

# अपने उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थ को जानें

उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थों पर एक श्रृंखला

सुरक्षित चुनें। सुरक्षित खाएं। अपने बच्चे को जीवन की सबसे स्वास्थ्यवर्धक शुरुआत दें।



गर्भवती महिलाओं के लिए खाद्य सुरक्षा सलाह

किसी भी व्यक्ति को खाद्य जनित बीमारियाँ हो सकती हैं, जिसे भोजन विषाक्तता भी कहा जाता है। हालाँकि, गर्भवती महिलायें भोजन की विषाक्तता के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं क्योंकि गर्भावस्था के दौरान उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली बदल जाती है और उनके अजन्मे बच्चे की प्रतिरक्षा प्रणाली अभी भी विकसित हो रही है, जो समय से पहले डिलीवरी या गर्भपात के जोखिम को बढ़ा सकती है।

कच्चे या अधपके भोजन उच्च जोखिम वाले खाद्य हैं

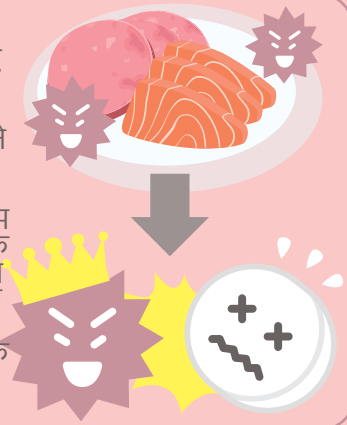
भोजन की विषाक्तता

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।



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 पदार्थों 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। चाहे '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।



लिस्तेरियोसिस और गर्भावस्था

कच्चे और अधपके खाद्य पदार्थों के अलावा, गर्भवती महिलाओं को भोजन में ठंडे रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थों (जैसे कोल्ड कटस वाले सैंडविच, सॉफ्ट आइसक्रीम और पहले से कटे हुए फल) से भी बचना चाहिए क्योंकि वे आम तौर पर प्रकृति और कुछ खाद्य पदार्थ में पाए जाने वाले लिस्तेरिया बैक्टीरिया द्वारा दूषित हो सकते हैं। आपको लिस्तेरिया बैक्टीरिया द्वारा दूषित भोजन खाने से लिस्तेरियोसिस हो सकता है। हालाँकि हांगकांग में लिस्तेरियोसिस आम नहीं है और स्वस्थ लोगों में हल्के लक्षणों का कारण बनता है, ये गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत खतरनाक हो सकता है। संक्रमित गर्भवती महिलाएँ अपने भ्रूण में लिस्तेरिया बैक्टीरिया का संचार कर सकती हैं, इस तरह एक नए जन्मे बच्चे में गर्भपात, मरे हुए जन्म, समय से पहले जन्म या गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं।



कच्चे या अधपके भोजन से परहेज करें और सुरक्षित विकल्प चुनें

आइये गर्भवती महिलाओं के लिए परहेज किये जाने 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, स्मॉकड साल्मन)



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



अंडे



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



सलाद और सैंडविच ड्रेसिंग या कच्चे अंडे से बने ड्रैज़र्ट (जैसे सीज़र ड्रेसिंग, मयोनैज़, तिरामिसु)

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



अच्छी तरह से पकाया हुआ समुद्री भोजन; स्मॉकड समुद्री भोजन और पहले से पकाए हुए समुद्री भोजन को अच्छी तरह से गर्म करके देना; डिब्बाबंद समुद्री भोजन



पूरी तरह पकाए हुए अंडे



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



मीट



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



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



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



रेडी-टू-ईट 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

अच्छी तरह पकाया गया मीट और ऑफल



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



पाश्चरीकृत दूध से बना चीज़



रेडी-टू-ईट कच्ची सब्जियाँ (जैसे कि पहले से पैक किये सब्जियों वाले सलाद, बीज वाले स्पाउट, सैंडविच में हरे पत्ते)



भोजन की विषाक्तता को रोकने के लिए 5 उपाय  
भोजन विषाक्तता के जोखिम को कम करने के लिए गर्भवती महिलाओं को हमेशा नीचे दिए गए 5 उपायों 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 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 पहुँच जाए।

