

# An Toàn Thực Phẩm Trong Thời Gian Thai Nghén

Áp dụng những cách giữ an toàn về thực phẩm sẽ giúp quý vị có thai khỏe mạnh. Khi có thai thì dễ bị bệnh vì thực phẩm hơn. Cũng nên giới hạn hoặc tránh một số thực phẩm và thuốc bổ. Chi tiết trong tờ dữ kiện này sẽ giúp quý vị chọn lựa thực phẩm an toàn để giúp giữ an toàn cho quý vị và em bé.



Các bước quý vị có thể thực hiện

## Các Đề Nghị Tổng Quát về An Toàn Thực Phẩm

- | Hãy giữ an toàn thực phẩm khi cầm thịt, cá, hải sản vỏ cứng và trứng sống. Hãy rửa tay bằng nước nóng với xà bông trong ít nhất là 20 giây trước và sau khi làm thức ăn. Chùi rửa và khử trùng tất cả các bề mặt sau khi cầm thực phẩm trong nhà bếp, nhất là thực phẩm sống, bằng:
  - | thuốc khử trùng nhà bếp (theo chỉ dẫn trên chai) hoặc
  - | một dung dịch thuốc tẩy (5mL thuốc tẩy dùng trong nhà pha với 750 mL nước) và rửa sạch bằng nước.
- | Rửa tay và các bề mặt thường xuyên để giúp ngăn ngừa vi trùng lan tràn! Rửa và khử trùng tủ lạnh thường xuyên để giảm bớt rủi ro vi trùng lan từ loại thực phẩm này sang loại khác.
- | Xả đá thực phẩm đông lạnh trong tủ lạnh, hoặc trong nước lạnh, hoặc trong lò vi ba (microwave). Đừng xả đá thực phẩm ở nhiệt độ trong phòng.
- | Nấu kỹ tất cả các loại thịt, cá, hải sản vỏ cứng, và gà vịt. Quý vị có thể kiểm soát xem đã chín hẳn chưa bằng cách dùng nhiệt kế thực phẩm. Muốn biết các mức nhiệt độ nào nấu nướng cho an toàn, hãy đến: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures-chart.html>
- | Tránh ăn cá và hải sản vỏ cứng sống như sashimi và sushi (với cá sống), sò, hến và trai sống.
- | Tránh ăn trứng hoặc các sản phẩm trứng sống hoặc nấu sơ sài. Trứng

phải được nấu chín cho đến khi cả lòng trắng lẫn lòng đỏ đều chín đặc; các món trứng phải được nấu kỹ. Nếu công thức món ăn cần trứng sống, hãy dùng các sản phẩm trứng đã được khử trùng bằng phương pháp Pasteur.

- | Rửa kỹ rau trái sống dưới vòi nước sạch đang chảy trước khi ăn.
- | Nấu chín các loại hạt nảy mầm như alfalfa, clover, radish và đậu. Đừng ăn giá nếu không được nấu kỹ thật nóng (chẳng hạn như xào). Giá sống có thể bị ô nhiễm vi trùng.
- | Để thực phẩm sống và chín riêng biệt với nhau để tránh ô nhiễm lẫn lộn. Rửa sạch tất cả dao, thớt và vật dụng sau khi dùng.
- | Giữ thức ăn nóng cho nóng (60°C trở lên) và thức ăn lạnh cho lạnh (4°C trở xuống). Tủ lạnh của quý vị nên được cài ở 4°C hoặc lạnh hơn.
- | Cất tất cả thực phẩm để hư, đã nấu và thức ăn còn thừa vào tủ lạnh hoặc tủ đông đá trong vòng 2 tiếng.
- | Giữ thức ăn còn thừa không quá 4 ngày, tốt hơn là chỉ 2-3 ngày. Khi ăn thức ăn còn thừa, hãy hâm kỹ lại thật nóng (đến ít nhất là 74°C).
- | Không uống loại nước trái cây hoặc cider không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur. Nước trái cây và cider được khử trùng bằng phương pháp Pasteur sẽ an toàn hơn, hoặc đun sôi sùng sục nước trái cây và cider không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur rồi để nguội.

## Listeria

- | Listeria là loại vi trùng có thể gây ngộ độc thức ăn nghiêm trọng trong thời gian có thai. Điều quan trọng là phụ nữ có thai nên tránh các loại thực phẩm có thể có listeria.
- | Không uống sữa không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur. Không ăn phô mai mềm làm từ loại sữa không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur trừ phi được hâm lên thật nóng (74°C). Phô mai mềm gồm các loại brie, camembert, và phô mai có gân xanh. Đôi khi những loại phô mai này được làm bằng sữa được khử trùng bằng phương pháp Pasteur. Nếu trên nhãn không ghi chi tiết này, hãy liên lạc với hãng sản xuất. Có thể ăn phô mai cứng, phô mai chế biến, phô mai kem, phô mai cottage, và da ua an toàn trong thời gian có thai.
- | Không nên ăn các sản phẩm cá hun khói trừ phi đã được đóng hộp.

hoặc dùng trong những món nấu. Chỉ nên ăn cua giả trong món đã nấu.

- 1 Không ăn pâtés và thịt băm xay để lạnh. Pâtés hoặc thịt băm xay đóng hộp an toàn hơn.
- 1 Không ăn những loại thịt nguội như bologna, bò nướng hoặc ức gà tây và hotdogs, trừ phi được hâm lên thật nóng (74°C). Các loại thịt nguội khô và ướp muối như salami và pepperoni an toàn hơn. Hãy rửa tay sau khi cầm thịt nguội và hotdogs.

## Thủy Ngân trong Cá

- 1 Cá là một nguồn có rất nhiều dầu omega-3 thật quan trọng cho việc phát triển não bộ của em bé. Một số loại cá cũng có nhiều chất thủy ngân. Nhiều thủy ngân có thể tác hại đến não bộ đang tăng trưởng.
- 1 Tiếp tục ăn cá trong chương trình ăn uống bổ dưỡng, nhưng nên chọn ăn các loại cá có ít chất thủy ngân.
- 1 Muốn biết thêm chi tiết về thủy ngân trong cá và danh sách các loại cá quý vị có thể ăn an toàn trong thời gian có thai, hãy đọc đoạn “Các Tài Liệu Bổ Túc” [Đến Các Tài Liệu Bổ Túc] ở dưới.

## Vitamin A

- 1 Nhiều vitamin A có thể gây khuyết tật bẩm sinh. Không nên hấp thụ hơn 10,000 IU vitamin A mỗi ngày. Nếu quý vị ăn gan, mỗi tháng chỉ ăn tối đa hai khẩu phần theo nguyên tắc hướng dẫn về thực phẩm (75 g hoặc 2 ½ oz) trong thời gian quý vị có thai vì loại này có nhiều vitamin A. Thuốc bổ vitamin và tăng cường khoáng chất, các loại dầu gan cá, và một số dược thảo và thuốc cũng có thể có nhiều vitamin A. Hãy đọc nhãn hoặc nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- 1 Có thể ăn hoặc uống thuốc bổ có beta-carotene an toàn trong thời gian có thai.

## Chất caffeine

- 1 Hấp thụ hơn 300 milligrams chất caffeine mỗi ngày (khoảng hai tách cà phê 250 mL hay 8 oz hoặc sáu tách trà đen 250 mL hay 8 oz) có thể có hại cho em bé. Mỗi ngày chỉ uống tối đa dưới 300 milligrams. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc tài liệu “It’s Your Health – Caffeine” (“Sức Khỏe Của Quý Vị - Caffeine”) của Health Canada (Bộ Y Tế Canada) <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html> [ “It’s

Your Health – Caffeine” [Health Canada, 2010] ].

## Rượu

- | Không có lượng rượu nào được chứng tỏ là an toàn trong thời gian có thai. Nên tránh uống rượu trong thời gian có thai.

## Các Sản Phẩm Dược Thảo

- | Quý vị có thể dùng rau thơm để tăng hương vị thức ăn trong thời gian có thai
- | Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị đang dùng dược thảo dưới dạng thuốc viên, thuốc viên con nhộng hoặc cao.
- | Các loại rau thơm sau đây được xem là an toàn nếu ăn theo lượng thường dùng trong thức ăn hoặc để pha trà rau thơm (2-3 tách mỗi ngày): gừng, cam đắng/vỏ cam, echinacea, bạc hà, lá raspberry đỏ, trái của cây hồng, và rosemary.

## Các Chất Làm Ngọt (Các Chất Thay Đường)

- | Health Canada (Bộ Y Tế Canada) đã phê chuẩn: **aspartame**, **acesulfame potassium**, **neotame**, **sucralose** và **thaumatin** để dùng làm nguyên liệu thực phẩm hoặc chất làm ngọt. Những loại này an toàn để sử dụng vừa phải trong thời gian có thai. Hãy nhớ là thức ăn làm với những chất làm ngọt này không thay thế được các loại thức ăn hoặc thức uống bổ dưỡng hơn.
- | Một số sản phẩm thiên nhiên về sức khỏe có chứa chất Stevia, được xem là an toàn để dùng với lượng vừa phải trong thời gian có thai. Stevia hiện không được phê chuẩn để dùng làm chất làm ngọt hoặc làm nguyên liệu thực phẩm.
- | Không nên dùng **saccharin** và **cyclamates** trong thời gian có thai.

## Đậu Nành

- | Khi là một phần của chương trình ăn uống quân bình thì có thể ăn các loại thực phẩm từ đậu nành an toàn trong thời gian có thai.
- | Không nên dùng thuốc bổ đậu nành (thí dụ, thuốc bổ chất đạm đậu nành hoặc isoflavone).

## Lanh (Flax)

- | Trong thời gian có thai quý vị có thể ăn được an toàn đến tối đa là:
  - | 4-6 muỗng canh/ngày (45g/ngày) hạt lanh (flaxseed) (nauvên

hạt, đập, tách ra, nghiền, hoặc hạt xay) hoặc  
2 muỗng cà phê/ngày (32 grams) dầu hạt lanh



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

HealthLinkBC [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

Thông tin và cố vấn về sức khỏe không khẩn cấp được phê chuẩn về mặt y khoa.

HealthLinkBC File #68m Ăn Uống Lành Mạnh: Chọn Cá Có Ít Thủy Ngân  
<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/vietnamese/hfile68m-V.pdf>

Dietitian Services Fact Sheets (Các Tờ Dữ Kiện về Dịch Vụ Chuyên Viên Ăn Uống) gửi qua đường bưu điện (gọi số **8-1-1**) hoặc tại [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) [Dịch Vụ Chuyên Viên Ăn Uống tại HealthLinkBC]:

• [Ăn Uống Lành Mạnh khi Có Thai](#)

Health Canada (Bộ Y Tế Canada) — It's Your Health: Listeria and Food Safety (Sức Khỏe Của Quý Vị: Listeria và An Toàn Thực Phẩm). Có đăng tại [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php) [It's Your Health – Listeria and Food Safety [Health Canada, 2010] ]

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*



Ghi chú

**Phân bố theo đề tài:**

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.