

اپنی زائد خطرے کی حامل غذا کو جانیں

زائد خطرے کی حامل غذاؤں پر ایک سیریز سیریز

محفوظ کا انتخاب کریں۔ محفوظ کھائیں۔

اپنے بچے کو زندگی کا

صحتمندانہ ترین آغاز فراہم کریں۔



حاملہ خواتین کے لیے ہدایت
برائے محفوظ غذا

کسی کو بھی کھانے سے پیدا ہونے والی بیماریاں ہو سکتی ہیں، جسے زہر خورانی بھی کہا جاتا ہے۔ تاہم، حاملہ خواتین زہر خورانی کا زیادہ شکار ہوتی ہیں کیونکہ حمل کے دوران ان کے مدافعتی نظامات تبدیل ہو جاتے ہیں اور ان کے نامولود بچوں کے مدافعتی نظامات اس وقت تک نشوونما کے مراحل میں ہوتے ہیں، جس سے قبل از وقت پیدائش یا اسقاط حمل کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

کچے یا کم پکے ہوئے کھانے
زائد خطرے کی حامل غذائیں ہیں

زہر خورانی

کچی یا کم پکی ہوئی غذائیں زیادہ خطرہ کی حامل غذائیں ہیں، کیونکہ ان میں موجود خوردبینی خوردبینی اجسام، جیسا کہ بیکٹیریا، وائرسز اور پیراسائٹس کو ختم کرنے کے لیے کوئی گرمائشی عمل نہیں ہے یا یہ ناکافی ہے، جس کے باعث یہ صحت کے لیے خطرہ بن سکتے ہیں۔ خوردبینی اجسام سے آلودہ کھانا کھانے سے زہر خورانی کی عام علامات میں ہے، اسپہال، پیٹ میں درد اور بخار شامل ہیں۔



سپر بگز

کچے یا کم پکے ہوئے کھانے 'سپر بگز' کے خطرے سے بھی وابستہ ہیں۔ یہ ایسے خوردبینی اجسام ہوتے ہیں جنہوں نے اپنی مائیکروبیل ایجنٹس، مثلاً اینٹی بائیوٹکس کی وسیع رینج کو روکنے کے لیے اینٹی مائیکروبیل ریزسٹنس (AMR) تیار کیا ہوتا ہے، جو کہ ان کے خلاف کام کرتے ہیں۔ AMR صحت عامہ کا ایک سنگین خطرہ ہے۔ اگرچہ کھانے کو پکانے سے 'سپر بگز' مر سکتے ہیں، مگر کچے یا کم پکے ہوئے کھانے اپنے اندر 'سپر بگز' سمیت خوردبینی اجسام اندر جانے کے زیادہ امکان کے حامل ہوتے ہیں جو کھانے کے ذریعے انسانوں میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ چاہے 'سپر بگز' بیماریوں کا سبب بن سکتے ہوں یا نہیں، وہ اپنے اینٹی بائیوٹک مزاحمتی جینز کو انسانی جسم کے اندر موجود دیگر بیکٹیریا میں منتقل کر سکتے ہیں، اور اس طرح ضرورت پڑنے پر اینٹی بائیوٹکس کے مستقبل میں استعمال کی تائثر کو متاثر کر سکتے ہیں۔



لسٹیریوسس اور حمل

کچے یا کم پکے ہوئے کھانوں کے علاوہ، حاملہ خواتین کو کھانے کے لیے ٹھنڈے تیار شدہ کھانے سے بھی پرہیز کرنا چاہیے (مثلاً کولڈ کٹس کے ساتھ سینڈویچز، سافٹ آس کریم اور پہلے سے کٹے ہوئے پھل) کیونکہ وہ لسٹیریا بیکٹیریا سے آلودہ ہو سکتے ہیں جو عام طور پر ماحول اور بعض غذائی اشیاء میں پائے جاتے ہیں۔ آپ لسٹیریا بیکٹیریا سے آلودہ کھانے کی اشیاء کھانے سے لسٹیریوسس کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ ہانگ کانگ میں لسٹیریوسس عام نہیں ہے اور صحت مند لوگوں میں ہلکی علامات کا سبب بنتا ہے، مگر یہ حاملہ خواتین کے لیے نہایت خطرناک ہو سکتا ہے۔ متاثرہ حاملہ خواتین اپنے جنین میں لسٹیریا بیکٹیریا منتقل کر سکتی ہیں، جو کہ اسقاط حمل، مردہ پیدائشوں، قبل از وقت پیدائشوں یا نوزائیدہ بچے میں سنگین بیماریوں پر منتج ہو سکتا ہے۔



کچے یا کم پکے ہوئے کھانوں سے پرہیز کریں اور
محفوظ متبادلات کا انتخاب کریں
آئیے ان کھانوں سے متعلق آگہی پائیں جن سے بچنا ہے اور حاملہ خواتین کے لیے محفوظ متبادلات کو جانیں

محفوظ متبادلات
جن کھانوں سے بچنا ہے

سمندری غذا



کچی/ کم پکی
ہوئی پیش کردہ مچھلی

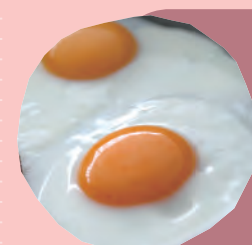
(مثلاً شوئی، مشیمی،
اسموکڈ سامن)



بقیہ تمام کچی/
کم پکی ہوئی
سمندری غذا

(جیسے اوسٹرز، سیب مچھلی،
شرمیس، کٹل فش)

انڈے



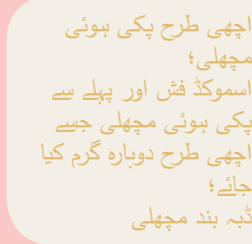
کچے یا کم پکے ہوئے
پیش کردہ انڈے

(غیر سخت سفیدیاں اور
زرردیاں، جیسے سنی-سائیڈ-آپ
انڈے، پھینٹے ہوئے انڈے)

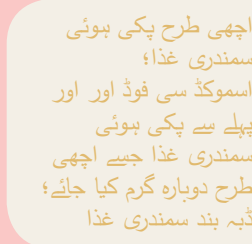


سلاد اور سینڈوچ
ڈریسنگز یا کچے انڈوں
سے تیار کردہ شیرینیاں

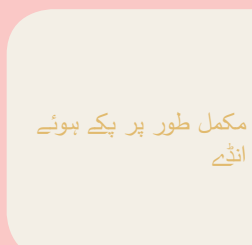
(مثلاً سبز ڈریسنگ،
مایونیز، خیرامیسو)



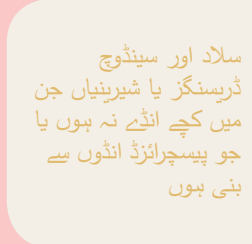
اچھی طرح پکی ہوئی
مچھلی؛
اسموکڈ فش اور پہلے سے
پکی ہوئی مچھلی جسے
اچھی طرح دوبارہ گرم کیا
جائے؛
ڈبہ بند مچھلی



اچھی طرح پکی ہوئی
سمندری غذا؛
اسموکڈ سی فوڈ اور اور
پہلے سے پکی ہوئی
سمندری غذا جسے اچھی
طرح دوبارہ گرم کیا جائے؛
ڈبہ بند سمندری غذا



مکمل طور پر پکے ہوئے
انڈے



سلاد اور سینڈوچ
ڈریسنگز یا شیرینیاں جن
میں کچے انڈے نہ ہوں یا
جو پیسچرائزڈ انڈوں سے
بنی ہوں

گوشت



کچا / کم پکا ہوا گوشت
اور اوجھڑی

(مثلاً کم پکے ہوئے قیمہ شدہ
ہیف/پورک لیور کے ساتھ۔
پیش کردہ کونجیز، جزوی
طور پر پکا ہوا اسٹیک)



ٹھنڈا گوشت اور گوشت
کی مصنوعات
(ٹیپ، زچیساس، میہ، سچ)

دودھ کی بنی ہوئی ایشیا



نرم پنیریں
(جیسے فیٹا، برای،
کیمبرٹ)

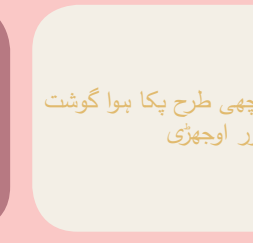
اور نیلی پنیریں
(مثلاً ٹیش بلیو، گورگونزولا
اور روکفورٹ)

جو کچے دودھ سے بنی ہوں

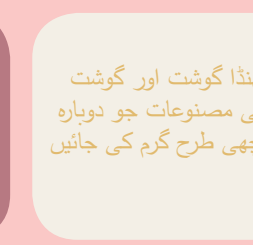
سبزیوں



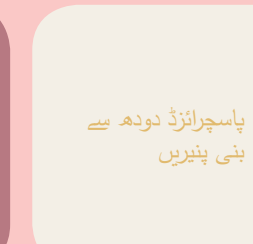
کھانے کے لیے تیار کچی
سبزیوں
(مثال کے طور پر پہلے سے
پیک شدہ سلادی سبزیوں،
سیڈ اسپراؤٹس، سینڈوچز
میں کچی بری سبزیوں)



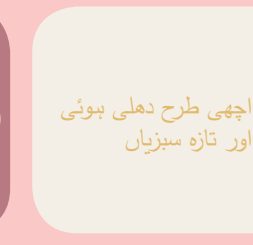
اچھی طرح پکا ہوا گوشت
اور اوجھڑی



ٹھنڈا گوشت اور گوشت
کی مصنوعات جو دوبارہ
اچھی طرح گرم کی جائیں



پاسچرائزڈ دودھ سے
بنی پنیریں



اچھی طرح دھلی ہوئی
اور تازہ سبزیوں

زہر خورانی کو روکنے کے لیے 5 اہم باتیں
حاملہ خواتین کو زہر خورانی کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ہمیشہ ذیل میں دی گئی 5 اہم باتوں پر عمل کرنا چاہیے۔



2
صاف کریں

ہاتھوں اور برتنوں کو
صاف رکھیں



3
الگ کریں

کچے اور پکے ہوئے کھانے
کو الگ کریں



5
محفوظ درجہ حرارت

تازہ اور صحت بخش مواد
کا انتخاب کریں



4
پکائیں

اچھی طرح پکائیں
کھانے کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں

جب باہر کھانا کھائیں

- اچھی طرح پکا ہوا کھانا آرڈر کریں۔ اگر شبہ ہو تو، اپنے پیش کنندہ سے پکوانوں کے اجزاء کے متعلق پوچھیں اور یہ کہ انہیں کیسے پکایا جاتا ہے۔
- اگر کوئی ریسٹوران آپ کو کم پکا ہوا کھانا پیش کرتا ہے تو، اسے اچھی طرح پکانے جانے کے لیے واپس بھیج دیں یہاں تک کہ یہ کھانے کے لیے محفوظ ہو جائے۔
- اپنے بچے رہنے والے کھانے کو جلدی سے منہال لیں۔ باہر کھانے کی صورت میں 2 گھنٹے کے اندر انہیں فریج میں رکھ دیں۔ بچ جانے والے کھانے کو دوبارہ گرم کرتے وقت، یقینی بنائیں کہ کھانے سے پہلے خوراک کا بنیادی درجہ حرارت کم از کم 75° سینٹی گریڈ تک پہنچ جائے۔



cfs.gov.hk



cfs.hk



Published by the Centre for Food Safety,
Food and Environmental Hygiene Department
Printed by the Government Logistics Department (06/20)