

# รู้จักอาหารที่มี ที่มีความเสี่ยงสูงของคุณ

ชุดของอาหารที่มีความเสี่ยงสูง



คำแนะนำด้านความปลอดภัยของอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

ทุกคนมีโอกาสได้รับโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือที่เรียกว่าภาวะ **อาหารเป็นพิษ** อย่างไม่รู้ตัวก็ตาม บางคน เช่น ผู้สูงอายุ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคเหล่านี้มากขึ้นเนื่องจากเมื่อเราอายุมากขึ้นระบบภูมิคุ้มกันและการป้องกันตามธรรมชาติของเราจะอ่อนแอลงบางคนอาจมีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงไปอีกหากพวกเขามีโรคเรื้อรังบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน อันเป็นผลมาจากโรคหรือการรักษา ผู้สูงอายุควรเลือกและเตรียมอาหารอย่างระมัดระวัง เพื่อช่วยป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษ

## อาหารดิบหรือปรุงไม่สุก เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูง

**ภาวะอาหารเป็นพิษ**  
อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากไม่มีการนำไปผ่านความร้อนหรือผ่านความร้อนไม่เพียงพอต่อการกำจัดจุลินทรีย์ที่มีอยู่ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส และปรสิต ที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ โดยอาการทั่วไปของภาวะอาหารเป็นพิษที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีจุลินทรีย์ปนเปื้อน ได้แก่ อาเจียน ท้องร่วง ปวดท้อง และมีไข้ หากผู้สูงอายุมีภาวะอาหารเป็นพิษ พวกเขาจะมีแนวโน้มที่จะใช้เวลารักษานานกว่าปกติ อาจต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล หรือแม้กระทั่งเสียชีวิต

**เชื้อโรคที่ดื้อยา**  
อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก ยังมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงของ 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ซึ่งเชื้อโรคที่ดื้อยา คือ จุลินทรีย์ที่พัฒนาจนดื้อต่อยาต้านจุลชีพ (AMR) เพื่อหยุดยั้งสารต้านจุลชีพหลายชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ ให้ใช้งานไม่ได้ ผล AMR เป็นภัยคุกคามด้านสาธารณสุขที่ร้ายแรง เมื่อปรุงอาหาร เราสามารถฆ่า 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ได้ แต่อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุกมีแนวโน้มที่จะมีจุลินทรีย์และ 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ที่สามารถส่งผ่านไปยังมนุษย์ได้จากการรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะ 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' จะทำให้เกิดโรคหรือไม่ก็ตาม มันอาจส่งผ่านยีนต้านทานยาปฏิชีวนะไปยังแบคทีเรียอื่น ๆ ในร่างกายมนุษย์ได้ ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการใช้ยาปฏิชีวนะในอนาคต

## หลีกเลี่ยงอาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก และเลือกทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า

มาเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าสำหรับผู้สูงอายุกันเถอะ:

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง	ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า
<b>อาหารทะเล</b> ปลาดิบ/ปรุงไม่สุก (เช่น ซูชิ ซาซิมิ และ แซลมอนรมควัน)	ปลาที่ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง ปลารมควันและปลาปรุงสุกไว้ก่อนล่วงหน้า แล้วนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง ปลากระป๋อง อาหารทะเลที่ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง อาหารทะเลรมควัน และอาหารทะเลปรุงสุกไว้ก่อนล่วงหน้าแล้วนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง อาหารทะเลกระป๋อง
อาหารทะเลดิบ/ปรุงไม่สุกอื่น ๆ ทั้งหมด (เช่น หอยนางรม หอยเชลล์ กุ้ง และหมีกกระดอง)	อาหารทะเลดิบ/ปรุงไม่สุกอื่น ๆ ทั้งหมด (เช่น หอยนางรม หอยเชลล์ กุ้ง และหมีกกระดอง)
<b>ไข่</b> ไข่ดิบหรือปรุงไม่สุก (ไข่ขาวและไข่แดงที่ยังไม่สุกเช่น ไข่แดงไม่สุกและไข่คน)	ไข่ที่ปรุงสุกเต็มที่ น้ำสลัดและแซนวิชหรือของหวานที่ทำจากไข่ดิบ (เช่น น้ำสลัดซีซาร์มายองเนส และที่ราמים)

เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์
เนื้อดิบ/ปรุงไม่สุกและเครื่องใน (เช่น ใจที่เสิร์ฟพร้อมกับเนื้อวัวสับ/ตับหมูที่ปรุงไม่สุกและเสต็กกึ่งสุกกึ่งดิบ)	เนื้อสัตว์และเครื่องในที่ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง
เนื้อเยื่อและผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ (เช่น แฮม ไส้กรอก และปาเต้)	เนื้อเย็นและผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ที่นำมาอุ่น ความร้อนอย่างทั่วถึง
<b>ผลิตภัณฑ์นม</b> ชีสนุ่ม (เช่น เฟต้า บริ คาเมมเบิร์ต) และบลูชีส (เช่น เดนิชบลู กอร์กอนนีเซลลา และโรเกพอร์ด) ทำจากนํ้านมดิบ	ชีสที่ทำจากนมพาสเจอร์ไรส์
<b>ผัก</b> ผักสดพร้อมรับประทาน (เช่น ผักสลัดสำเร็จรูป เมล็ดถั่วงอก และผักสดในแซนวิช)	ล้างและปรุงผักสดให้สุกอย่างทั่วถึง
<b>อาหารอื่น ๆ ที่จะต้องทานระมัดระวัง</b> นอกจากอาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุกแล้ว ผู้สูงอายุควรระมัดระวังอาหารที่มีเนื้อสัมผัสเหนียวหรือเคี้ยวยาก เช่น พุดดิ้งวันตรุษจีน ข้าวเหนียว และเยลลี่บุก เพื่อป้องกันการสำลักอาหาร	

**กฎแจสส์สำคัญ 5 ข้อสำหรับกรป้องกันอาหารเป็นพิษ**  
ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตามหลัก 5 ข้อนี้เสมอเพื่อลดความเสี่ยงของภาวะอาหารเป็นพิษ:

- เลือก**  
เลือกวัตถุดิบสดใหม่และดีต่อสุขภาพ
- สะอาด**  
รักษาความสะอาดของมือและเครื่องใช้
- ปรุงสุก**  
แยกออกจากกัน  
แยกอาหารดิบและปรุงสุก
- ปรุงสุก**  
ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง
- อุณหภูมิที่ปลอดภัย**  
เก็บอาหารไว้ในอุณหภูมิที่ปลอดภัย

**เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน**

- สั่งอาหารที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึงหากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามส่วนผสมของอาหารและวิธีปรุงอาหารให้สุกกับพนักงานเสิร์ฟ
- หากร้านอาหารเสิร์ฟอาหารที่ปรุงไม่สุกให้คุณ โปรดส่งกลับไปปรุงให้สุกอย่างทั่วถึงจนกว่าอาหารจะสามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัย
- เก็บอาหารเหลือให้เร็วที่สุด โดยแช่อาหารเอาไว้ในตู้เย็นภายใน 2 ชั่วโมงหลังจากการรับประทานอาหารนอกบ้าน และเมื่ออุ่นอาหารเหลือ ควรแน่ใจว่าอุณหภูมิในส่วนแกนของอาหารมีความร้อนอย่างน้อย 75 องศาเซลเซียสก่อนรับประทาน