

# अपने उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थ को जानें

उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थों पर एक श्रृंखला



## बुजुर्गों के लिए खाद्य सुरक्षा सलाह

किसी भी व्यक्ति को खाद्य जनित बीमारियाँ हो सकती हैं, जिसे **भोजन विषाक्तता** भी कहा जाता है। हालाँकि, हालाँकि, कुछ लोगों जैसे कि बुजुर्गों में इन बीमारियों के होने की संभावना बढ़ जाती है, क्योंकि जब हम बड़े होने लगते हैं, तो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली और प्राकृतिक सुरक्षा कमजोर हो जाती है। कुछ लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली और भी कमजोर हो सकती है यदि वे बीमारी या इसके उपचार के परिणामस्वरूप मधुमेह जैसी कुछ पुरानी बीमारियों से पीड़ित हैं। भोजन की विषाक्तता से बचने के लिए बुजुर्ग लोगों को भोजन को सावधानी से चुनना और तैयार करना चाहिए।

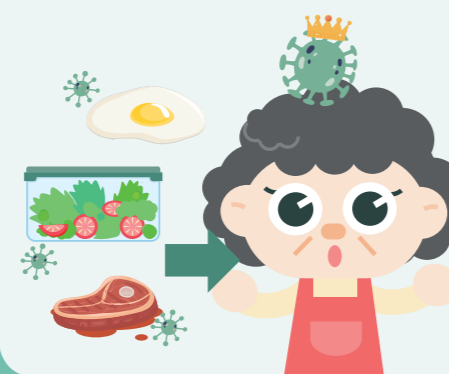
### कच्चे या अधपके भोजन उच्च जोखिम वाले खाद्य हैं

#### भोजन की विषाक्तता

कच्चे या अधपके भोजन उच्च जोखिम वाले खाद्य होते हैं, क्योंकि इसमें मौजूद सूक्ष्म जीवाणुओं, जैसे कि बैक्टीरिया, वायरस और परजीवी को समाप्त करने के लिए गर्मी का प्रयोग नहीं या अपर्याप्त किया जाता है, जिससे स्वास्थ्य के लिए जोखिम पैदा हो सकते हैं। सूक्ष्मजीवों द्वारा दूषित भोजन खाने के कारण हुई भोजन-विषाक्तता के सामान्य लक्षणों में उल्टी, दस्त, पेट में दर्द और बुखार शामिल हैं। यदि बुजुर्गों को भोजन की विषाक्तता होती है, तो उन्हें लंबी बीमारी होने, अस्पताल में भर्ती होने या मृत्यु होने की संभावना अधिक होती है।

#### सुपरबग्स

कच्चे या अधपके भोजन में भी 'सुपरबग्स' के जोखिम जुड़े हुए हैं। वे सूक्ष्म जीवाणु हैं जिन्होंने रोगाणुरोधी एंजेंट्स की विस्तृत श्रृंखला को रोकने के लिए रोगाणुरोधी प्रतिरोध (AMR) को विकसित किया है, उदाहरण के लिए उनके विरुद्ध काम करने वाले एंटीबायोटिक्स। AMR एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य जोखिम है। जबकि खाद्य पदार्थ को पकाने से 'सुपरबग्स' मर सकते हैं, कच्चे या अधपके हुए भोजन 'सुपरबग्स' समेत सूक्ष्म जीवाणुओं के प्रसार की अधिक संभावना रखते हैं जो भोजन के सेवन से इंसानों में आ सकते हैं। चार्हें 'सुपरबग्स' बीमारियों का कारण बन सकता हो या नहीं, वो अपने एंटीबायोटिक प्रतिरोध वाले जीन को इंसानी शरीर में अन्य जीवाणुओं में स्थानांतरित कर सकते हैं, इसलिए आवश्यकता होने पर एंटीबायोटिक्स के भविष्य के उपयोग की प्रभावशीलता को प्रभावित करते हैं।



## कच्चे या अधपके भोजन से परहेज करें और सुरक्षित विकल्प चुनें

आइये बुजुर्ग लोगों के लिए परहेज वाले भोजन और सुरक्षित विकल्पों के बारे में जानें:

### परहेज वाले खाद्य पदार्थ

#### समुद्री भोजन

मछली को कच्चा/अधपका परोसा जाता है (जैसे सुशी, सशिमी, स्मोक्ड साल्मन)



अच्छी तरह पकी हुई मछली: सोक्ड मछली और पहले से पकाई गई मछली को अच्छी तरह से गर्म करके देना; डिब्बाबंद मछली

बाकी सारे कच्चे/अधपके समुद्री खाद्य पदार्थ (जैसे कि सीप, स्केलप्स, झींगा, कटलाफिश)



अच्छी तरह से पकाया हुआ समुद्री भोजन; सोक्ड समुद्री भोजन और पहले से पकाए हुए समुद्री भोजन को अच्छी तरह गर्म करके देना; डिब्बाबंद समुद्री भोजन

#### अंडे

अंडे कच्चे या अधपके परोसे जाते हैं (बिना सुख्त सफेदी और जर्दी, जैसे धूप वाली तरफ के अंडे, तले हुए अंडे)



पूरी तरह पकाए हुए अंडे

सलाद और सैंडविच ड्रेसिंग या कृच्य अंडे से बने ड्रैजर्ट (जैसे सीजर ड्रेसिंग, मयानोज, तिरामिसु)



सलाद और सैंडविच ड्रेसिंग या ड्रैजर्ट जिसमें कच्चे अंडे नहीं होते या पाश्चरीकृत अंडे से बने होते हैं

#### मीट

कच्चा/अधपका मीट और ऑफल (जैसे अधपके बारीक बीफ/पोर्क जिगर आंशिक रूप से पकाए हुए स्टेक के साथ परोसा गया कोर्गीज़)



अच्छी तरह पकाया गया मीट और ऑफल

ठंडे मीट और मीट के उत्पाद (जैसे हैम, सॉसेज, पेट)



ठंडे मीट और मीट के उत्पादों को अच्छी तरह से दोबारा गर्म किया गया

#### दूध वाले उत्पाद

सॉफ्ट चीज़ (जैसे फेटा, ब्री, केमम्बर्ट) और ब्लू चीज़ (जैसे डेनिश ब्लू, गोरगोज़ोला और रोकफोर्ट) कच्चे दूध से बना



पाश्चरीकृत दूध से बना चीज़

#### सब्जियाँ

रेडी-टू-इट कच्ची सब्जियाँ (जैसे कि पहले से पैक किये सब्जियों वाले सलाद, बीज वाले स्प्रैउट, सैंडविच में हरे पत्ते)



ताज़ी सब्जियों को अच्छी तरह से धोकर पकाया जाए

### अन्य भोजन जिनसे सावधान रहना चाहिए

कच्चे या अधपके भोजन के अलावा, बुजुर्गों को ऐसे खाने से भी सावधान रहना चाहिए जो चिपचिपे या चबाने और निगलने में मुश्किल होते हैं जैसे कि चंद्र नव वर्ष के पुडिंग, ग्लूटीन्स राईस बॉल्स और कोंजेक जैली ताकि श्वास घुटने से बचा जा सके।

## भोजन की विषाक्तता को रोकने के लिए 5 उपाय

वृद्ध लोगों को भोजन की विषाक्तता के जोखिम को कम करने के लिए हमेशा नीचे दिए गए 5 नियमों का पालन करना चाहिए:



### जब बाहर खाएं

- अच्छी तरह पकाए जाने वाले खाने का ऑर्डर दें। यदि कोई संदेह है, तो परोसने वाले से व्यंजनों की सामग्री के बारे में पूछें और पूछें कि उन्हें कैसे पकाया गया है।
- यदि कोई रेस्तरां आपको अधपका खाना परोसता है, तो उसे वापिस कर दें ताकि उसे सही तरीके से तब तक पकाया जाए जब तक वह खाने के लिए सुरक्षित न हो जाए।
- अपने बचे हुए खाने को जल्दी से समेटें। बाहर के खाने को 2 घंटे के भीतर रेफ्रिजरेटर में रख दें। जब बचे हुए खाने को दोबारा गर्म करें, तो ये सुनिश्चित करें कि खाने से पहले भोजन का मुख्य तापमान कम से कम 75 डिग्री सेल्सियस तक पहुँच जाए।