

اپنی زائد خطرے کی حامل غذا کو جانیں

زائد خطرے کی حامل غذاؤں پر ایک سیریز سیریز



زائد العمر افراد کے لیے ہدایت برائے محفوظ غذا

کسی کو بھی کھانے سے پیدا ہونے والی بیماریاں ہو سکتی ہیں، جسے **زیر خورانی** بھی کہا جاتا ہے۔ تاہم، بعض افراد جیسے کہ ضعیف لوگوں کو یہ بیماریاں لاحق ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، کیونکہ جب ہم زائد العمر ہو جاتے ہیں تو ہمارے مدافعتی نظامات اور قدرتی مدافعتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ بعض افراد کے مدافعتی نظامات مزید کمزور ہو سکتے ہیں اگر وہ مخصوص دائمی بیماریوں، جیسا کہ ذیابیطس، بیماری یا تھراپی، میں مبتلا ہوں۔ زائد العمر افراد کو زیر خورانی کو روکنے میں مدد کے لیے احتیاط سے کھانے کا انتخاب کرنا چاہیے اور تیار کرنا چاہیے۔

کچے یا کم پکے ہوئے کھانے زائد خطرے کی حامل غذائیں ہیں

زیر خورانی
کچی یا کم پکی ہوئی غذائیں زیادہ خطرہ کی حامل غذائیں ہیں، کیونکہ ان میں موجود خوردبینی خوردبینی اجسام، جیسا کہ بیکٹیریا، وائرسز اور پیراسائٹس کو ختم کرنے کے لیے کوئی گرمائی عمل نہیں ہے یا یہ ناکافی ہے، جس کے باعث یہ صحت کے لیے خطرہ بن سکتے ہیں۔ خوردبینی اجسام سے آلودہ کھانا کھانے سے زیر خورانی کی عام علامات میں قے، اسہال، پیٹ میں درد اور بخار شامل ہیں۔ اگر زائد العمر افراد کو زیر خورانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو، ان کے طویل بیماری، ہسپتال میں داخل ہونے یا مرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

سپر بگز
کچے یا کم پکے ہوئے کھانے 'سپر بگز' کے خطرے سے بھی وابستہ ہیں۔ یہ ایسے خوردبینی اجسام ہوتے ہیں جنہوں نے اینٹی مائکروبیئل ایجنٹس، مثلاً اینٹی بائیوٹکس کی وسیع رینج کو روکنے کے لیے اینٹی مائکروبیئل ریزسٹنس (AMR) تیار کیا ہوتا ہے، جو کہ ان کے خلاف کام کرتے ہیں۔ AMR صحت عامہ کا ایک سنگین خطرہ ہے۔ اگرچہ کھانے کو پکانے سے 'سپر بگز' مر سکتے ہیں، مگر کچے یا کم پکے ہوئے کھانے اپنے اندر 'سپر بگز' سمیت خوردبینی اجسام اندر جانے کے زیادہ امکان کے حامل ہوتے ہیں جو کھانے کے ذریعے انسانوں میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ چاہے 'سپر بگز' بیماریوں کا سبب بن سکتے ہوں یا نہیں، وہ اپنے اینٹی بائیوٹک مزاحمتی جینز کو انسانی جسم کے اندر موجود دیگر بیکٹیریا میں منتقل کر سکتے ہیں، اور اس طرح ضرورت پڑنے پر اینٹی بائیوٹکس کے مستقبل میں استعمال کی تاثیر کو متاثر کر سکتے ہیں۔

کچے یا کم پکے ہوئے کھانوں سے پرہیز کریں اور محفوظ متبادلات کا انتخاب کریں
آئیے ان کھانوں کے بارے میں آگہی پائیں جن سے پرہیز کیا جانا چاہیے اور زائد العمر افراد کے لیے محفوظ متبادلات کو جانیں :

محفوظ متبادلات جن کھانوں سے بچنا ہے

سمندری غذا

اچھی طرح پکی ہوئی مچھلی؛
اسموکڈ فش اور پہلے سے پکی ہوئی مچھلی جیسے اچھی طرح دوبارہ گرم کیا جائے؛
ڈبہ بند مچھلی

اچھی طرح پکی ہوئی سمندری غذا؛
اسموکڈ سی فوڈ اور اور پہلے سے پکی ہوئی سمندری غذا جیسے اچھی طرح دوبارہ گرم کیا جائے؛
ڈبہ بند سمندری غذا

انڈے

کچے یا کم پکے ہوئے پیش کردہ انڈے (غیر سخت سفیدیاں اور زردیاں، جیسے سنی-سائیڈ-آپ انڈے، پھینٹے ہوئے انڈے)
مکمل طور پر پکے ہوئے انڈے

سالاد اور سینڈوچ ڈریسنگز یا شیرینیاں جن میں کچے انڈے تیار کردہ شیرینیاں (مثلاً سیزر ڈریسنگ، مایونیز تھیرامیسو) ہوں

گوشت

کچا / کم پکا ہوا گوشت اور اوجھڑی
اچھی طرح پکا ہوا گوشت اور اوجھڑی
ٹھنڈا گوشت اور گوشت کی مصنوعات جو دوبارہ اچھی طرح گرم کی جائیں

ٹھنڈا گوشت اور گوشت کی مصنوعات جو دوبارہ اچھی طرح گرم کی جائیں
پائیز اور پیٹری
پائیز اور پیٹری سے بنی پنیریں (جیسے فیتا، بری، کیمبرٹ) اور تیلی پنیریں (مثلاً ٹینش بلیو، گورگنزولا اور روکفورٹ) جو کچے دودھ سے بنی ہوں

دودھ کی بنی ہوئی اشیا

پائیز اور پیٹری سے بنی پنیریں
ٹرم پنیریں (جیسے فیتا، بری، کیمبرٹ) اور تیلی پنیریں (مثلاً ٹینش بلیو، گورگنزولا اور روکفورٹ) جو کچے دودھ سے بنی ہوں

سبزییاں

کھانے کے لیے تیار کچی سبزییاں
اچھی طرح دہلی ہوئی اور تازہ سبزییاں

دیگر غذائیں جن سے احتیاط کی جائے

کچے یا کم پکے ہوئے کھانوں کے علاوہ، زائد العمر افراد کو ایسے کھانوں سے بھی محتاط رہنا چاہیے جو چھپاپٹ والے ہوں یا جنہیں چبانے یا نگلنا مشکل ہو جیسا کہ نئے قمری سال پر بننے والی پڈنگز، چھپاپٹ والی رائس بالز اور کونجیک جیلیز تاکہ دم کے کھٹنے سے بچا جا سکے۔

زیر خورانی کو روکنے کے لیے 5 اہم باتیں
حاملہ خواتین کو زیر خورانی کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ہمیشہ ذیل میں دی گئی 5 اہم باتوں پر عمل کرنا چاہیے:

1. صاف کریں
ہاتھوں اور برتنوں کو صاف رکھیں
2. پکا ہوا کچا لگ کریں
کچے اور پکے ہوئے کھانے کو الگ کریں
3. تازہ اور صحت بخش مواد کا انتخاب کریں
4. پکائیں
اچھی طرح پکائیں
5. محفوظ درجہ حرارت
کھانے کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں

جب باہر کھانا کھائیں

- اچھی طرح پکا ہوا کھانا آرڈر کریں۔ اگر شبہ ہو تو، اپنے پیش کنندہ سے پکوانوں کے اجزاء کے متعلق پوچھیں اور یہ کہ انہیں کیسے پکایا جاتا ہے۔
- اگر کوئی ریسٹوران آپ کو کم پکا ہوا کھانا پیش کرتا ہے تو، اسے اچھی طرح پکانے جانے کے لیے واپس بھیج دیں یہاں تک کہ یہ کھانے کے لیے محفوظ ہو جائے۔
- اپنے بچ رہنے والے کھانے کو جلدی سے سنبھال لیں۔ باہر کھانے کی صورت میں 2 گھنٹے کے اندر انہیں فریج میں رکھ دیں۔ بچ جانے والے کھانے کو دوبارہ گرم کرتے وقت، یقینی بنائیں کہ کھانے سے پہلے خوراک کا بنیادی درجہ حرارت کم از کم 75 سینٹی گریڈ تک پہنچ جائے۔