

Nhận biết Thực phẩm có Nguy cơ Cao

Tuyển tập về các loại thực phẩm có nguy cơ cao

Lựa chọn an toàn. Ăn uống an toàn.

Khởi đầu tốt trên con đường

hồi phục của bạn.



Lời khuyên về An toàn Thực phẩm dành cho
Người có Hệ miễn dịch yếu

Bất cứ ai cũng có thể mắc các bệnh lây truyền qua thực phẩm, còn gọi là **ngộ độc thực phẩm**. Tuy nhiên, người có hệ miễn dịch yếu dễ bị bệnh kéo dài hơn, phải nhập viện hoặc thậm chí tử vong nếu bị ngộ độc thực phẩm. Nhóm này bao gồm những người mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường, bệnh gan hoặc bệnh thận, các bệnh tự miễn và nhiễm HIV, hoặc những người đã cấy ghép nội tạng, hoặc đang điều trị hóa trị hay xạ trị. Nếu bạn có bất kỳ vấn đề sức khỏe nào hoặc đang dùng thuốc làm suy yếu khả năng chống lại vi trùng và bệnh tật của cơ thể, bạn nên hết sức cẩn thận trong việc lựa chọn thực phẩm.

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

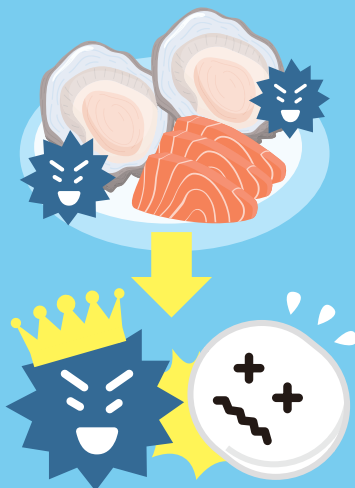
Ngộ độc Thực phẩm

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. Bất kể là loại mầm bệnh nào, người có hệ miễn dịch suy yếu có nhiều khả năng phát triển các triệu chứng nghiêm trọng hoặc biến chứng, và thậm chí đối mặt với nguy cơ 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 có hệ miễn dịch yếu:

Thực phẩm nên tránh



Lựa chọn thay thế an toàn hơn



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: hàu, 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



5 Chìa khóa để Ngăn ngừa Ngộ độc Thực phẩm

Nếu bạn có bất kỳ tình trạng nào làm suy yếu hệ miễn dịch, hoặc chuẩn bị thức ăn cho người đang ở trong tình trạng này, bạn luôn phải 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



$\leq 4^{\circ}\text{C}$

$> 60^{\circ}\text{C}$

**Nhiệt độ
an toàn**

Giữ thực phẩm ở
nhiệt độ an toàn

4



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

Nấu

Nấu chín kỹ

Khi 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.

