

Alamin ang mga Pagkaing Mapanganib Para sa Iyo

Isang serye tungkol sa mga mapanganib na pagkain

Pumili ng ligtas. Kumain ng ligtas. Bigyan ang iyong sanggol ng pinakamalusog na simula sa buhay



Mga Payo sa Kaligtasan sa Pagkain Para sa mga Buntis na Kababaihan

Ang sinuman ay maaaring magkaroon ng sakit mula sa pagkain, na mas kilala bilang pagkalason sa pagkain. Subalit, ang mga buntis na kababaihan ay mas may panganib na malason sa pagkain dahil ang kanilang mga immune system ay nag-iiba habang buntis at ang immune system ng kanilang mga sanggol sa kanilang sinapupunan ay nabubuo pa lamang, na nagpapataas ng antas ng panganib ng maagang panganganak o pagkalaglag.

Ang mga Hilaw o Hindi Sapat na Lutong Pagkain ay mga Mapanganib na Pagkain

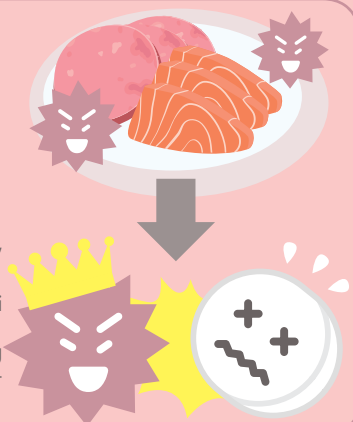
Pagkalason sa Pagkain

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 bakterya, 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.



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 bakterya sa loob ng katawan ng tao, na maaaring makaapekto sa pagiging epektibo ng paggamit ng mga antibiotiko sa hinaharap kung kinakailangan.



Listeriosis at Pagbubuntis

Bukod sa hilaw at hindi sapat na lutong pagkain, ang mga buntis ay kailangan ding umiwas sa mga cold ready-to-eat na mga pagkain (hal. mga sandwich na may prososong karne, soft ice cream, at mga pre-cut na prutas) dahil maaaring maging kontaminado ang mga ito ng bakteryang listeria na karaniwang makikita sa kapaligiran at sa ibang mga pagkain. Maaari kang makakuha ng listeriosis mula sa pagkain ng mga pagkaing kontaminado ng bakteryang listeria. Bagama't ang listeriosis ay hindi karaniwan sa Hong Kong at nagdudulot ng bahagyang sintomas sa mga malulusog na tao, maaari itong maging mapanganib para sa mga buntis na kababaihan. Ang mga buntis na kababaihan naimpeksyon ay maaaring mailipat ang bakteryang listeria sa kanilang mga pinagbubuntis, na maaaring magdulot ng pagkalaglag, **patay na bata sa panganganak, maagang panganganak, o seryosong mga karamdaman sa isang bagong panganak na sanggol.**



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

Alamin natin ang tungkol sa mga pagkaing dapat iwasan at mas ligtas na mga alternatibo para sa mga buntis na kababaihan:

Mga Pagkaing Dapat Iwasan



Mga Ligtas na Alternatibo

Pagkaing Dagat



Mga isdang inihahan-dang hilaw/ hindi sapat na luto (hal. sushi, sashimi, pinauskang salmon)

Nilutong mabuting isda; pinauskang 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; pinauskang 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 ihain 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

Ang mga buntis na kababaihan ay kailangang sundin ang 5 paraan sa ibaba upang mabawasan ang antas ng panganib ng pagkalason sa pagkain:

- 1 Pumili**
Pumili ng sariwa at buong mga sangkap
- 2 Malinis**
Panatiliing 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-aalindangan, 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.

