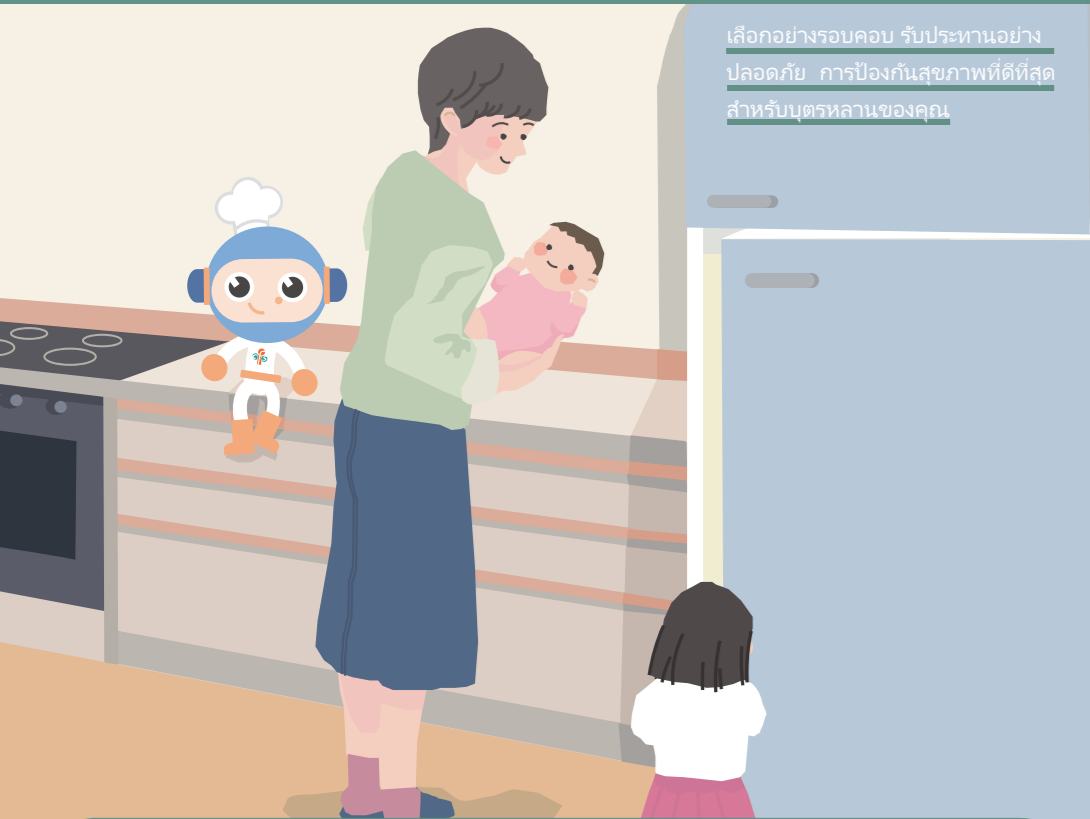


รู้จักอาหารที่มี ที่มีความเสี่ยงสูงสำหรับคุณ

ลิสต์อาหารที่มีความเสี่ยงสูง

เลือกอย่างรอบคอบ รับประทานอย่าง
ปลอดภัย การป้องกันสุขภาพที่ดีที่สุด
สำหรับบุตรหลานของคุณ



คำแนะนำด้านความปลอดภัยของอาหาร
สำหรับทารก และเด็กเล็ก

ทารกและเด็กเล็กมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการทานอาหาร หรือ
ที่เรียกว่าภาวะอาหารเป็นพิษและโรคแทรกซ้อนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องมาก
เป็นพิเศษ เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของพวกเขากำลังพัฒนาและไม่สามารถ
ต่อสู้กับการติดเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนผู้ใหญ่ นอกจากนี้ ทารก
และเด็กเล็กยังผลิตกรดในกระเพาะอาหารได้น้อยกว่า ซึ่งด้วยความที่กรด
นี้ทำหน้าที่ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตราย พวกเขาจึงมีความเสี่ยงที่จะติด
เชื้อแบคทีเรียในอาหารได้มากขึ้น

อาหารดิบหรือปรุงไม่สุก เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูง

ภาวะอาหารเป็นพิษ
อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจาก
ไม่มีการนำไปผ่านความร้อนหรือผ่านความร้อนไม่เพียงพอต่อการกำจัด
จุลินทรีย์ที่มีอยู่ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส และปรสิต ที่อาจก่อให้เกิดความ
เสี่ยงต่อสุขภาพได้ โดยอาการทั่วไปของภาวะอาหารเป็นพิษที่เกิดจาก
การรับประทานอาหารที่มีจุลินทรีย์ปนเปื้อน ได้แก่ อาเจียน ท้องร่วง ปวด
ท้อง และมีไข้ ภาวะอาหารเป็นพิษอาจเป็นอันตรายต่อทารกและเด็กเล็ก
เพราะพวกเขาอาจมีภาวะขาดน้ำอย่างรวดเร็วจากการอาเจียนหรือท้อง
ร่วง ในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี การติดเชื้ออีโคไลมีแนวโน้มที่จะนำไป
สู่กลุ่มอาการฮีโมไลติก ยูเรมิก ซินโดรม ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนรุนแรง
ที่อาจทำให้เกิดโรคไตเรื้อรัง ไตวาย และเสียชีวิตได้



เชื้อโรคที่ดื้อยา
อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก ยังมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงของ
'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ซึ่งเชื้อโรคที่ดื้อยา คือ จุลินทรีย์ที่พัฒนาจนดื้อต่อ
ยาต้านจุลชีพ (AMR) เพื่อหยุดยั้งสารต้านจุลชีพหลายชนิด เช่น ยา
ปฏิชีวนะ ให้ใช้งานได้ไม่ผล AMR เป็นภัยคุกคามด้านสาธารณสุข
ที่ร้ายแรง เมื่อปรุงอาหาร เราสามารถฆ่า 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ได้ แต่
อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุกมีแนวโน้มที่จะมีจุลินทรีย์และเชื้อโรค
ที่ดื้อยา ที่สามารถส่งผ่านไปยังมนุษย์ได้จากการรับประทานอาหาร
ไม่ว่า 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' จะทำให้เกิดโรคหรือไม่ก็ตาม มันอาจส่งผ่าน
ยีนต้านทานยาปฏิชีวนะไปยังแบคทีเรียอื่น ๆ ในร่างกายมนุษย์ได้ ซึ่ง
จะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการใช้ยาปฏิชีวนะในอนาคต



เด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 1 ปี ไม่ควรรับประทานน้ำผึ้ง
ในบางครั้ง น้ำผึ้งอาจมีเชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม ที่สามารถผลิตสารพิษในลำไส้ของทารก
ซึ่งทำให้เกิดโรคโบทูลิซึมในทารก ส่งผลให้หายใจได้ลำบากกล้ามเนื้ออ่อนแอและงอแงกับ
เสียชีวิตได้นอกจากนี้ น้ำผึ้งยังอาจทำให้เกิดฟันผุได้ด้วยเช่นกัน ดังนั้นพ่อ แม่ และผู้ดูแลเด็ก
ควรหลีกเลี่ยงการป้อนน้ำผึ้งให้แก่เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 1 ปี



หลีกเลี่ยงอาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก และ เลือกทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า
มาเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าสำหรับทารกและเด็กเล็กกันเถอะ:

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ⚠️ ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า 👍

อาหารทะเล

ปลาดิบ/ปรุงไม่สุก
(เช่น ซูชิ ซาซิมิ และ แซลมอน
รมควัน)

อาหารทะเลดิบ
/ปรุงไม่สุกอื่น ๆ ทั้งหมด
(เช่น หอยนางรม หอยเชลล์
กุ้ง และหมึกกระดอง)

ไข่

ไข่ดิบหรือปรุงไม่สุก
(ไข่ขาวและไข่แดงที่ยังไม่สุก
เช่น ไข่แดงไม่สุกและไข่คน)

**น้ำสลัดและซอสวิซ หรือ
ซอสที่ใส่น้ำผึ้งดิบ**
(เช่น น้ำสลัดซซาร์มายอง
เนส และที่ราเมิส)

ปลาที่ปรุงให้สุกอย่างทั่ว
ถึง
ปลารวมครั้นและปลาปรุง
สุกไว้ก่อนล่วงหน้า แล้ว
นำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่ว
ถึง
ปลากระป๋อง

อาหารทะเลที่ปรุงให้สุก
อย่างทั่วถึง
อาหารทะเลรมควัน และ
อาหารทะเลปรุงสุกไว้ก่อน
ล่วงหน้า แล้วนำมาอุ่นให้
ร้อนอย่างทั่วถึง
อาหารทะเลกระป๋อง

ไข่ที่ปรุงสุกเต็มที่

น้ำสลัดและซอสวิซ หรือ
ซอสที่ใส่น้ำผึ้งดิบ
ของหวานที่ไม่มีส่วนผสม
ของไข่ดิบหรือไข่พาสเจอร์ไรส์

เนื้อสัตว์

เนื้อดิบ
/ปรุงไม่สุกและเครื่องใน
(เช่น ใจไก่ที่เสิร์ฟพร้อมกับเนื้อ
วัวสับ/ตับหมูที่ปรุงไม่สุก และ
สเต็กที่สุกกึ่งดิบ)

**เนื้อเย็นและผลิตภัณฑ์
เนื้อสัตว์**
(เช่น แฮม ไส้กรอกและปา
เต้)

ผลิตภัณฑ์นม

ชีสเนย
(เช่น เฟต้า บริ คาเมมเบิร์ต)
และเนยแข็ง
(เช่น เดนมาร์ก กอร์กอน
นโซลา และโร克福อร์ด)
ทำจากนมดิบ

ผัก

ผักสดที่รับประทาน
(เช่น ผักสลัดสำเร็จรูป
เมล็ดถั่วอกและผักสดใน
แซนวิช)

เนื้อสัตว์และเครื่องใน
ที่ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง

เนื้อเย็นและผลิตภัณฑ์
จากเนื้อสัตว์ที่นำมาอุ่น
ความร้อนอย่างทั่วถึง

ชีสที่ทำจากนมพาสเจอร์ไรส์

ล้างและปรุงผักสดให้
สุกอย่างทั่วถึง

กฎแห่งสำคัญ 5 ข้อสำหรับการป้องกันอาหารเป็นพิษ
เมื่อเตรียมอาหารให้ทารกและเด็กเล็กคุณควรปฏิบัติตาม 5 ข้อนี้เสมอเพื่อลดความเสี่ยงของภาวะ
อาหารเป็นพิษ:

- เลือก**
เลือกวัตถุดิบสดใหม่และดีต่อสุขภาพ
- สะอาด**
รักษาความสะอาดของมือและ
เครื่องใช้
- ปรุงสุก**
แยกออกจากกัน
แยกอาหารดิบและปรุงสุก
- ปรุงสุก**
ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง
- อุณหภูมิที่ปลอดภัย**
เก็บอาหารไว้ในอุณหภูมิที่ปลอดภัย

เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน

- สั่งอาหารที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามส่วนผสม
ของอาหารและวิธีปรุงอาหารให้สุกกับพนักงานเสิร์ฟ
- หากร้านอาหารเสิร์ฟอาหารที่ปรุงไม่สุกให้คุณ โปรดส่งกลับไปปรุงให้
สุกอย่างทั่วถึงจนกว่าอาหารจะสามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัย
- เก็บอาหารเหลือให้เร็วที่สุด โดยขออาหารเอาไว้ในตู้เย็นภายใน 2
ชั่วโมงหลังจากการรับประทานอาหารนอกบ้าน และเมื่ออุ่นอาหาร
เหลือ ควรแน่ใจว่าอุณหภูมิในส่วนแกนของอาหารมีความร้อนอย่างน้อย 75 องศาเซลเซียสก่อนรับประทาน

