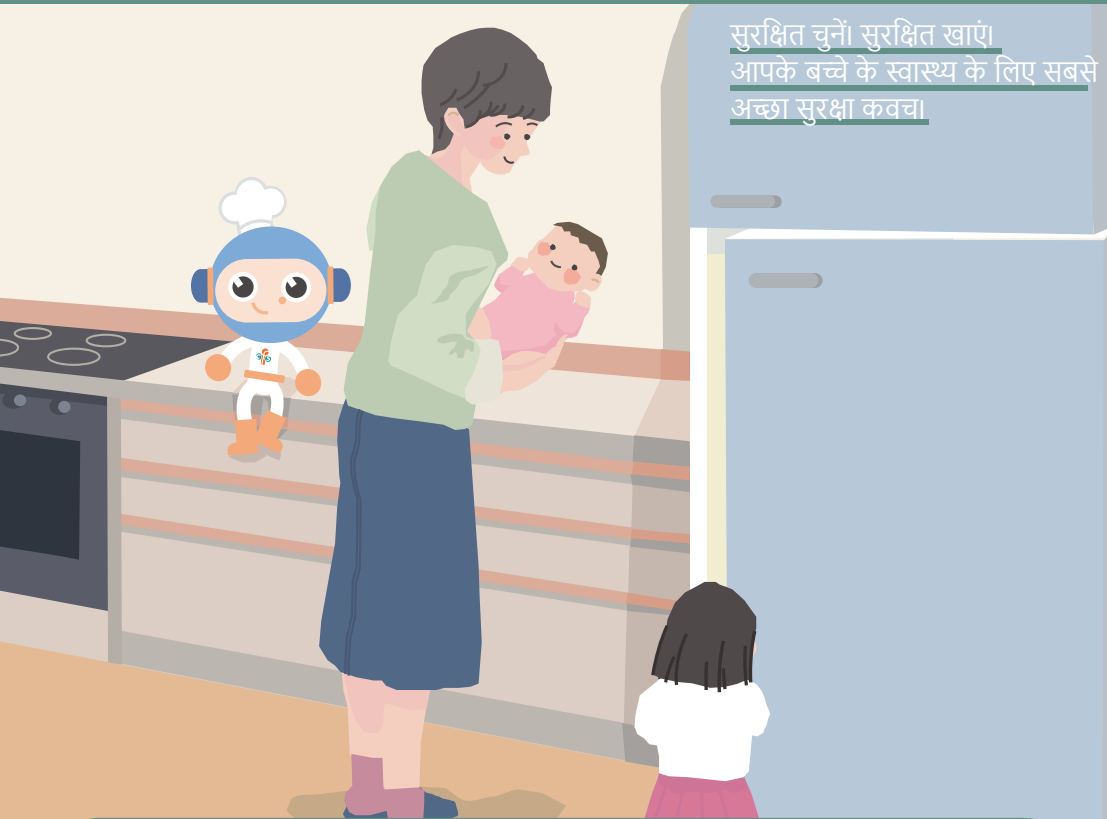


अपने उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थ को जानें

उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थों पर एक श्रृंखला

सुरक्षित चुनें। सुरक्षित खाएं।
आपके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छा सुरक्षा कवच।



शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए खाद्य सुरक्षा सलाह

शिशु और छोटे बच्चे विशेष रूप से खाद्य जनित बीमारियों के प्रति संवेदनशील होते हैं, जिन्हें भोजन की विषाक्तता और संबंधित स्वास्थ्य जटिलताओं के रूप में भी जाना जाता है। क्योंकि उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली अभी भी विकसित हो रही है और वे संक्रमण से उतने प्रभावशाली तरीके से नहीं निपट सकते जितने कि व्यस्क निपट सकते हैं। शिशु और छोटे बच्चे भी पेट में कम अम्ल पैदा करते हैं जो हानिकारक बैक्टीरिया को मारता है, जिससे उन्हें भोजन के कीटाणुओं से संक्रमित होने का ज्यादा जोखिम होता है।

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। भोजन की विषाक्तता शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए खतरनाक हो सकती है क्योंकि उल्टी या दस्त के कारण उनमें जल्दी पानी की कमी हो जाती है। 5 साल से कम उम्र के बच्चों में, ई. कोली के संक्रमण से हेमोलिटिक यूरेमिक सिंड्रोम होने की संभावना अधिक होती है, एक गंभीर जटिलता जो गंभीर गुर्दे की बीमारी, गुर्दे फेल होने और मृत्यु का कारण बन सकती 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 ईंसानों में आ सकते हैं। चाहे 'सुपरबग्स' बीमारियों का कारण बन सकता हो या नहीं, वो अपने एंटीबायोटिक प्रतिरोध वाले जीन को ईंसानी शरीर में अन्य जीवाणुओं में स्थानांतरित कर सकते हैं, इसलिए आवश्यकता होने पर एंटीबायोटिक्स के भविष्य के उपयोग की प्रभावशीलता को प्रभावित करते हैं।

1 साल से कम उम्र के बच्चों को शहद नहीं खाना चाहिए

कभी कभी, शहद में क्लोस्ट्रीडियम बोटुलिनम हो सकता है जो बच्चे की आँतों में जहरीले पदार्थ पैदा कर सकता है, जिससे शिशु बोटुलिज्म हो सकता है, जिससे साँस लेने में मुश्किल, माँसपेशी का पक्षाघात और यहाँ तक कि मृत्यु भी हो सकती है। शहद दाँतों की सड़न का कारण भी बन सकता है। माता-पिता और देखभाल करने वालों को 1 साल से कम उम्र के बच्चों को शहद देने से बचना चाहिए।

कच्चे या अधपके भोजन से परहेज करें और सुरक्षित विकल्प चुनें

आइये शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए परहेज वाले भोजन और सुरक्षित विकल्पों के बारे में जानें:

परहेज वाले खाद्य पदार्थ सुरक्षित विकल्प

समुद्री भोजन



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

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



बाकरी सारे कच्चे/अधपके समुद्री खाद्य पदार्थ
(जैसे कि सीप, स्कैलप्स, झींगा, कटलफिश)

अच्छी तरह से पकाया हुआ समुद्री भोजन;
स्मोकड 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 सख्त सफेदी और जर्दी, जैसे थूप वाली तरफ के अंडे, तले हुए अंडे)

पूरी तरह पकाए हुए अंडे



सलाद और सैंडविच ड्रेसिंग ड्रेसिंग या कच्चे अंडे से बने ड्रेसिंग
(जैसे सीजर ड्रेसिंग, मेयोनीज़, तिरामिसू)

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



मीट



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

अच्छी तरह पकाया गया मीट और ऑफल



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

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



दूध वाले उत्पाद



सॉफ्ट चीज़ और बटर चीज़
(जैसे डेनिश ब्लू, गोगोर्ज़ोला 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 स्पाउट, सैंडविच में हरे पत्ते)

ताज़ी सब्जियों को अच्छी तरह से धोकर पकाया जाए



भोजन की विषाक्तता को रोकने के लिए 5 उपाय

शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए भोजन तैयार करते समय, आपको भोजन की विषाक्तता को जोखिम को कम करने के लिए हमेशा नीचे दिए गए 5 नियमों का पालन करना चाहिए:

1

चयन

ताजा और पौष्टिक सामग्री चुनें

2

सफाई

हाथों और बर्तनों को साफ़ रखें

3

अलग करना

कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को अलग करें

4

खाना पकाना

अच्छी तरह पकाएं

5

सुरक्षित तापमान

भोजन को सुरक्षित तापमान पर रखें

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 वापस कर दें ताकि उसे सही तरीके से तब तक पकाया जाए जब तक वह खाने के लिए सुरक्षित न हो जाए।
- अपने बच्चे हुए खाने को जल्दी से समेटें। बाहर के खाने को 2 घंटे के भीतर रेफ्रिजरेटर में रख दें। जब बच्चे हुए खाने को दोबारा गर्म करें, तो ये सुनिश्चित करें कि खाने से पहले भोजन को मुख्य तापमान कम से कम 75 डिग्री सेल्सियस तक पहुँच जाए।



cfs.gov.hk



cfs.hk



Published by the Centre for Food Safety, Food and Environmental Hygiene Department, Government of the Hong Kong Special Administrative Region.