



অ্যালার্জির ব্যাপারে সচেতন হোন



খাবারের অ্যালার্জি এবং সহ্য না হওয়া

- ইউকে'তে 1-2% প্রাপ্তবয়স্কদের এবং 5-8% শিশুদের মধ্যে খাবারের অ্যালার্জি রয়েছে।
- দুঃখজনকভাবে বছরে প্রায় 10 জন মানুষ খাবার থেকে সঞ্চারিত অ্যানাফিল্যাক্সিসের (প্রাণঘাতী অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া) কারণে মারা যায়।
- খাবারের অ্যালার্জি তখনই হয় যখন আপনার ইমিউন সিস্টেম খাদ্যের প্রোটিনকে একটি হুমকি হিসেবে ভুল করে।
- খাবারের অ্যালার্জেন (অ্যালার্জি-উৎপাদক) হলো, খাওয়া বা নিঃশ্বাসের সাথে টেনে নেওয়া যেকোনো পদার্থ, যা ইমিউন সিস্টেমের একটি প্রতিক্রিয়া ঘটায়।
- খাবারের অ্যালার্জির কোনো চিকিৎসা নেই। এটি সামলানোর একমাত্র উপায় হলো সেই খাবার কঠোরভাবে এড়িয়ে চলা যেটি শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতাকে উত্তেজিত করে তোলে। অ্যালার্জেনের ক্ষুদ্রতম চিহ্নও মারাত্মক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে।
- অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়ার উপসর্গগুলো হালকা, মাঝারি বা গুরুতর হতে পারে।
- অ্যানাফিল্যাক্সিস হলো সবচেয়ে মারাত্মক অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া। এতে প্রাণঘাতের সম্ভাবনা থাকে এবং তাৎক্ষণিক মেডিক্যাল চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। কোনো ব্যক্তি অ্যানাফিল্যাক্সিসের সম্মুখীন হয়েছেন বলে আপনার মনে হলে 999 ডায়াল করুন এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি অ্যাম্বুলেন্সের জন্য অনুরোধ করুন।
- খাবার সহ্য না হওয়া খাবারের অ্যালার্জির মতো নয়। এর বেশিরভাগই ইমিউন সিস্টেমকে প্রভাবিত করে না এবং সাধারণত এগুলি প্রাণঘাতী হয় না। খাবার সহ্য না হওয়া হলো নির্দিষ্ট কিছু খাবার হজম করতে সমস্যা হওয়া এবং সেগুলো খেলে কষ্টকর শারীরিক প্রতিক্রিয়া হওয়া।
- সিলিয়াক ডিজিজ হলো একটি স্বয়ংক্রিয়-প্রতিরোধ অবস্থা, যেটি গম, বার্লি এবং রাই এমন খাদ্যশস্যগুলোতে পাওয়া যায় এমন একটি খাদ্যগত প্রোটিন গ্লুটেন গ্রহণের প্রতিক্রিয়ায় ঘটে থাকে। শরীরের ইমিউন সিস্টেম ক্ষুদ্রাঙ্গে আক্রমণ করে এবং খাদ্য থেকে এটির পুষ্টি শোষণের ক্ষমতাকে কমিয়ে দেয়।
- যাদের খাবারের অ্যালার্জি আছে তাদের মতো, খাবার সহ্য না হওয়া এবং সিলিয়াক ডিজিজ থাকা গ্রাহকদেরও একই রকম সাবধানতার সাথে বিবেচনা করা উচিত। সেটি করতে ব্যর্থ হলে তা কাউকে খুব অসুস্থ করে তুলতে পারে বা তাদের স্বাস্থ্যের উপর দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব ফেলতে পারে।

আইনি প্রয়োজনীয়তা

- খাদ্য ব্যবসার একটি আইনি কর্তব্য আছে যে তাদের বিক্রি করা খাদ্য বা পানীয়তে 14টি অ্যালার্জেনের উপস্থিতি সম্পর্কে তথ্য প্রদান করতে হবে যেগুলো প্রকাশ করা আইনত আবশ্যিক। এই ডকুমেন্টের শেষ পৃষ্ঠায় এই 14টি অ্যালার্জেনের তালিকা দেওয়া আছে।
- গ্রাহকদের জন্য উৎপাদিত বা প্রস্তুতকৃত যেকোনো খাবার অবশ্যই নিরাপদ হতে হবে।
- আপনি যদি কোনো গ্রাহককে বলেন যে খাবারটি সুনির্দিষ্টভাবে উল্লেখিত একটি অ্যালার্জেন 'মুক্ত' এবং সেটি না হয়, তাহলে আপনি অনিরাপদ খাবার প্রদান করেছেন। অ্যালার্জেনটি 14টি অ্যালার্জেন যেগুলো প্রকাশ করা আইনত আবশ্যিক সেগুলোর মধ্যে একটি কিনা সেই বিষয়টি প্রয়োজ্য।
- খাবারের সঠিক বর্ণনা দিতে হবে এবং খাবারের বিবরণ মিথ্যা বা বিভ্রান্তিকর হতে পারবে না।
- খাবারের ব্যবসা চালানোর সময় অনিরাপদ খাবার সরবরাহ করা, অথবা খাবার সম্পর্কে মিথ্যা বা বিভ্রান্তিকর বক্তব্য দেওয়া একটি ফৌজদারি অপরাধ।
- প্রিপ্যাকড খাবার: যা সম্পূর্ণ বা আংশিকভাবে প্যাকেজিং দ্বারা আবদ্ধ যাতে প্যাকেজিং না খুলে বা পরিবর্তন না করে খাবার বদলানো যায় না এই ধরনের খাবারের সম্পূর্ণ লেবেল থাকা আবশ্যিক; যার মধ্যে থাকবে খাবারের নাম এবং উপাদানের পূর্ণাঙ্গ তালিকা যেখানে তালিকাভুক্ত অ্যালার্জেনগুলোর নাম যতবার উল্লেখ করা হবে ততবার সেগুলোর উপর জোর দেওয়া হবে।
- 1লা অক্টোবর 2021 থেকে প্রিপ্যাকড ফর ডাইরেক্ট সেল (PPDS) খাবারের উপর খাবারের অ্যালার্জেনের লেবেল করা আবশ্যিক। PPDS হলো সেই খাবার যা গ্রাহককে সেই স্থানে খাবারটি দেওয়া হয় সেখানেই প্যাকেট করা হয় এবং অর্ডার করা বা বেছে নেওয়ার আগে প্যাকেট করা হয় যেমন: স্যান্ডউইচ, সালাদ, অন্যান্য খাবার। লেবেলে অবশ্যই খাবারের নাম এবং উপাদানের পূর্ণাঙ্গ তালিকা উল্লেখ করতে হবে। যদি 14টি অ্যালার্জেনের মধ্যে কোনোটি খাবারে উপস্থিত থাকে, তবে উপাদানের তালিকায় সেগুলোর উপর অবশ্যই জোর দিতে হবে।
- নন প্রিপ্যাকড খাবার: অ্যালার্জেন সম্পর্কিত তথ্য লিখিত (সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি) অথবা মৌখিকভাবে প্রদান করা যেতে পারে।
- যেখানে খাবারের অ্যালার্জেন সম্পর্কিত তথ্য মৌখিকভাবে জানানো হয়, সেখানে সেই খাবারের প্রতিষ্ঠানকে অবশ্যই স্পষ্টভাবে দৃশ্যমান একটি অবস্থানে একটি লিখিত বিজ্ঞপ্তি প্রদর্শন করতে হবে, যেটিতে আপনার গ্রাহকরা কীভাবে এই তথ্য পেতে পারেন তা ব্যাখ্যা করা থাকবে।
- যেসব খাবারের প্রতিষ্ঠান দূর থেকে খাবার বিক্রি করে যেমন ইন্টারনেট এবং টেলিফোনে তাদের জন্য, অর্ডার দেওয়ার আগে এবং গ্রাহকের কাছে ডেলিভারি করার মুহুর্তে উভয় সময়েই গ্রাহকদের নিকট খাবারের অ্যালার্জেন সম্পর্কিত তথ্য দেওয়া নিশ্চিত করা আইনত আবশ্যিক।

অ্যালার্জেন ব্যবস্থাপনা

- একটি নথিভুক্ত খাদ্য নিরাপত্তা ব্যবস্থাপনা বাস্তবায়ন করুন, যেমন - সেফার ফুড বেটার বিজনেস।
- স্টোরেজ, প্রস্তুতকরণ এবং সার্ভিস এরিয়া সহ প্রতিষ্ঠানের পেছন থেকে সামনে পর্যন্ত অ্যালার্জেন ব্যবস্থাপনা পদ্ধতিগুলো কার্যকর রাখুন।
- আপনার সরবরাহ করা সমস্ত খাদ্য ও পানীয়তে 14টি নির্ধারিত খাদ্যের অ্যালার্জেনের উপস্থিতি চিহ্নিত করুন এবং রেকর্ড করুন। 'থাকতে পারে' এমন উপাদানগুলো অন্তর্ভুক্ত করুন। প্রয়োজনে আপনার সাপ্লায়ারদের কাছ থেকে অ্যালার্জেন সম্পর্কিত তথ্য লিখিত আকারে নিন।
- সকল কর্মীদের অ্যালার্জি সম্পর্কে সচেতন করতে প্রশিক্ষণ দিন - তাদের প্রশিক্ষণ রেকর্ড করুন। অ্যালার্জেন সম্পর্কিত তথ্য পরিবর্তন হলে কর্মীদের সর্বশেষ তথ্য জানিয়ে দিন।
- প্রতিটি শিফটে কর্মীদের মধ্য থেকে একজন সদস্যের উপর ভার অর্পণ করুন যার উপর অ্যালার্জেন ব্যবস্থাপনার সামগ্রিক দায়িত্ব থাকবে এবং যিনি খাবারের অ্যালার্জি সম্পর্কে গ্রাহকদের সাথে কথা বলতে পারবেন।
- খাবার প্রস্তুত, রান্না এবং পরিবেশন করার সময় এক খাবার থেকে অন্য খাবার দূষিত হওয়া অর্থাৎ ক্রস কন্টামিনেশনের ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করুন। আপনি যদি একটি অর্থপূর্ণ ঝুঁকি মূল্যায়ন সম্পন্ন করে থাকেন তাহলে কেবল অ্যালার্জেন সম্পর্কে সতর্কতামূলক বক্তব্য ব্যবহার করুন, এবং এটা নিশ্চিত করা সম্ভব নয় যে কোনো অ্যালার্জেন ক্রস কন্টামিনেশন হবে না।
- উপাদানগুলো নিরাপদে সংরক্ষণ করুন। অ্যালার্জেন মুক্ত উপাদানগুলো আলাদাভাবে এবং অ্যালার্জেনযুক্ত উপাদানগুলোর চেয়ে কিছুটা অধিক উচ্চতায় সংরক্ষণ করা উচিত। বায়ুবাহিত অ্যালার্জেন সম্পর্কে সচেতন থাকুন, যেমন ময়দা। ছিটকে পড়া দ্রব্য অবিলম্বে পরিষ্কার করুন।
- খাদ্যের অ্যালার্জেন সম্পর্কিত তথ্য পর্যালোচনা করুন এবং আপডেট করুন কারণ উপাদান পরিবর্তন হতে পারে আপনি যদি কোনো বদলি পণ্য পান, তাহলে সাপ্লায়ার পরিবর্তন করুন, কোনো বৈশিষ্ট্য/রেসিপি পরিবর্তন করুন অথবা আপনার মেনু পরিবর্তন করুন।
- খাবারের অর্ডার নেওয়ার আগে সবসময় গ্রাহকদেরকে জিজ্ঞাসা করুন তাদের কোনো অ্যালার্জি বা কোনো খাবার সহ্য না হওয়ার সমস্যা আছে কিনা। অ্যালার্জেন-মুক্ত খাবারের অর্ডারগুলো সঠিকভাবে রেকর্ড করুন এবং রাধুনীকে সেগুলো কার্যকরভাবে জানিয়ে দিন।
- 'অনুমান করা যাবে না' এমন নিয়ম রাখুন; অ্যালার্জেন সম্পর্কে কর্মীদের কখনই একটি প্রশ্নের উত্তর অনুমান করে নেওয়া উচিত নয়।
- একটি ইমার্জেন্সি অ্যাকশন প্ল্যান কার্যকর রাখুন, যাতে জরুরী পরিস্থিতিতে কী করতে হবে তা কর্মীদের জানা থাকে।
- খাবারের অ্যালার্জি বা কোনো খাবার সহ্য না হওয়ার মতো সমস্যা থাকা গ্রাহকের জন্য খাবার পরিবেশন করবেন না, যদি আপনি সেটা নিরাপদভাবে না করতে পারেন।

একটি দায়িত্বশীল ব্যবসা প্রতিষ্ঠান হোন

- ✓ একটি ইতিবাচক খাদ্য নিরাপত্তার সংস্কৃতি তৈরি করুন যা নিরাপদ খাদ্য সরবরাহের জন্য সর্বদা সচেতন
- ✓ খাবারের অ্যালার্জি/সহ্য না হওয়াকে গুরুত্বের সাথে নিন - এটি কারো জীবন বাঁচাতে পারে
- ✓ অ্যালার্জেন ব্যবস্থাপনা পদ্ধতিগুলো কার্যকর আছে তা নিশ্চিত করুন
- ✓ আপনার খাবার এবং পানীয়তে অ্যালার্জেন আছে কিনা তা যাচাই করুন
- ✓ ক্রস কন্টামিনেশনের ঝুঁকি বিবেচনায় রাখুন
- ✓ সমস্ত কর্মীদের প্রশিক্ষণ দিন
- ✓ হাউজের পেছনে/সামনের যোগাযোগ সুস্পষ্ট আছে তা নিশ্চিত করুন
- ✓ আপনার গ্রাহকদেরকে সবসময় জিজ্ঞাসা করুন তাদের কোনো খাবারে অ্যালার্জি/সহ্য না হওয়ার সমস্যা আছে কিনা
- ✓ গ্রাহকদের সুস্পষ্ট এবং সঠিক তথ্য প্রদান করুন যাতে তারা সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে খাবারটি তাদের জন্য নিরাপদ কিনা
- ✓ দুইবার করে যাচাই করুন, কখনও অনুমান করবেন না
- ✓ খাবারের অ্যালার্জি/সহ্য না হওয়ার মতো সমস্যা থাকা গ্রাহকের জন্য খাবার পরিবেশন করবেন না, যদি আপনি সেটা নিরাপদভাবে করতে সক্ষম না থাকেন
- ✓ অ্যালার্জির ব্যাপারে সচেতন হোন

খাবারের ব্যবসা সম্পর্কিত পরামর্শ এবং রিসোর্সগুলো অনলাইনে www.food.gov.uk -এ এবং আপনার লোকাল অথোরিটির এনভায়রনমেন্টাল হেলথ/ট্রেডিং স্ট্যান্ডার্ডস ডিপার্টমেন্টগুলোতে উপলব্ধ



14 অ্যালার্জেন সমূহ

14টি অ্যালার্জেন রয়েছে যেগুলো উপাদান হিসেবে ব্যবহার করার সময় আইনত প্রকাশ করা আবশ্যিক। নিম্নলিখিত তালিকাটি আপনাকে বলে যে এই অ্যালার্জেনগুলো কী এবং খাবারের কিছু উদাহরণ দেয় যেখানে সেগুলো পাওয়া যেতে পারে:



1 সেলারি

এর মধ্যে রয়েছে সেলারির ডাঁটা, পাতা, বীজ এবং সেলেরিয়াক নামক মূল। আপনি সেলারি লবণ, সালাদ, কিছু মাংসজাত দ্রব্য, স্যুপ এবং স্টক কিউবগুলোতে সেলারি পেতে পারেন।

গম (যেমন স্পেল্ট এবং খোরাসান গম/কামুট), রাই, বার্লি এবং ওটস প্রায়ই ময়দায়ুক্ত খাবারে পাওয়া যায়, যেমন কয়েক ধরণের বেকিং পাউডার, ব্যাটার, ব্রেডক্রাম্বস, পাউরুটি, কেক, কুসকুস, মাংসজাত দ্রব্য, পাস্তা, প্যাস্ট্রি, সস, স্যুপ এবং ভাজা খাবার যেগুলোতে ময়দার আবরণ দেওয়া হয়।

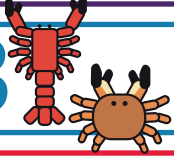
গ্লুটেন

আছে এমন খাদ্যশস্য



2

3

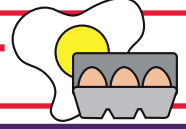


চিংড়ি ও কাঁকড়া জাতীয়

কাঁকড়া, গলদা চিংড়ি, চিংড়ি এবং স্ক্যাম্পি হলো ক্রাস্টেসিয়ান। চিংড়ির পেস্ট, প্রায়শই থাই এবং দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ান কারি বা সালাদে ব্যবহৃত হয়, এটি নজর রাখার মতো একটি উপাদান।

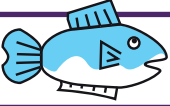
ডিম প্রায়শই কেক, কিছু মাংসজাত দ্রব্য, মেয়োনিজ, ম্যুজ, পাস্তা, কিশ, সস এবং পেস্ট্রি বা ডিম দিয়ে ব্রাশ করা বা প্রলেপ দেওয়া খাবারগুলোতে পাওয়া যায়।

ডিম



4

5

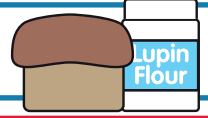


মাছ

আপনি এটি কিছু মাছের সস, পিজ্জা, রেলিশ, সালাদ ড্রেসিং, স্টক কিউব এবং ওরচেস্টারশায়ার সসে পাবেন।

হ্যাঁ, লুপিন একটি ফুল, কিন্তু এটি আটাতেও পাওয়া যায়! লুপিন ময়দা এবং বীজ কয়েক ধরণের পাউরুটি, পেস্ট্রি এবং এমনকি পাস্তায়ও ব্যবহার করা হতে পারে।

লুপিন



6

7



দুধ

মাখন, পনির, ক্রিম, দুধের গুঁড়ো এবং দইয়ে দুধ একটি সাধারণ উপাদান। এটি দুধ দিয়ে ব্রাশ করা বা প্রলেপ দেওয়া খাবারগুলোতে এবং পাউডার স্যুপ এবং সসেও পাওয়া যেতে পারে।

এর মধ্যে ঝিনুক, স্থল শামুক, স্কুইড এবং হোয়েল্ক অন্তর্ভুক্ত, তবে সাধারণভাবে অয়েস্টার সসে বা মাছের স্টু এর উপাদান হিসেবেও পাওয়া যেতে পারে।

শামুক, ঝিনুক জাতীয়



8

9



সরষে

তরল সরষে, সরষে গুঁড়ো এবং সরষে বীজ এই শ্রেণীতে পড়ে। এই উপাদানটি পাউরুটি, কারি, মেরিনেড, মাংসজাত দ্রব্য, সালাদ ড্রেসিং, সস এবং স্যুপেও পাওয়া যেতে পারে।

চিনাবাদাম (যা হলো আসলে গুঁটি জাতীয় এবং ভূগর্ভে জন্মে) এর সাথে ভুল করবেন না, এই উপাদানটি বাদামকে বোঝায় যা গাছে জন্মে, যেমন কাজু বাদাম, কাঠ বাদাম এবং হ্যাজেলনাট। আপনি পাউরুটি, বিস্কুট, ক্র্যাকার, ডেজার্ট, বাদামের গুঁড়ো (প্রায়শই এশিয়ান কারিতে ব্যবহৃত হয়), স্টায়ার-ফ্রাইড খাবার, আইসক্রিম, মার্জিপ্যান (কাঠ বাদামের পেস্ট), বাদামের তেল এবং সসে বাদাম পেতে পারেন।

বাদাম



10

11

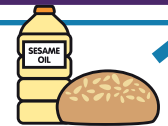


চিনাবাদাম

চিনাবাদাম হলো আসলে গুঁটি জাতীয় এবং ভূগর্ভে জন্মে, যে কারণে একে কখনও কখনও গ্রাউন্ড নাট বলা হয়। চিনাবাদাম প্রায়শই বিস্কুট, কেক, কারি, ডেজার্ট, সস (যেমন সটে সস), সেই সাথে গ্রাউন্ড নাট তেল এবং চিনাবাদামের ময়দার উপাদান হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

এই বীজগুলো প্রায়শই পাউরুটি (উদাহরণস্বরূপ হ্যামবার্গার বানের উপর ছিটিয়ে দেওয়া), ব্রেডস্টিক, হিউমাস, তিলের তেল এবং তাহিনী এর মধ্যে পাওয়া যায়। এগুলোকে কখনও কখনও টোস্ট করা হয় এবং সালাদে ব্যবহৃত হয়।

তিল বীজ



12

13



সোয়া

প্রায়শই বীন কার্ড, এডাম্যাম বীন, মিসো পেস্ট, টেক্সচার্ড সোয়া প্রোটিন, সোয়ার তৈরি ময়দা বা টফুতে পাওয়া যায়, সোয়া প্রাচ্যের খাবারের একটি মুখ্য উপাদান। এটি ডেজার্ট, আইসক্রিম, মাংসজাত দ্রব্য, সস এবং নিরামিষ দ্রব্যগুলোতেও পাওয়া যেতে পারে।

এটি এমন একটি উপাদান যা প্রায়শই শুকনো ফল যেমন কিশমিশ, শুকনো অ্যাপ্রিকট এবং আলুবোখারায় ব্যবহৃত হয়। আপনি এটি মাংসজাত দ্রব্য, কোমল পানীয়, শাক-সবজির পাশাপাশি ওয়াইন এবং বিয়ারেও পেতে পারেন। যদি আপনার হাঁপানি থাকে, তাহলে আপনার সালফার ডাইঅক্সাইডের প্রতিক্রিয়া দেখা দেওয়ার উচ্চ ঝুঁকি আছে।

সালফার ডাইঅক্সাইড

(কখনও কখনও সালফাইট নামে পরিচিত)



14