

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.
Mang đến cho bé yêu nhà bạn
sự khởi đầu khỏe mạnh nhất
trong đời.



**Lời khuyên về An toàn Thực phẩm
dành cho Phụ nữ mang thai**

Tuy nhiên, phụ nữ mang thai dễ bị ngộ độc thực phẩm hơn do hệ thống miễn dịch của họ thay đổi trong thai kỳ, và hệ thống miễn dịch của thai nhi vẫn đang phát triển, điều này có thể làm tăng nguy cơ sinh non hoặc sảy thai.

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

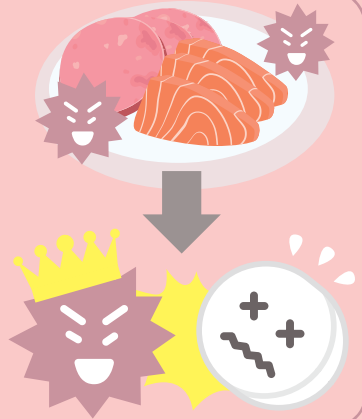
Ngộ độc Thực phẩm

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.



Bệnh Listeriosis và Thai kỳ

Ngoài thực phẩm sống hoặc chưa được nấu chín, phụ nữ mang thai cũng nên tránh các thực phẩm lạnh, ăn liền (ví dụ: bánh sandwich với thịt nguội, kem tươi mềm và trái cây cắt sẵn) vì chúng có thể bị nhiễm vi khuẩn listeria thường có trong tự nhiên và trong một số loại thực phẩm. Bạn có thể bị nhiễm khuẩn listeriosis do ăn thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn listeria. Mặc dù listeriosis không phổ biến ở Hồng Kông và chỉ gây ra các triệu chứng nhẹ ở người khỏe mạnh, nhưng nó có thể rất nguy hiểm đối với phụ nữ mang thai. Phụ nữ mang thai bị nhiễm bệnh có thể truyền vi khuẩn listeria sang thai nhi, dẫn đến **sảy thai, thai chết lưu, sinh non hoặc các bệnh lý nghiêm trọng ở trẻ sơ sinh.**



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 phụ nữ mang thai:

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



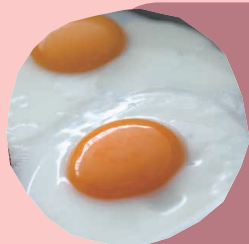
Tất cả các loại hải sản sống/chưa được nấu chín khác

(ví dụ: 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, tiramisu)

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

Phụ nữ mang thai luôn nên 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

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

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.

