

# अपने उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थ को जानें

उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थों पर एक श्रृंखला

सुरक्षित चुनें, सुरक्षित खाएं, रिकवरी के लिए अपने स्तर पर अच्छी शुरुआत करें।



कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों के लिए खाद्य सुरक्षा सलाह

किसी व्यक्ति को भी खाद्य जनित बीमारियां हो सकती हैं, जिसे भोजन की विषाक्तता कहा जाता है। हालांकि, कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोगों को लंबी बीमारी होने, अस्पताल में भर्ती होने या मृत्यु की संभावना अधिक होती है, यदि उन्हें भोजन की विषाक्तता हो जाती है। इनमें डायबिटीज, जिगर या गुर्दे की बीमारियां, ऑटोइम्यून बीमारियां और एच.आई.वी (HIV) संक्रमण, या अंग प्रत्यारोपण, या अंग प्रत्यारोपण, या कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी से गुजर रहे लोग शामिल हैं। यदि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है या दवाईयां लेते हैं जो आपके शरीर की कीटाणुओं और बीमारियों से लड़ने की क्षमता को कमजोर कर देती हैं, तो आपको आपके भोजन के विकल्पों के बारे में बहुत अधिक ध्यान रखना चाहिए।

## 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। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि किस प्रकार के रोगजनक शामिल हैं, कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोगों में गंभीर लक्षण या जटिलताएँ विकसित होने की संभावना अधिक होती है और यहाँ तक कि मृत्यु के जोखिम का भी सामना करना पड़ता है।

### सुपरबग्स

कच्चे या अधपके भोजन में भी 'सुपरबग्स' के जोखिम जुड़े हुए हैं। वे सूक्ष्म जीवाणु हैं जिन्होंने रोगाणुरोधी एंजेंट्स को 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 इंसानों में आ सकते हैं। चार्हे 'सुपरबग्स' बीमारियों का कारण बन सकता हो या नहीं, वो अपने एंटीबायोटिक प्रतिरोध वाले जीन को इंसानी शरीर में अन्य जीवाणुओं में स्थानांतरित कर सकते हैं, इसलिए आवश्यकता होने पर एंटीबायोटिक्स के भविष्य के उपयोग की प्रभावशीलता को प्रभावित करते हैं।



## कच्चे या अधपके भोजन से परहेज करें और सुरक्षित विकल्प चुनें

आइये कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोगों के लिए परहेज वाले भोजन और सुरक्षित विकल्पों के बारे में जानें:

### परहेज वाले खाद्य पदार्थ

#### समुद्री भोजन

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



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



बाकी सारे कच्चे/अधपके समुद्री खाद्य पदार्थ (जैसे कि सीप, स्केलास, झींगा, कटलफिश)



अच्छी तरह से पकाया हुआ समुद्री भोजन: स्मोकड समुद्री भोजन और भातले से पकाए हुए समुद्री भोजन का अच्छी तरह गर्म करके देना; डिब्बाबंद समुद्री भोजन



#### अंडे

अंडे कच्चे या अधपके परोसे जाते हैं (बिना सख्त सफेदी और जर्दी, जैसे धूप वाली तरफ के अंडे, तले हुए अंडे)



पूरी तरह पकाए हुए अंडे



सलाद और सैंडविच ड्रेसिंग या कच्चे अंडे से बने डेज़र्ट (जैसे सीज़र ड्रेसिंग, मयॉनीज़, तिरामिसू)



सलाद और सैंडविच ड्रेसिंग या डेज़र्ट जिसमें कच्चे अंडे नहीं होते या पाश्चात्य अंड से बन होते हैं



#### मीट

कच्चा/अधपका मीट और ऑफल (जैसे अधपके बारीक बौफ/पोर्क जिगर आंशिक रूप से पकाए हुए स्टेक के साथ परोसा गया कॉर्गीज़)



अच्छी तरह पकाया गया मीट और ऑफल

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



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

#### दूध वाले उत्पाद

सॉफ्ट चीज़ (जैसे फेटा, ब्री, कैमेम्बर्ट) और ब्लू चीज़ (जैसे डेनिश ब्लू, गोरगोज़ोला और रोकफोर्ट) कच्चे दूध से बना



पाश्चात्य 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

यदि आपकी स्थितियाँ आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करती हैं, या किसी ऐसे व्यक्ति के लिए भोजन तैयार करना है जिनकी ऐसी स्थिति है, तो आपको हमेशा भोजन की विषाक्तता के जोखिम को कम करने के लिए नीचे दिए गए 5 नियमों का पालन करना चाहिए:



### 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 वापिस 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 का मुख्य तापमान कम से कम 75 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच जाए।

