

(ຢູ່ດ້ານລຸ່ມຂອງໜ້າເຈ້ຍ)
*ອີງຕາຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານປະເພດນີ້, ຂໍ້ມູນເປັນລາຍລັກອັກສອນແມ່ນມີໃຫ້ຕາມຄໍາຂໍ.