

Alamin ang mga Pagkaing Mapanganib Para sa Iyo

Isang serye tungkol sa mga mapanganib na pagkain



Mga Payo para sa Kaligtasan ng Pagkain para sa mga Matatanda

Ang sinuman ay maaaring magkaroon ng sakit mula sa pagkain, na mas kilala bilang **pagkalason sa pagkain**. Subalit, may ibang mga tao tulad ng mga matatanda na maaaring makakuha ng mga nasabing mga sakit, dahil habang tayo ay tumatanda, ang ating mga immune systems at mga natural na pandepensa ay humihina. Ang iba ay maaaring mas humina ang kanilang mga immune system kung mayroon silang mga tukoy na malubhang sakit, tulad ng diabetes, bunga ng sakit o mula sa pagbibigay lunas dito. Ang mga matatanda ay kailangang pumili at maghanda ng pagkain ng may pag-iingat upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain.

Ang mga Hilaw o Hindi Sapat na Lutong Pagkain ay mga Mapanganib na Pagkain

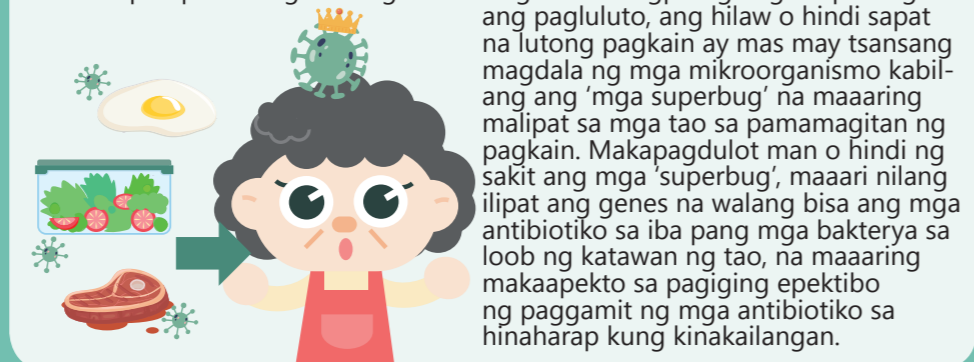
Pagkalason sa Pagkain

Ang mga hilaw o hindi sapat na lutong pagkain ay mga mapanganib na mga pagkain, dahil wala o hindi sapat ang init na inilapat upang masugpo ang mga mikroorganismong matatagpuan dito, tulad ng bakterya, virus, at mga parasitiko, na maaaring magbigay panganib sa kalusugan. Kabilang sa mga karaniwang sintomas ng pagkalason sa pagkain na dulot ng pagkain ng mga pagkaing kontaminado ng mikroorganismo ay ang pagsusuka, pagtatae, sakit ng tiyan at lagnat. Kung sakaling ang mga matatanda ay malason sa pagkain, may mas mataas na tsansa silang magkaroon ng mas mahabang panahon ng pagkakasakit, maospital, o kahit mamatay.



Mga superbug

Ang hilaw o hindi sapat na lutong pagkain ay naiiugnay rin sa panganib ng 'mga superbug'. Ito ay ang mga mikroorganismo na nakabuo ng resistensya laban sa mga antimicrobial na agent (AMR) upang mapigilan ang malawak na hanay ng antimicrobial agent, tulad ng antibiotiko bilang halimbawa, mula sa pagkakaroon ng bisa laban sa kanila. Ang AMR ay isang seryosong panganib laban sa pampublikong kalusugan. Habang nakakasugpo ng 'mga superbug' ang pagluluto, ang hilaw o hindi sapat na lutong pagkain ay mas may tsansang magdala ng mga mikroorganismo kabilang ang 'mga superbug' na maaaring malipat sa mga tao sa pamamagitan ng pagkain. Makapagdulot man o hindi ng sakit ang mga 'superbug', maaari nilang ilipat ang genes na walang bisa ang mga antibiotiko sa iba pang mga bakterya sa loob ng katawan ng tao, na maaaring makaapekto sa pagiging epektibo ng paggamit ng mga antibiotiko sa hinaharap kung kinakailangan.



Iwasan ang Hilaw o Hindi Sapat na Lutong Pagkain at Pumili ng Mas Ligtas na Alternatibo

Alamin natin ang tungkol sa pagkaing dapat iwasan at mga ligtas na alternatibo para sa mga matatanda.

Mga Pagkaing Dapat Iwasan

Pagkaing Dagat

Mga isdang ini-handang hilaw/ hindi sapat na luto (hal. sushi, sashimi, pinausukang salmon)



Lahat ng iba pang hilaw/ hindi sapat na lutong pagkaing dagat (hal. talaba, scallops, hipon, cuttlefish)



Mga Itlog

Mga itlog na inihandang hilaw o hindi sapat na luto (hindi pinatigas na puti at pula, hal., sunny-side-up na itlog, scrambled na itlog)



Mga sarsa para sa salad at sandwich o minatamis na gawa mula sa hilaw na itlog (hal. Caesar dressing, mayonnaise, tiramisu)



Mga Ligtas na Alternatibo

Nilutong mabuting isda; pinausukang isda at mga naluto nang isda na maging pinainitang muli; de-latang isda



Nilutong mabuting mga pagkaing dagat; pinausukang pagkaing dagat at naluto nang mga pagkaing dagat na maging pinainitang muli; de-latang pagkaing dagat



Nilutong mabuting mga itlog



Mga sarsa para sa salad at sandwich o minatamis na walang hilaw na itlog o gawa mula sa pastyurisadong itlog



Karne

Hilaw/ hindi sapat na lutong mga karne at lamang loob (hal. lugaw na ihinain nang may hindi sapat ang luto na giniling na karne ng baka/ atay ng baboy, bahagyang lutong steak)



Mga nilutong mabuting karne at lamang loob

Pinrosesong mga karne at produktong karne (hal. ham, sausage, pate)



Pinrosesong karne at mga produktong karne na pinainitan ng maigi

Produktong may gatas

Malalambot na mga keso (hal. Feta, Brie, Camembert) At mga asul na keso (hal. Danish blue, Gorgonzola at Roquefort) Na gawa mula sa hilaw na gatas



Mga kasong gawa mula sa pastyunisadong gatas

Mga gulay

Handang kainin na mga hilaw na gulay (hal. mga naka-pakete nang mga gulay para sa salad, mga pinatubong gulay mula sa buto, mga gulay sa mga sandwich)



Hinugasang mabuti at sariwang nilutong mga gulay

Iba pang Pagkain na Dapat Maging Maingat

Bukod sa hilaw o hindi sapat na lutong pagkain, ang mga matatanda ay kailangan ding maging maingat sa mga pagkaing madikit o mahirap ngayain at lunukin tulad ng mga pudding para sa Lunar New Year, malagkit na binilog na kanin at mga konjac jelly upang maiwasan ang mabulunan.

5 Paraan upang Maiwasan ang Pagkalason sa Pagkain

Ang mga matatanda ay kailangang parating sundin ang 5 paraan sa ibaba upang mabawasan ang antas ng panganib ng pagkalason sa pagkain:

- 1 Pumili**
Pumili ng sariwa at buong mga sangkap
- 2 Malinis**
Panatilihin malinis ang kamay at mga kagamitan
- 3 Luto Hilaw Paghiwalayin**
Paghiwalayin ang hilaw at lutong mga pagkain
- 4 Lutuin**
Lutuuing mabuti.
- 5 Ligtas na Temperatura**
Panatilihin ang pagkain sa ligtas na temperatura

Kapag Kumakain sa Labas

- Umorder ng pagkain na niluto ng mabuti. Kung may pag-aalinlangan, tanungin ang tagapagsilbi tungkol sa mga sangkap ng pagkain at paanong niluto ang mga ito.
- Kung ang restawran ay nagsilbi sa iyo ng hindi nilutong mabuting pagkain, ibalik ito upang lutuuing mabuti hanggang sa maging ligtas ito upang kainin.
- Asikasuhin agad ang iyong mga tira. Ilagay sa refrigerator ang mga ito sa loob ng 2 oras pagkatapos kumain sa labas. Kapag nag-iinit ng mga tira, siguraduing ang pinakatemperatura ng pagkain ay aabot sa pinakamababang 75°C bago kainin.

