

Alamin ang mga Pagkaing Mapanganib Para sa Iyo

Isang serye tungkol sa mga mapanganib na pagkain



Mga Payo para sa Kaligtasan na Pagkain para sa mga Sanggol at mga Bata

Ang mga sanggol at mga bata ay partikular na lantad sa mga sakit na dulot ng pagkain, na mas kilala na pagkalason sa pagkain, at mga naaayong komplikasyon sa kalusugan. Ito ay dahil ang kanilang mga immune system ay nabubuo pa lamang at hindi pa nila kayang labanan ang impeksyon nang kasing epektibo ng mga may edad na. Ang mga sanggol at mga bata ay nagbubuo rin ng mas kaunting asido sa tiyan na maaaring pumatay ng mapaminsalang bakteryang, na nagpapataas ng antas ng panganib sa kanila na maimpeksyon ng food bugs.

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 bakteryang, virus, at mga parasitiko, na maaaring magbigay panganiib 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. Maaaring maging mapanganib ang pagkalason sa pagkain para sa mga sanggol at mga bata dahil madali silang matuyuan ng tubig dahil sa pagsusuka o pagtatae. Para sa mga batang 5 taon pababa, ang impeksyon sa E. coli ay maaaring mauwi sa haemolytic uraemic syndrome, isang malalang komplikasyon na nagdudulot ng sakit sa bato, pagkasira ng bato at pagkamatay.



Mga superbug

Ang hilaw o hindi sapat na lutong pagkain ay nauugnay 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 bakteryang sa loob ng katawan ng tao, na maaaring makaapekto sa pagiging epektibo ng paggamit ng mga antibiotiko sa hinaharap kung kinakailangan.



Ang mga sanggol na mas mababa sa 1 Taong Gulang Ay Hindi Dapat Kumain ng Honey

Minsan, ang honey ay mayroong *Clostridium botulinum* na nagdudulot ng toxin sa bituka ng bata, na nauwi sa botulism ng mga sanggol, na nagdudulot ng hirap sa paghinga, pagkapanalisan ng kalamnan at pati ang kamatayan. Ang honey ay maaari ring magdulot ng pagkabalok ng ngipin. Ang mga magulang at mga tagapangalaga ay kailangang iwasan ang pagbibigay ng honey sa mga sanggol na 1 taong gulang pababa.

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

Alamin natin ang tungkol sa mga pagkaing dapat iwasan at ang mga ligtas na alternatibo para sa mga sanggol at mga bata:

Mga Pagkaing Dapat Iwasan **Mga Ligtas na Alternatibo**

Pagkaing Dagat

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

Nilutong mabuting isda; pinausukang isda at mga naluto nang isda na maiging pinainitang mull; de-latang isda

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

Nilutong mabuting mga pagkaing dagat; pinausukang pagkaing dagat at naluto nang mga pagkaing dagat na maiging pinainitang mull; de-latang pagkaing dagat

Mga Itlog

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

Nilutong mabuting mga itlog

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

Mga sarsa para sa salad at sandwich o minatamis na gawa mula sa pastyurisdong 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 na pinainitan ng maigi (hal. ham, sausage, pate)

Pinrosesong mga karne at 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 pastyurisdong 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

5 Paraan upang Maiwasan ang Pagkalason sa Pagkain

Sa paghahanda ng pagkain para sa mga sanggol at mga bata, kailangan mong 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 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 lutuing 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 pinakatempertatura ng pagkain ay aabot sa pinakamababang 75°C bago kainin.

