

Nhận biết Thực phẩm có Nguy cơ Cao

Tuyển tập về các loại thực phẩm có nguy cơ cao



Lời khuyên về An toàn Thực phẩm
dành cho Người cao tuổi

Bất cứ ai cũng có thể mắc các bệnh do thực phẩm gây ra, còn được gọi là **ngộ độc thực phẩm**. Tuy nhiên, một số nhóm người như người cao tuổi dễ mắc các bệnh này hơn, vì khi chúng ta già đi, hệ thống miễn dịch và khả năng phòng vệ tự nhiên của cơ thể bị suy yếu. Một số người có thể bị suy giảm hệ miễn dịch nghiêm trọng hơn nếu họ mắc một số bệnh mãn tính, chẳng hạn như bệnh tiểu đường, do chính căn bệnh hoặc quá trình điều trị. Người cao tuổi nên lựa chọn và chế biến thực phẩm cẩn thận để giúp ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm.

Thực phẩm Sống hoặc Chưa được Nấu chín là Thực phẩm có Nguy cơ Cao

Ngộ độc Thực phẩm

Thực phẩm sống hoặc chưa được nấu chín là thực phẩm có nguy cơ cao, vì chúng không được xử lý nhiệt hoặc xử lý nhiệt không đủ để loại bỏ các vi sinh vật hiện diện, chẳng hạn như vi khuẩn, vi-rút và ký sinh trùng, có thể gây hại cho sức khỏe. Các triệu chứng phổ biến của ngộ độc thực phẩm do ăn thực phẩm bị nhiễm vi sinh vật bao gồm nôn mửa, tiêu chảy, đau bụng và sốt. Nếu người cao tuổi bị ngộ độc thực phẩm, họ có nhiều khả năng phải chịu đựng bệnh kéo dài hơn, phải nhập viện hoặc thậm chí tử vong.



Siêu vi khuẩn

Thực phẩm sống hoặc chưa được nấu chín cũng tiềm ẩn nguy cơ "siêu vi khuẩn". Đây là những vi sinh vật đã phát triển khả năng kháng kháng sinh (AMR) để chống lại tác dụng của nhiều loại thuốc kháng khuẩn, ví dụ như kháng sinh. Kháng kháng sinh (AMR) là một mối đe dọa nghiêm trọng đối với sức khỏe cộng đồng. Mặc dù việc nấu chín có thể tiêu diệt "siêu vi khuẩn",

nhưng thực phẩm sống hoặc chưa nấu chín thường chứa nhiều vi sinh vật, bao gồm cả "siêu vi khuẩn," và chúng có thể lây truyền sang người qua đường ăn uống. Dù "siêu vi khuẩn" có gây bệnh hay không, chúng vẫn có thể truyền gen kháng kháng sinh của mình sang những vi khuẩn khác bên trong cơ thể người, do đó ảnh hưởng đến hiệu quả của việc sử dụng kháng sinh trong tương lai khi cần thiết.



Tránh Thực phẩm Sống hoặc Chưa được Nấu chín và Lựa chọn Thay thế An toàn hơn

Hãy cùng tìm hiểu về các loại thực phẩm nên tránh và các lựa chọn thay thế an toàn hơn cho người cao tuổi:

Thực phẩm nên tránh



Hải sản

Cá ăn sống/chưa được nấu chín

(ví dụ: sushi, sashimi, cá hồi xông khói)



Cá được nấu chín kỹ; cá xông khói và cá đã nấu chín được hâm nóng kỹ lưỡng; cá đóng hộp

Tất cả các loại hải sản sống/chưa được nấu chín khác

(ví dụ: hào, sò điệp, tôm, mực)



Hải sản được nấu chín kỹ; hải sản xông khói và hải sản đã nấu chín được hâm nóng kỹ lưỡng; hải sản đóng hộp



Trứng

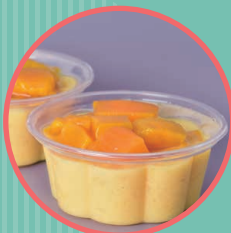
Trứng ăn sống hoặc chưa được nấu chín

(lòng trắng và lòng đỏ chưa đông, ví dụ: trứng ốp la lòng đào, trứng khuấy)



Trứng được nấu chín hoàn toàn

Nước sốt salad và sandwich hoặc món tráng miệng làm từ trứng sống (ví dụ: sốt Caesar, sốt mayonnaise, bánh pudding)



Nước sốt salad và sandwich hoặc món tráng miệng không chứa trứng sống hoặc được làm từ trứng tiệt trùng



Thịt

Thịt và nội tạng sống/chưa được nấu chín

(ví dụ: cháo được phục vụ với thịt bò băm/gan heo chưa chín, bít tết tái)



Thịt và nội tạng được nấu chín kỹ

Thịt và sản phẩm từ thịt nguội

(ví dụ: giăm bông, xúc xích, pa-tê)



Thịt và sản phẩm từ thịt nguội được hâm nóng kỹ lưỡng



Sản phẩm từ Sữa

Phô mai mềm (ví dụ: Feta, Brie, Camembert)

và phô mai xanh (ví dụ: Danish blue, Gorgonzola và Roquefort)

được làm từ sữa tươi chưa tiệt trùng



Phô mai được làm từ sữa tiệt trùng



Rau củ

Rau củ ăn liền, sống

(ví dụ: rau salad đóng gói sẵn, rau mầm, rau xanh sống trong bánh sandwich)



Rau củ tươi được rửa sạch và nấu chín kỹ

Các Thực phẩm Khác cần Cẩn trọng

Ngoài thực phẩm sống hoặc chưa được nấu chín, người cao tuổi cũng cần cẩn thận với các thực phẩm dẻo, dính hoặc khó nhai và nuốt như bánh chưng/bánh tét/bánh tổ, bánh trôi/bánh mochi và thạch konjac để tránh bị hóc.

5 Chìa khóa để Ngăn ngừa Ngộ độc Thực phẩm

Người cao tuổi nên luôn tuân thủ 5 chìa khóa dưới đây để giảm nguy cơ ngộ độc thực phẩm:

1

Chọn

Chọn nguyên liệu tươi và chất lượng

2

Sạch

Giữ tay và dụng cụ luôn sạch sẽ

3

Thực phẩm nấu chín

Thực phẩm sống

Tách biệt

Tách biệt thực phẩm sống và thực phẩm đã nấu chín

5

Nhiệt độ an toàn

Giữ thực phẩm ở nhiệt độ an toàn

4

$\geq 75^{\circ}\text{C}$

Nấu

Nấu chín kỹ

Khí ăn ở ngoài

- Hãy gọi món ăn đã được nấu chín kỹ. Nếu có bất kỳ nghi ngờ nào, hãy hỏi nhân viên phục vụ về thành phần và cách chế biến món ăn.
- Nếu nhà hàng phục vụ bạn món ăn chưa chín, hãy yêu cầu họ mang đi nấu lại kỹ lưỡng cho đến khi món ăn an toàn để dùng.
- Xử lý thức ăn thừa một cách nhanh chóng. Hãy bảo quản lạnh chúng trong vòng 2 giờ kể từ khi ăn ngoài. Khi hâm nóng thức ăn thừa, hãy đảm bảo nhiệt độ lõi của thực phẩm đạt ít nhất 75°C trước khi ăn.

