

ಆಹಾರ ಕೆಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಕಾಯ್ದಿಡುವಿಕೆ

ಗೀತಾ ಜಿ. ಎಸ್., ಕೆ. ಎಸ್. ಜಗದೀಶ ಮತ್ತು ಪಿ. ಯು. ಕೃಷ್ಣರಾಜ
ಕೃಷಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦ ೦೦೫

ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲದಿಂದಾಗಿ ಸಾವಯವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಜೀವಿಸಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹಾಗೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳೂ ಸಹ ಜೀವಿಸಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಸರಳವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅವುಗಳು ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಜರಗಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಜರಗಿಸಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಬೂಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಈಶ್ವರುಗಳು ವಿವಿಧ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ :

೧. ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರು : ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಗಾಳಿಯ ಧೂಳು, ಮಳೆ ನೀರು ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಹಳ್ಳ, ನದಿ ಮತ್ತು ಸಾಗರಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹರಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದೇ ನೀರನ್ನು ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ - *Alcaligenes*, *Bacillus*, *Clostridium*, *Enterobacter*, *Micrococcus*, *Pseudomonas*, *Serratia* ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಬೂಷ್ಟುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ *Aspergillus*, *Rhizopus*, *Penicillium* ಮತ್ತು *Fusarium*. ಈಶ್ವರು ಜಾತಿಯ ಸಂಖ್ಯೆಯು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

೨. ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯೋತ್ಪನ್ನಗಳು : ಗಾಳಿ, ಮಣ್ಣು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ *Bacillus*, *Leuconostoc*, *Erwinia*, *Flavobacterium*, *Streptococcus* ಮತ್ತು *Lactobacillus*. ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೂಷ್ಟುಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈಶ್ವರುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

೩. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು : ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಇಡದೇ ಹೋದರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಮಂಚ್ಚಿಡದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒರೆಸಲು ಬಳಸುವ

ಒಟ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ.

೪. ಮನುಷ್ಯನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀರ್ಣಾಂಗನಾಳ ಪ್ರದೇಶ : ಗಾಳಿ, ಮಣ್ಣು, ನೀರು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೇ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ *Escherichia*, *Lactobacillus*, *Salmonella*, *Proteus*, *Shigella*, *Streptococcus* ಕೆಲವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ (Rumen) *Clostridium*, *Ruminococcus*, *Citrobacter* ಅವುಗಳೂ ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಧೂಳು, ಸಸ್ಯ, ಪಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

೫. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು : ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಿಚ್ಚಲಿನ ಮೇಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸದೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ Typhoid, Diphtheria ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವಂತಹ *Serratia* ಎಂಬ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇರುತ್ತದೆ.

೬. ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಸಾವಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಗ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಕ್ಕಲು ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಬೂಷ್ಟು ಉಗ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಗ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬೂಷ್ಟು ಯಾವುದೆಂದರೆ *Aspergillus* ಮತ್ತು *Pencillium*. ಇವು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡಲು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಒಕ್ಕಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ರವೆ, ಹಿಟ್ಟು, ಬೇಳೆ ತಯಾರಿಸಿದರೆ, ಇವುಗಳೂ ಸಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಕೆಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೂಷ್ಟು ಬೆಳೆದು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೂಷ್ಟು ದಾರದಂತೆ ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಿಸುವಂತಹ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭. ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಯ ತೊಗಲು, ಜೀರ್ಣಾಂಗನಾಳ, ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಡಿಯುವ ಕ್ರಮ, ಕಡಿಯುವವರ ಕೈಗಳು ಹಾಗೂ ಬಳಸುವ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಾದ *Salmonella*, *Shigella*, *Enterobacter* ಮತ್ತು *Coliforms* ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

೮. ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಹೊಸದಾಗಿ ಹಾಕಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಕೋಳಿಯ ಹಿಕ್ಕಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಭತ್ತದ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸಿವೆ ಗಟ್ಟಿಯಿರುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಠಿಣ ಹಾಗೂತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸಿವೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಾದರೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಸೇರುವುವು.

ಅಹಾರವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ವಿಧಾನ :

ಅಹಾರವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಮೂಲದಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಹಂತದವರೆಗೆ ಮಂಲಿನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಕಾಪಾಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಹಾಗೂ ಮಹಂಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಂದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಗಾಳಿ ಆಡುವಂತೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬೂಪ್ಪು ಬೆಳೆದು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತೊಪ್ಪಲಿನ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ನೀರು ಹೋಗುವಂತೆ ಒಣಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟರೆ, ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಅಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಲೆಂದು ಎನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಗ್ಗು ಇದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಚೀಕು, ತುರಿಯುವ ಮಣೆ, ಚಿಮುಚಿ, ತಟ್ಟೆ, ಪಾಟಿ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು. ಹಾಗೂ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒರಸುವ ಬಟ್ಟೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುಭ್ರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟ ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು. ರವೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಶೇಖರಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೂಪ್ಪಿನಿಂದ ಕೆಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಕಾಯಿರಿಸಲು, ಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಡೆದ ನಂತರ ಅದರ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅವು ಮುಳುಗುವಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಹಾಗೂ, ನಿತ್ಯವೂ ನೀರನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಳಸಿಕೊಂಡು ಅಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಜ್ಯಾಷ್ ತಯಾರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ಅಹಾರಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾದಿರಿಸ ಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಗಿಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಕೆಡುವು ದಿಲ್ಲ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ *Lactobacillus* ಮತ್ತು *Streptococcus* ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮಹತ್ತರವಾದ ಕಾರ್ಯ ವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು 20° ಸಿ ರಿಂದ 25° ಸಿ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ಬೇಕಿರು ತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು. ಹಾಗೂ, ಅದನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಹಂಸ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರೇ ಅಹಾರವನ್ನು ಶೈತ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ (Refrigerator) ಇಟ್ಟು ಕಾದಿರಿಸಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ತಿಂಡಿವಿಧಗಳನ್ನು ಬಹಳ ದಿನ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು (Preservatives) ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ Sodium bisulphite ನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಹಳ ಕಾಲ ಕೆಡದೇ ಇರುವ ಹಾಗಿ ಇಡಬಹುದು.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ, ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಬೇಡವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಚಲ್ಲಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಂಚ್ಚಳ ಮಂಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನೋಣದ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ನೋಣವು ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೇ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವನ್ನಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

