



Các Loại Thực Phẩm Nên Tránh cho Những Người Dễ Có Rủi Ro Bị Bệnh từ Thực Phẩm

Foods to Avoid for People at Risk of Food-borne Illness

Đa số mọi người đều có thể ăn hầu hết các loại thực phẩm họ mua ở chợ. Tuy nhiên, một số người bị yếu hệ thống miễn nhiễm dễ có rủi ro bị bệnh từ thực phẩm. Họ có thể bị bệnh khi ăn một số thực phẩm nào đó, ngay cả những loại được làm an toàn. Một số thực phẩm có thể có nhiều rủi ro hơn.

Chính quyền làm việc với kỹ nghệ thực phẩm để giảm bớt rủi ro bị bệnh từ thực phẩm và theo dõi an toàn thực phẩm.

Ai dễ có rủi ro bị bệnh từ thực phẩm?

Có nhiều nhóm người bị yếu hệ thống miễn nhiễm hoặc hệ thống miễn nhiễm không phát triển đầy đủ. Họ dễ có rủi ro bị bệnh từ thực phẩm nhiều hơn, gồm:

- Người cao niên.
- Người bị bệnh AIDS, ung thư, bệnh thận, và các bệnh kinh niên nhất định khác.
- Người bị các chứng rối loạn miễn nhiễm trong người, chẳng hạn như bệnh lupus.
- Người phải được giải phẫu để cắt bỏ lá lách.
- Người được điều trị bằng cách loại thuốc kìm chế khả năng miễn nhiễm.
- Trẻ em dưới 2 tuổi.
- Phụ nữ có thai và thai nhi hoặc trẻ sơ sinh.
- Người đã từng dùng rượu hoặc ma túy.

Các loại thực phẩm nên tránh cho những người dễ có rủi ro

Thịt, cá, sữa và trứng:

Luôn luôn nấu kỹ thịt sống và hải sản như gà và gà tây, bò, heo, cá và hải sản vỏ cứng. Không uống sữa loại không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur hoặc ăn phô mai loại không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur. Không ăn trứng sống hoặc nấu chưa chín hẳn.

Các cơ quan bảo vệ sức khỏe cũng đề nghị là những người dễ có rủi ro phải tránh các loại thực phẩm sau đây.

Thịt nguội:

Các loại thịt nguội và hot dogs không phải lúc nào cũng được nấu chín kỹ khi sản xuất trong xưởng. Một số vi trùng có hại có thể còn sống và sinh sôi nảy nở.

Quý vị có thể giảm bớt mức rủi ro bằng cách không ăn các loại thịt nguội và hot dogs, hoặc phải nấu kỹ. Trước khi ăn cũng nên nấu chín các loại hải sản sống để tử lạnh và xông khói.

Phô mai mềm:

Một số loại phô mai dễ bị ô nhiễm hơn, tùy theo cách làm. Các loại phô mai mềm, chẳng hạn như Camembert, Brie, feta, và các loại phô mai kiểu Mexican như queso blanco hoặc queso fresco, có thể gây bệnh cho những người bị yếu hệ thống miễn nhiễm.

Các loại phô mai cứng, phô mai chế biến, phô mai kem và phô mai cottage không gây rủi ro.

Các loại giá sống:

Các loại hạt nảy mầm sống hoặc nấu không kỹ như giá nảy mầm từ đậu, radish, alfalfa, và các loại giá khác có thể có vi trùng gây ngộ độc thực phẩm hoặc bệnh. Nếu nấu kỹ thì các loại giá này không gây rủi ro.

Hải sản vỏ cứng sống:

Những người có nhiều rủi ro bị bệnh không nên ăn hải sản có hai mảnh vỏ nấu không kỹ hoặc sống như nghêu, sò, hào, và điệp. Các loại vi trùng có hại có thể có trong những vùng nước các loại hải sản này sinh sống. Các loại vi trùng này thường tích tụ trong

hải sản có hai mảnh vỏ vì cách ăn của các loại hải sản này.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Paté (paTAY) gan:

Paté gan đã được biết là có liên hệ đến những lần bộc phát bệnh. Nếu quý vị có rủi ro bị bệnh từ thực phẩm, quý vị không nên ăn loại thực phẩm này.

Nước trái cây/ciders không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur:

Những người dễ có rủi ro không nên uống nước trái cây/ciders không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur, nếu muốn uống thì nên đun sôi các loại thức uống này trước trong ít nhất là hai phút. Các loại thức uống này đã gây ra những lần bộc phát ngộ độc thực phẩm trong những năm gần đây, gồm Cryptosporidiosis, Salmonella và E. coli.

Tôi có thể làm gì cho trái cây và rau tươi được an toàn để ăn?

Những người bị yếu hệ thống miễn nhiễm nên nấu chín trái cây và rau, nhất là nếu trồng trong hoặc trên đất.

Nếu ăn trái cây và rau sống, nên rửa kỹ bằng nước sạch hoặc lột vỏ trước khi ăn. Các loại rau trái lột vỏ, như chuối và cam, ít gây rủi ro hơn những loại trái cây ăn không lột vỏ.

Dưa đỏ có nhiều rủi ro hơn dù cho đã cắt bỏ và không nên ăn. Nên thận trọng hơn khi rửa rau, chẳng hạn như ngò tây hoặc rau diếp. Những loại này khó rửa sạch hoàn toàn.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Muốn biết thêm chi tiết về an toàn thực phẩm, hãy đọc các HealthLink BC Files sau đây:

[#02 Hamburger Disease](#)

[#17 Salmonellosis](#)

[#59a Food Safety: Ten Easy Steps to Make Food Safe](#)

[#59b Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables](#)

[#59c Food Safety: Instructions on Food Labels](#)

[#72 Unpasteurized Fruit Juices: A Potential Health Risk](#)

[#75 Listeriosis](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.healthlinkbc.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.