

รู้จักอาหารที่มี

ที่มีความเสี่ยงสูงสำหรับคุณ

ลิสต์อาหารที่มีความเสี่ยงสูง

เลือกอย่างรอบคอบ รับประทานอย่างปลอดภัย

ให้ลูกน้อยของคุณ

เริ่มต้นชีวิตได้ดีที่สุด



คำแนะนำด้านความปลอดภัยของอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์

ทุกคนมีโอกาสได้รับโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหาร หรือที่เรียกว่าภาวะอาหารเป็นพิษได้ อย่างไรก็ตาม สตรีมีครรภ์มีความเสี่ยงต่อภาวะอาหารเป็นพิษมากกว่าคนทั่วไป เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของสตรีตั้งครรภ์เกิดการเปลี่ยนแปลงในระหว่างตั้งครรภ์ และระบบภูมิคุ้มกันของทารกในครรภ์ยังอยู่ระหว่างการพัฒนา ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงของภาวะคลอดก่อนกำหนด หรือการแท้งบุตรได้

อาหารดิบหรือปรุงไม่สุก เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูง

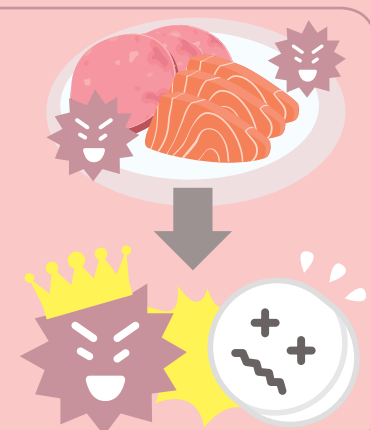
ภาวะอาหารเป็นพิษ

อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากไม่มีการนำไปผ่านความร้อนหรือผ่านความร้อนไม่เพียงพอต่อการกำจัดจุลินทรีย์ที่มีอยู่ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส และปรสิต ที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ โดยอาการทั่วไปของภาวะอาหารเป็นพิษที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีจุลินทรีย์ปนเปื้อน ได้แก่ อาเจียน ท้องร่วง ปวดท้อง และมีไข้



เชื้อโรคที่ดื้อยา

อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก ยังมีความสัมพันธ์กับความเสียหายของ 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ซึ่งเชื้อโรคที่ดื้อยา คือ จุลินทรีย์ที่พัฒนามาจากดื้อยาต้านจุลชีพ (AMR) เพื่อหยุดยั้งสารต้านจุลชีพหลายชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ ให้ใช้งานไม่ได้ไม่ผล AMR เป็นภัยคุกคามด้านสาธารณสุขที่ร้ายแรง เมื่อปรุงอาหารเราสามารถฆ่า 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ได้ แต่อาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุกมีแนวโน้มที่จะมีจุลินทรีย์และ 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' ที่สามารถส่งผ่านไปยังมนุษย์ได้จากการรับประทานอาหารไม่สุก 'เชื้อโรคที่ดื้อยา' จะทำให้เกิดโรคหรือไม่ก็ตาม มันอาจส่งผ่านยีนต้านทานยาปฏิชีวนะไปยังแบคทีเรียอื่น ๆ ในร่างกายมนุษย์ได้ ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการใช้ยาปฏิชีวนะในอนาคต



โรคติดต่อเชื้อลิสเทอเรียและการตั้งครรภ์

นอกเหนือจากอาหารดิบและอาหารปรุงไม่สุกแล้ว สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงอาหารพร้อมรับประทานที่เย็นจัด (เช่น แซนด์วิชเนื้อสดเย็น ซอฟต์ไอศกรีม และผลไม้ที่ตัดเตรียมเอาไว้ก่อน) เพราะอาจปนเปื้อนแบคทีเรียลิสเทอเรีย ซึ่งสามารถพบได้ทั่วไปในธรรมชาติ และในอาหารบางอย่าง คุณสามารถเป็นโรคติดต่อเชื้อลิสเทอเรียได้จากการรับประทานอาหารที่มีแบคทีเรียลิสเทอเรียปนเปื้อน แม้ว่าโรคติดต่อเชื้อลิสเทอเรียจะพบไม่บ่อยในฮ่องกง และส่งผลเพียงเล็กน้อยต่อคนที่มีความแข็งแรงดี แต่มันอาจเป็นอันตรายต่อสตรีมีครรภ์ได้ เนื่องจากสตรีมีครรภ์ที่ติดเชื้ออาจแพร่เชื้อแบคทีเรียลิสเทอเรียไปยังทารกในครรภ์ ซึ่งอาจนำไปสู่การแท้งบุตร ภาวะตายคลอด ภาวะคลอดก่อนกำหนด หรือการเจ็บป่วยที่รุนแรงในทารกแรกเกิดได้



หลีกเลี่ยงอาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก และเลือกทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า

มาเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าสำหรับสตรีมีครรภ์:

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ⚠️

🐟 อาหารทะเล

ปลาดิบ/ปรุงไม่สุก
(เช่น ซูชิ ซาซิมิ และ แซลมอนรมควัน)

อาหารทะเลดิบ/ปรุงไม่สุกอื่น ๆ ทั้งหมด
(เช่น หอยนางรม หอยเชลล์ กุ้ง และหิมิกครดอง)

ไข่

ไข่ดิบหรือปรุงไม่สุก
(ไข่ขาวและไข่แดงที่ยังไม่สุก เช่น ไข่แดงไม่สุกและไข่คน)

น้ำสลัดและแซนวิชหรือของหวานที่ทำจากไข่ดิบ
(เช่น น้ำสลัดซซาร์มายองเนส และทรัฟเฟิล)

ปลาที่ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง
ปลารวมควันและปลาปรุงสุกไว้ก่อนล่วงหน้า แล้วนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง

ปลากะพง

อาหารทะเลที่ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง
อาหารทะเลรมควัน และอาหารทะเลปรุงสุกไว้ก่อนล่วงหน้าแล้วนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง

อาหารทะเลกระป๋อง

ไข่ที่ปรุงสุกเต็มที่

น้ำสลัดและแซนวิชหรือของหวานที่ไม่มีส่วนผสมของไข่ดิบหรือไข่พาสเจอร์ไรส์

เนื้อสัตว์

เนื้อดิบ/ปรุงไม่สุกและเครื่องใน
(เช่น ใจที่เสิร์ฟพร้อมกับเนื้อวัวดิบ/ตับหมูที่ปรุงไม่สุกและสเต็กถึงสุกถึงดับ)

เนื้อเย็นและผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์
(เช่น แฮม ไส้กรอกและปาเต)

ผลิตภัณฑ์นม

ชีสนุ่ม
(เช่น เฟต้า บริ คา เมียมเบร์ท) และบลูชีส (เช่น เดนิชบลู กอร์กอนโซโซลา และโรเกฟอร์ด) ทำจากน้ำนมดิบ

ผัก

ผักสดพร้อมรับประทาน
(เช่น ผักสดสำเร็จรูป เมล็ดถั่วอกและผักสดในแซนวิช)

เนื้อสัตว์และเครื่องในที่ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง

เนื้อเย็นและผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ที่นำมาอุ่นความร้อนอย่างทั่วถึง

ชีสที่ทำจากนมพาสเจอร์ไรส์

ล้างและปรุงผักสดให้สุกอย่างทั่วถึง

กฎสำคัญ 5 ข้อสำหรับการป้องกันอาหารเป็นพิษ สตรีมีครรภ์ควรปฏิบัติตามหลัก 5 ข้อนี้เสมอ เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะอาหารเป็นพิษ:

- เลือก**
เลือกวัตถุดิบสดใหม่และดีต่อสุขภาพ
- สะอาด**
รักษาความสะอาดของมือและเครื่องใช้
- ปรุงสุก**
แยกออกจากกัน แยกอาหารดิบและปรุงสุก
- ปรุงสุก**
ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง
- อุณหภูมิที่ปลอดภัย**
เก็บอาหารไว้ในอุณหภูมิที่ปลอดภัย

เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน

- สั่งอาหารที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามส่วนผสมของอาหารและวิธีปรุงอาหารให้สุกกับพนักงานเสิร์ฟ
- หากร้านอาหารเสิร์ฟอาหารที่ปรุงไม่สุกให้คุณ โปรดส่งกลับไปปรุงให้สุกอย่างทั่วถึงจนกว่าอาหารจะสามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัย
- เก็บอาหารเหลือให้เร็วที่สุด โดยแช่อาหารเอาไว้ในตู้เย็นภายใน 2 ชั่วโมง หลังจากการรับประทานอาหารนอกบ้าน และเมื่ออุ่นอาหารเหลือควรแน่ใจว่าอุณหภูมิในส่วนแกนของอาหารมีความร้อนอย่างน้อย 75 องศาเซลเซียส ก่อนรับประทาน

