

आफ्नो उच्च जोखिम खानाबारे जानुहोस्

उच्च जोखिमयुक्त खानेकुराहरूको श्रृंखला



वृद्धवृद्धाहरूको लागि खाद्य सुरक्षा सल्लाह

जो कोहीलाई पनि खानाजन्य रोग लाग्न सक्छ, जसलाई **फूड पोइजनिङ** पनि भनिन्छ। यद्यपि, केही व्यक्तिहरू जस्तै वृद्ध व्यक्तिहरूलाई यी रोगहरू लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ, किनकि जब हामी बुढो हुन्छौं, हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणाली र प्राकृतिक प्रतिरक्षा कमजोर हुन्छ। कसै-कसैलाई रोग वा यसको उपचारको परिणामस्वरूप मधुमेह जस्ता केही दीर्घकालीन रोगहरूबाट पीडित भएमा तिनीहरूको प्रतिरक्षा प्रणाली अझ कमजोर हुन सक्छ। वृद्ध व्यक्तिहरूले खानाको विषाक्तता रोक्नको लागि खाना छनोट र पकाउने काम सावधानीपूर्वक गर्ने गर्नुपर्छ।

काँचो वा नपाकेको खानाहरू उच्च जोखिमयुक्त खाद्य पदार्थ हुन्

खाद्य विषाक्तता
काँचो वा कम पकाएको खानाहरू उच्च जोखिमयुक्त खानेकुराहरू हुन्, किनभने त्यसमा उपस्थित सूक्ष्मजीवहरू, जस्तै ब्याक्टेरिया, भाइरस र परजीवीहरूलाई हटाउनको लागि कुनै पर्याप्त ताप उपचार हुँदैन, जसले गर्दा स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्न सक्छ। सूक्ष्मजीवहरूद्वारा दूषित खाना खाँदा हुने फूड पोइजनिङका सामान्य लक्षणहरूमा बान्ता, पखाला, पेट दुख्ने र ज्वरो आउनु समावेश छन्। यदि वृद्ध व्यक्तिहरूले खाना विषाक्तताको संकुचन गरेमा, उनीहरूलाई लामो रोग लाग्ने, अस्पतालमा भर्ना हुने वा मृत्यु हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

सुपरबगहरू
काँचो वा कम पकाएको खाना पनि 'सुपरबग्स' को जोखिमसँग सम्बन्धित छ। यी तिनीहरू सूक्ष्मजीवहरू हुन् जसले एन्टिबायोटिकहरू जस्तै एन्टिबायोटिक्सको विस्तृत श्रृंखलालाई रोक्नको लागि एन्टिमाइक्रोबियल प्रतिरोध (AMR) को विकास गरेको छ। AMR एक गम्भीर सार्वजनिक स्वास्थ्य खतरा हो। खाना राम्ररी पकाउँदा 'सुपरबग्स' मार्न सकिन्छ, काँचो वा नपाकेको खानाले 'सुपरबग्स' लगायतका सूक्ष्मजीवहरू बोक्ने सम्भावना बढी हुन्छ जुन खानाको सेवनबाट मानिसमा सदरछ। 'सुपरबग्स' ले रोगहरू निम्त्याउन सक्ने वा नसक्ने भएता पनि यिनीहरूले आफ्नो एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी जीनहरू मानव शरीर भित्रका अन्य ब्याक्टेरियाहरूमा स्थानान्तरण गर्न सक्छन्, त्यसैले आवश्यक पर्दा एन्टिबायोटिकको भविष्यमा प्रयोगको प्रभावकारितालाई असर गर्छ।

काँचो वा कम पकाएको खानेकुराबाट बच्नहोस् र सुरक्षित विकल्पहरू छात्रुहोस्

वृद्धवृद्धाहरूका लागि बच्ने र सुरक्षित विकल्पहरू बारे जानौं:

खान नहुने खाना	सुरक्षित विकल्पहरू
समुद्री खाना	
काँचो / कम पकाएको माछा (जस्तै सुशी, साशिमी, स्मोक्ड साल्मन)	राम्ररी पकाएको माछा, स्मोक गरिएको माछा र पहिले नै पकाएको माछा पुनः राम्ररी तताउनु; बच्च डिब्बामा राखिएको माछा
अन्य सबै काँचो / कम पकाएको समुद्री खाना (जस्तै ओइस्टर, स्क्यालप, श्रिम्प, कटलाफिस)	राम्ररी पकाएको समुद्री खाना; स्मोक गरिएको समुद्री खाना र पहिले नै पकाएको समुद्री खाना पुनः राम्ररी तताउनु; डिब्बाबंद समुद्री खाना
अण्डा	
काँचो वा कम पकाएको अण्डा (कठोर नभएको सेतो र पहेलो, जस्तै सन्नि-साइड-अप अण्डा, स्क्र्याम्बल अण्डा)	पूर्ण रूपमा पकाएको अण्डा
सलाद र स्यान्डविच ड्रेसिङ वा काँचो अण्डाबाट बनेको मिठाई (जस्तै सिज्जर ड्रेसिङ, मयानेज, टिरामिसु)	सलाद र स्यान्डविच ड्रेसिङ वा काँचो अण्डा नभएको वा पाश्चात्य अण्डाले बनेको मिठाईहरू

मासु	
काँचो/कम पकाएको मासु र अफल (जस्तै, कमपकाएको मासु/पर्क कलेजो, आंशिक रूपमा पकाएको स्ट्रकको साथमा पकाइएका कन्जेजहरू)	राम्ररी पकाएको मासु र अफल
विशो मासु र मासु उत्पादनहरू (जस्तै ह्याम, ससेज, पेट)	राम्ररी पुनः तताइएको विशो मासु र मासु उत्पादनहरू
दुग्ध - उत्पादन	
नरम चीजहरू (जस्तै फेटा, ब्री, क्याम्बर्ट) र नीलो चीजहरू (जस्तै डेनिस ब्लू, गोगानजोला र रोकफोर्ट) काँचो दूधबाट बनेको	पाश्चात्य दूधबाट बनेको चीजहरू
तरकारी	
काँचो खान मिल्ने तरकारी (जस्तै पूर्व प्याकेज गरिएको सलाद तरकारी, अंकुरित बीउ, स्यान्डविचको काँचो सागहरू)	जस्तै पूर्व प्याकेज गरिएको सलाद तरकारी, अंकुरित बीउ, स्यान्डविचको काँचो सागहरू

सावधानी अपनाउनुपर्ने अन्य खानाहरू
काँचो वा कम पकाएको खानाको अलावा, वृद्ध व्यक्तिहरूले टाँसिने वा चपाउन र निल्ल गाहो हुने खानाहरू जस्तै लुनार न्यू इयर पुडिङ्स, ग्लुटिनस राइस बलहरू र कोन्जाक जेलीहरूमा पनि सावधानी अपनाउनुपर्छ ताकि चोकिङ हुनबाट बचाउन सकियोस्।

खाना विषाक्तता रोक्न 5 कुञ्जीहरू

वृद्ध व्यक्तिहरूले खाना विषाक्तताको जोखिम कम गर्न सधैं तलका 5 कुञ्जीहरू पालना गर्नुपर्छ:

- 1 चयन**
ताजा र स्वस्थ सामग्री छनोट गर्नुहोस्
- 2 सफाई**
हात र भाँडाकुँडा सफा राख्नुहोस्
- 3 पकाइएको काँचो**
काँचो र पकाएको खाना अलग गर्नुहोस्
- 4 पकाउनु**
राम्ररी पकाउनुहोस्
- 5 सुरक्षित तापमान**
खानालाई सुरक्षित तापक्रममा राख्नुहोस्

बाहिर खाना खाँदा

- राम्रोसँग पकाएको खाना अर्डर गर्नुहोस्। यदि शंका छ भने, आफ्नो सभरलाई भाँडाका सामग्रीहरू र तिनीहरू कसरी पकाइन्छ भनेर सोध्नुहोस्।
- यदि कुनै रेस्टुरेन्टले तपाईंलाई कम पकाएको खाना दिन्छ भने, यसलाई खान सुरक्षित नभएसम्म राम्ररी पकाउन फिर्ता पठाउनुहोस्।
- आफ्नो बाँकी रहेको खाना छिट्टै ह्यान्डल गर्नुहोस्। बाहिर खाएको खाना 2 घण्टा भित्र फ्रिजमा राख्नुहोस्। अवशेषलाई पुनः तताउँदा, खाना खानु अघि खानाको मूल तापक्रम कम्तिमा 75 डिग्री सेल्सियस पुगोस् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।

