

Alamin ang mga Pagkaing Mapanganib Para sa Iyo

Isang serye tungkol sa mga mapanganib na pagkain

Pumili ng ligtas. Kumain ng ligtas. Umpisahan ng mabuti ang iyong daan patungo sa paggaling.

Ang kahit sino ay maaaring magkaroon ng sakit mula sa pagkain, kilala din bilang **pagkalason sa pagkain**. Subalit, ang mga taong may mahinang immunity ay maaaring magkaroon ng mas mahabang panahon ng pagkakasakit, maospital, o maaaring mamatay, sakaling malason sila sa pagkain. Kabilang dito ang mga taong may malubhang sakit tulad ng diabetes, sakit sa atay o bato, autoimmune na sakit at impeksyong HIV, o mga sinalinan ng organs, sumasailalim sa chemotherapy o radiotherapy. Kung ikaw ay mayroong problema sa kalusugan o umiion ng gamot na nakakapagpahina ng abilidad ng iyong katawan upang labanan ang germs at sakit, kailangan mong maging maingat sa mga pinipili mong pagkain.

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 panganib 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. Anuman ang uri ng pathogen ang sangkot, ang mga taong may mahinang immunity ay mas may tsansang magkaroon ng malubhang sintomas o komplikasyon at maaaring kumaharap sa panganib ng kamatayan.



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.



Mga Payo sa Kaligtasan sa Pagkain para sa mga Taong may Mahinang Immunity

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

Alaman natin ang tungkol sa mga pagkaing dapat iwasan at ang mga ligtas na alternatibo para sa mga taong may mahinang immunity:

Mga Pagkaing Dapat Iwasan Pagkaing Dagat

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



Mga Ligtas na Alternatibo

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



Mga Itlog

Mga itlog na inihandang 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 walang hilaw na itlog o 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 (hal. ham, sausage, pate)



Pinrosesong karne at mga 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

Kung ikaw ay mayroong anumang kondisyon na nakakapagpahina ng iyong immune system, o naghahanda ng pagkain para isang taong ganito, kailangan mo parating sundin ang 5 paraas sa ibaba upang mapababa 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**
Lutuing 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 pinakatemperatura ng pagkain ay aabot sa pinakamababang 75°C bago kainin.

