

# اپنی زائد خطرے کی حامل غذا کو جانیں

زائد خطرے کی حامل غذاؤں پر ایک سیریز سیریز

محفوظ کا انتخاب کریں۔ محفوظ کھائیں۔  
اپنی بحالی کی راہ پر چلنے کے لیے  
عدہ طور پر آغاز کریں۔



کمزور قوت مدافعت کے حامل افراد کے لیے  
ہدایت برائے محفوظ غذا

کسی کو بھی خوراک سے پیدا شدہ بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں، جسے زہر خورانی بھی کہا جاتا ہے۔ تاہم، کمزور قوت مدافعت والے افراد اگر زہر خورانی کا شکار ہو جائیں تو، ان میں طویل بیماری ہونے، ہسپتال میں داخل ہونے یا یہاں تک کہ مر جانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ان میں وہ افراد شامل ہیں جن میں دائمی بیماریاں جیسے ذیابیطس، جگر یا گردے کی بیماریاں، خود کار قوت مدافعت کی بیماریاں اور ایچ آئی وی انفیکشن ہوتے ہیں، یا وہ اعضاء کی پیوند کاری، یا کیمو تھراپی یا ریڈیو تھراپی سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو صحت سے متعلق کوئی الجھنیں ہوں یا ایسی ادویات لیتے ہوں جو آپ کے بدن کی جراثیم اور بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت کو کمزور کرتی ہوں تو، آپ کو اپنی خوراک کے انتخابات میں بہت محتاط رہنا چاہیے۔

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 قے، اسہال، پیٹ میں درد اور بخار شامل ہیں۔ اس سے فرق نہیں پڑتا ہے کہ کس قسم کے پینتھوجینز شامل ہیں، کمزور قوت مدافعت والے افراد میں شدید علامات یا پیچیدگیاں پیدا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے اور یہاں تک کہ موت کے خطرے کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔



## سپر بگز

کچے یا کم پکے ہوئے کھانے 'سپر بگز' کے خطرے سے بھی وابستہ ہیں۔ یہ ایسے خوردبینی اجسام ہوتے ہیں جنہوں نے اینٹی مائکروبیئل ایجنٹس، مثلاً اینٹی بائیوٹکس کی وسیع رینج کو روکنے کے لیے اینٹی مائکروبیئل ریسیسٹنس (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 تاثیر کو متاثر کر سکتے ہیں۔



## کچے یا کم پکے ہوئے کھانوں سے پرہیز کریں اور محفوظ متبادلات کا انتخاب کریں

آئیے ان کھانوں سے متعلق آگہی پائیں کہ جن سے بچنا ہے اور کمزور قوت مدافعت والے افراد کے لیے محفوظ متبادلات کو جانیں:

### محفوظ متبادلات

#### سمندری غذا

کچی/ کم پکی ہوئی  
پیش کردہ مچھلی  
(مثلاً سوشی، شمبی، اسموکڈ سامن)



اچھی طرح پکی ہوئی  
مچھلی،  
اسموکڈ فیش اور ہیلے سے  
پکی ہوئی مچھلی جسے  
اچھی طرح دوبارہ گرم کیا  
جائے۔  
ذیہ بند مچھلی

باقی تمام کچی/ کم پکی  
ہوئی سمندری غذا  
(جیسے اسٹرنز، سیب مچھلی، شرمپس،  
کٹل فیش)



اچھی طرح پکی ہوئی  
سمندری غذا  
اسموکڈ سی فوڈ اور اور  
ہیلے سے پکی ہوئی سمندری  
غذا جسے اچھی طرح دوبارہ  
گرم کیا جائے۔  
ذیہ بند سمندری غذا

#### انڈے

کچے یا کم پکے ہوئے  
پیش کردہ انڈے  
(غیر سخت سفیدیاں اور زردیاں،  
جیسے سنی-سائیڈ-آپ انڈے، پھینڈے  
ہوئے انڈے)



مکمل طور پر پکے ہوئے  
انڈے

سالاد اور سینوچ  
ڈریسنگز یا کچے انڈوں  
سے تیار کردہ سینوچیاں  
(مثلاً سیزر ڈریسنگ، مائیزو فیرامیسو)



سالاد اور سینوچ ڈریسنگز  
یا شورپیاں جن میں کچے  
انڈے نہ ہوں یا جو  
پیسچرلز 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)



اچھی طرح پکا ہوا گوشت  
اور اوجھڑی

ٹھنڈا گوشت اور گوشت  
کی مصنوعات جو دوبارہ  
اچھی طرح گرم کی جائیں  
(جیسے ہیم، ساسیجز، پیٹ)



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

#### دودھ کی بنی ہوئی اشیاء

نرم پنیریں  
(جیسے فیٹا، برابری، کیمبرٹ)  
اور تیلی پنیریں  
(مثلاً ڈینش بلو، گورگنزولا اور  
روکفورٹ)  
جو کچے دودھ سے  
بنی ہوں



پاسچرائزڈ دودھ سے بنی  
پنیریں

#### سبزیوں

کھانے کے لیے تیار  
کچی سبزیوں  
(مثلاً کے طور پر ہیلے سے  
پیک شدہ سلائی سبزیوں، سیڈ  
اسپرائٹس، سینوچز میں کچی  
بری سبزیوں)



اچھی طرح دہلی ہوئی اور  
تازہ سبزیوں

## زہر خورانی کو روکنے کے لیے 5 اہم باتیں

اگر آپ کی ایسی کیفیات ہیں جو آپ کے مدافعتی نظامات کو کمزور کرتی ہوں، یا اس کے لیے کھانا تیار کرنا ہے جن میں یہ پانی جائیں تو، آپ کو ہمیشہ ذیل میں درج 6 اہم باتوں پر عمل پیرا ہونا چاہیے تاکہ زہر خورانی کے خطرے کو کم کیا جا سکے:

1. صاف کریں  
ہاتھوں اور برتنوں کو  
صاف رکھیں
2. پکا ہوا  
کچا  
الگ کریں  
کچے اور پکے ہوئے کھانے کو الگ  
کریں
3. تازہ اور صحت بخش مواد کا  
انتخاب کریں
4. پکائیں  
اچھی طرح پکائیں  
75°C
5. محفوظ درجہ  
حرارت  
کھانے کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں

## جب باہر کھانا کھائیں

- اچھی طرح پکا ہوا کھانا آرڈر کریں۔ اگر ذیہ 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 بچ رہنے والے کھانے کو جلدی سے سنبھال لیں۔ باہر کھانے کی صورت میں 2 گھنٹے کے اندر انہیں فریج میں رکھ دیں۔ بچ جانے والے کھانے کو دوبارہ گرم کرنے وقت، یقینی بنائیں کہ کھانے سے پہلے خوراک کا بنیادی درجہ حرارت کم از کم 75° سینٹی گریڈ تک پہنچ جائے۔

