

# आफ्नो उच्च जोखिम खानाबारे जान्नुहोस्

उच्च जोखिमयुक्त खानेकुराहरूको शृंखला



सुरक्षित छान्नुहोस्। सुरक्षित खान्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई जीवनको सबैभन्दा स्वस्थ सुरुवात दिनुहोस्।

**गर्भवती महिलाहरूको लागि खाद्य सुरक्षा सल्लाह**

जो कोहीलाई पनि खानाजन्य रोग लाग्न सक्छ, जसलाई फूड पोजिनिङ पनि भनिन्छ। यद्यपि, गर्भवती महिलाहरू खाना विषाक्तता प्रति बढी संवेदनशील हुन्छन् किनभने तिनीहरूको प्रतिरक्षा प्रणाली गर्भावस्थाको समयमा परिवर्तन हुन्छ र तिनीहरूको गर्भमा रहेका बच्चाहरूको प्रतिरक्षा प्रणाली अझै विकासमा हुन्छ, जसले समय भन्दा पहिले जन्म वा गर्भपातको जोखिम बढाउन सक्छ।

**काँचो वा नपाकेको खानाहरू उच्च जोखिमयुक्त खाद्य पदार्थ हुन्**

**खाद्य विषाक्तता**

काँचो वा कम पकाएको खानाहरू उच्च जोखिमयुक्त खानेकुराहरू हुन्, किनभने त्यसमा उपस्थित सूक्ष्मजीवहरू, जस्तै ब्याक्टेरिया, भाइरस र परजीवीहरूलाई हटाउनको लागि कुनै पर्याप्त ताप उपचार हुँदैन, जसले गर्दा स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्न सक्छ। सूक्ष्मजीवहरूद्वारा दूषित खाना खाँदा हुने फूड पोजिनिङका सामान्य लक्षणहरूमा बान्ता, पखाला, पेट दुख्ने र ज्वरो आउनु समावेश छन्।

**सुपरबगहरू**

काँचो वा कम पकाएको खाना पनि 'सुपरबग्स' को जोखिमसँग सम्बन्धित छ। यी तिनीहरू सूक्ष्मजीवहरू हुन् जसले एन्टिबायोटिकहरू जस्तै एन्टिबायोटिक्सको विस्तृत शृंखलालाई रोक्नको लागि एन्टिमाइक्रोबियल प्रतिरोध (AMR) का विकास गरेको छ। AMR एक गम्भीर सार्वजनिक स्वास्थ्य खतरा हो। खाना राम्ररी पकाउंदा 'सुपरबग्स' मार्न सकिन्छ, काँचो वा नपाकेको खानाले 'सुपरबग्स' लगायतका सूक्ष्मजीवहरू बोक्ने सम्भावना बढी हुन्छ जुन खानाको सेवनबाट मानिसमा सदर्थ 'सुपरबग्स' ले रोगहरू निम्त्याउन सक्ने वा नसक्ने भएता पनि यिनीहरूले आफ्नो एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी जीनहरू मानव शरीर भित्रका अन्य ब्याक्टेरियाहरूमा स्थानान्तरण गर्न सक्छन्, त्यसैले आवश्यक पर्दा एन्टिबायोटिकको भविष्यमा प्रयोगको प्रभावकारितालाई असर गर्छ।

**लिस्टेरियोसिस र गर्भावस्था**

काँचो वा कम पकाएको खानेकुरा बाहेक, गर्भवती महिलाहरूले चिसो खानेकुराहरू (जस्तै चिसो स्यान्डविच, नरम आइसक्रिम र प्रि-कट फलफूलहरू) बाट पनि बच्नुपर्छ किनभने तिनीहरू प्रकृतिमा पाइने लिस्टेरिया ब्याक्टेरियाबाट दूषित हुन सक्छन्। केही विशेष खानाहरू र लिस्टेरिया ब्याक्टेरियाले दूषित भएको खानेकुरा खाँदा लिस्टेरियोसिस हुन सक्छ। यद्यपि लिस्टेरियोसिस हडकडमा सामान्य छैन र स्वस्थ व्यक्तिहरूमा हल्का लक्षणहरू निम्त्याउँछ तर यो गर्भवती महिलाहरूको लागि धेरै खतरनाक हुन सक्छ। संक्रमित गर्भवती महिलाले आफ्नो भ्रूणमा लिस्टेरिया ब्याक्टेरिया सार्न सक्छ, जसले गर्दा गर्भपतन, मृत शिशुको जन्म, समय नपुगी जन्मने वा नवजात शिशुमा गम्भीर रोग लाग्न सक्छ।

## काँचो वा कम पकाएको खानेकुराबाट बच्नुहोस् र सुरक्षित विकल्पहरू छात्रुहोस्

गर्भवती महिलाहरू कुन-कुन खानाबाट बच्ने र सुरक्षित विकल्पहरू बारे जानौं:

**खान नहुने खाना** ⚠️ **सुरक्षित विकल्पहरू** 👍

**समुद्री खाना** 🐟

- काँचो / कम पकाएको माछा** (जस्तै सुशी, साशिमी, स्मोकड साल्मन) → **राम्ररी पकाएको माछा; स्मोक गरिएको माछा र पहिले नै पकाएको माछा पुनः राम्ररी तताउनु; बेन्ड डब्बामा राखिएको माछा**
- अन्य सबै काँचो / कम पकाएको समुद्री खाना** (जस्तै ओइस्टर, स्क्वालप, श्रिम्प, कटलफिस) → **राम्ररी पकाएको समुद्री खाना; स्मोक गरिएको समुद्री खाना र पहिले नै पकाएको समुद्री खाना पुनः राम्ररी तताउनु; डिब्बाबंद समुद्री खाना**
- अण्डा** → **काँचो वा कम पकाएको अण्डा** (कठोर नभएको सेतो र पहिलो, जस्तै सन्नि-साइड-अप अण्डा, स्क्र्याम्बल अण्डा) → **पूर्ण रूपमा पकाएको अण्डा**
- सलाद र स्यान्डविच ड्रेसिङ वा काँचो अण्डाबाट बनेको मिठाई** (जस्तै सिजर ड्रेसिङ, मयोनेज, टिरामिसु) → **सलाद र स्यान्डविच ड्रेसिङ वा काँचो अण्डा नभएको वा प्रशोधित अण्डाले बनेको मिठाईहरू**

**मासु** 🍖

- काँचो/कम पकाएको मासु र भित्रि अंग** (जस्तै, कमपकाएको मासु/सुँगुरको कलेजो, आंशिक रूपमा पकाएको स्टेकको साथमा पकाइएका कन्जेजहरू) → **राम्ररी पकाएको मासु र भित्रि अंग**
- चिसो मासु र मासु उत्पादनहरू** (जस्तै ह्याम, ससेज, पेट) → **राम्ररी पुनः तताइएको चिसो मासु र मासु उत्पादनहरू**
- दुग्ध - उत्पादन** → **नरम चीजहरू** (जस्तै फेटा, ब्रो, क्यामेम्बर्ट) र **नीलो चीजहरू** (जैसे डेनिश ब्लू, गोरगोजाला और रोकफोर्ट) काँचो दूधबाट बनेको → **प्रशोधित दूधबाट बनेको चीजहरू**
- तरकारी** → **काँचो खान मिल्ने तरकारी** (जस्तै पूर्व प्याकेज गरिएको सलाद तरकारी, अंकुरित बीउ, स्यान्डविचका काँचो सागहरू) → **राम्ररी धोएर पकाइएको ताजा तरकारी**

**खाना विषाक्तता रोकथाममा ५ प्रमुख नियम**

खाद्य विषाक्तताको जोखिम कम गर्न गर्भवती महिलाहरूले सधैं तलका ५ प्रमुख नियम पालना गर्नुपर्छ:

- 1 चयन** ताजा र स्वस्थ सामग्री छनोट गर्नुहोस्
- 2 सफाई** हात र भाँडाकुँडा सफा राख्नुहोस्
- 3 पकाइएको काँचो अलग** काँचो र पकाएको खाना अलग गर्नुहोस्
- 4 पकाउनु** राम्ररी पकाउनुहोस्
- 5 सुरक्षित तापक्रम** खानालाई सुरक्षित तापक्रममा राख्नुहोस्

सुरक्षित तापक्रम: <math>\leq 4^{\circ}\text{C}</math> (ठण्डो) र <math>\geq 60^{\circ}\text{C}</math> (गर्म)

**बाहिर खाना खाँदा**

- राम्रोसँग पकाएको खाना अर्डर गर्नुहोस्। यदि शंका छ भने, आफ्नो सभरलाई भाँडाका सामग्रीहरू र तिनीहरू कसरी पकाइन्छ भनेर सोध्नुहोस्।
- यदि कुनै रेस्टुरेन्टले तपाईंलाई कम पकाएको खाना दिन्छ भने, यसलाई खान सुरक्षित नभएसम्म राम्ररी पकाउन फिर्ता पठाउनुहोस्।
- आफ्नो बाँकी रहेको खाना छिट्टै ह्यान्डल गर्नुहोस्। बाहिर खाएको खाना २ घण्टा भित्र फ्रिजमा राख्नुहोस्। अवशेषलाई पुनः तताउंदा, खाना खानु अघि खानाको मूल तापक्रम कम्तिमा ७५ डिग्री सेल्सियस पुगोस् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।

