

### ખોરાકની સુરક્ષા – ફાર્મથી ફુડ પ્લેટ સુધીનો પ્રવાસ

ડૉ. હેતવી જે. પટેલ

(M.V.Sc., વેટરિનરી પબ્લિક હેલ્થ)

#### પરિચય

ખોરાક માનવજીવનનો મૂળ આધાર છે. પરંતુ માત્ર ખોરાકની ઉપલબ્ધિ પૂરતી નથી – સુરક્ષિત અને સ્વચ્છ ખોરાક એ સ્વસ્થ જીવન માટે અનિવાર્ય છે. આજના યુગમાં ખોરાકની ગુણવત્તા અને સુરક્ષા વૈશ્વિક ચિંતાનો વિષય બની ગઈ છે. ખોરાક જો રાસાયણિક, જીવાણુજન્ય કે ભૌતિક દૂષણથી પ્રભાવિત હોય તો તે અનેક રોગોનું કારણ બની શકે છે.

“ફાર્મથી ફુડ પ્લેટ સુધી” (Farm to Food Plate) એટલે ખોરાક ઉત્પાદનની શરૂઆતથી લઈને વપરાશકર્તા સુધીના દરેક તબક્કામાં સુરક્ષા જાળવવી. આ એક સંપૂર્ણ સાંકળ છે જેમાં ખેડૂત, પશુપાલક, પરિવહનકર્તા, વેપારી અને ગ્રાહક – સૌની ભૂમિકા મહત્વપૂર્ણ છે.

#### ૧. ફાર્મ સ્તરે સુરક્ષા

સુરક્ષિત ખોરાકનું પ્રથમ પગથિયું ફાર્મથી જ શરૂ થાય છે.

પશુઓ, પાક અને ચારો – ત્રણેની સંભાળ યોગ્ય રીતે લેવાય તો ખોરાક સુરક્ષિત બને છે.

#### મુખ્ય પગલાં:

- ચારો અને ખેતરમાં ઉપયોગ થતું પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઈએ.
- જંતુનાશક દવાઓ અને રસાયણોનું નિયંત્રિત પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો.
- પશુઓને સ્વચ્છ પાણી અને સંતુલિત ખોરાક આપવો.
- પશુઓના આરોગ્ય માટે નિયમિત રસીકરણ અને તપાસ કરાવવી.

જો ફાર્મ સ્તરે જ સ્વચ્છતા જાળવી રાખવામાં આવે તો આગળના તબક્કાઓમાં સંક્રમણની શક્યતા ઘણી ઘટે છે.

#### ૨. દોહન અને ઉત્પાદન સ્તરે સુરક્ષા

દૂધ, માંસ, ઈંડા વગેરે જેવા ખોરાક ઉત્પાદનોમાં સ્વચ્છતા સૌથી વધુ મહત્વની છે. દોહન દરમિયાન જીવાણુ સંક્રમણ ટાળવા માટે –

- દોહન કરતાં પહેલાં પશુના સ્તન અને હાથ ધોવા,

- સ્વચ્છ વાસણોનો ઉપયોગ કરવો,
- દૂધને તરત ઠંડું કરવું,
- બારણાની સ્વચ્છતા જાળવવી.

આ સરળ પગલાંઓથી દૂધ અને પશુ ઉત્પન્ન ખોરાક વધુ સુરક્ષિત બને છે.

### ૩. પરિવહન અને સંગ્રહ

દૂધ, માંસ અને શાકભાજી જેવા ખોરાકને યોગ્ય તાપમાને રાખવું અત્યંત આવશ્યક છે. કોલ્ડ ચેઇન સિસ્ટમ એટલે ખોરાકને એકસરખા તાપમાન પર ફાર્મથી માર્કેટ સુધી પહોંચાડવાની વ્યવસ્થા.

- દૂધને ૪°C સુધી રાખવું.
- માંસ અને માછલીને ૦ થી -૧°C વચ્ચે રાખવી.
- સંગ્રહ માટે સ્ટેઈનલેસ સ્ટીલ કે ફૂડ ગ્રેડ પ્લાસ્ટિક વાસણોનો જ ઉપયોગ કરવો.

પરિવહન દરમિયાન તાપમાન જાળવી રાખવામાં આવે તો ખોરાકની ગુણવત્તા અને સુરક્ષા બંને જાળવાય છે.

### ૪. પ્રોસેસિંગ અને પેકેજિંગ તબક્કો

ખોરાકનું પ્રોસેસિંગ એટલે કાચા ખોરાકને ખાવા યોગ્ય સ્વરૂપમાં લાવવાની પ્રક્રિયા. આ તબક્કામાં સ્વચ્છતા અને હાઈજિનનું પાલન કરવું જરૂરી છે.

**મુખ્ય તકેદારીઓ:**

- ખોરાક હેન્ડલ કરતા કર્મચારીઓની આરોગ્ય તપાસ અને તાલીમ.
- પ્રોસેસિંગ યુનિટની સફાઈ અને જીવાત નિયંત્રણ.
- પેકેજિંગ માટે સ્વચ્છ અને ફૂડ ગ્રેડ સામગ્રીનો ઉપયોગ.
- ખોરાક પર ઉત્પાદન તારીખ, સમાપ્તિ તારીખ અને બેચ નંબર સ્પષ્ટ લખવો.

**FSSAI (Food Safety and Standards Authority of India)** દ્વારા નક્કી કરાયેલા ધોરણોનું પાલન કરવું ફરજિયાત છે.

### ૫. બજાર અને વેચાણ દરમિયાન સુરક્ષા

બજારમાં ખોરાક વેચતી વખતે પણ સુરક્ષા જાળવવી જરૂરી છે.

- દૂધ, દહીં, મીઠાઈ જેવી નાશવંત વસ્તુઓ ઠંડકમાં રાખવી.
- ખુલ્લા ખોરાકને ધૂળ અને માખીથી બચાવવા ઢાંકીને રાખવું.
- વેચાણની જગ્યા સ્વચ્છ રાખવી અને હાથમોજાંનો ઉપયોગ કરવો.

### ૬. ગ્રાહક સ્તરે જાગૃતિ

ગ્રાહક એ ખોરાક સુરક્ષાની છેલ્લી કડી છે.

- ખરીદી કરતી વખતે “**FSSAI લાઇસન્સ નંબર**” ચકાસવો.

- સમાપ્તિ તારીખ અને પેકેજની સ્થિતિ જોવી.
- દૂધ અને દહીં જેવી વસ્તુઓ ઠંડકમાં જ રાખવી.
- રસોઈ પહેલાં હાથ ધોવા અને ખોરાક સારી રીતે ઉકાળવો.

સાવચેતીપૂર્વકની આ આદતો આપણું આરોગ્ય સુરક્ષિત રાખે છે.

### ૭. વેટરિનરી પબ્લિક હેલ્થની ભૂમિકા

વેટરિનરી પબ્લિક હેલ્થ (VPH) વિભાગ ખોરાકની સુરક્ષા અને જન આરોગ્ય વચ્ચેનું મહત્વપૂર્ણ સેતુ છે.

પશુજન્ય રોગો (ઝૂનોટિક ડિસીઝ)થી માનવ આરોગ્યને બચાવવા, દૂધ અને માંસની ગુણવત્તા નિરીક્ષણ કરવા અને ખોરાકના ધોરણો જાળવવા વેટરિનરી વૈજ્ઞાનિકોની ભૂમિકા અતિમહત્વપૂર્ણ છે.

#### નિષ્કર્ષ

ખોરાકની સુરક્ષા એ એક સંકલિત પ્રક્રિયા છે જે ફાર્મથી કુડ પ્લેટ સુધી ફેલાયેલી છે. દરેક તબક્કે – ખેડૂત, વેપારી, વૈજ્ઞાનિક અને ગ્રાહક – સૌની જાગૃતિ અને જવાબદારીથી જ સુરક્ષિત ખોરાક પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

સ્વચ્છ ફાર્મ, સ્વસ્થ પશુ, યોગ્ય હેન્ડલિંગ અને જાગૃત ગ્રાહક – આ ચાર આધારસ્તંભો પર સુરક્ષિત ખોરાક અને સ્વસ્થ રાષ્ટ્ર ટકેલું છે.