



## پرهیز غذایی برای افراد در معرض خطر بیماریهای غذایی Foods to Avoid for People at Higher Risk of Food-borne Illness

### گوشت و ماهی نیمپز

حتماً گوشت خام و غذاهای دریایی مانند مرغ و بوقلمون، گوشت گاو، خوک، ماهی و صدف خوراکی را به خوبی بپزید.

### غذاهای دریایی خام و دودی

غذاهای دریایی خام و دودی مانند ماهی سالمون دودی که در یخچال نگهداری می‌شوند را قبل از مصرف بپزید. غذای سوشی حاوی ماهی خام نخورید.

### صدف خوراکی نیمپز

صدفهای خوراکی دو کفه‌ای مانند صدفهای راه راه، صدفهای چروک، صدفهای سیاه و گوش‌ماهی‌ها را به صورت خام یا نیم‌پز نخورید. در آبهایی که صدفها زندگی می‌کنند ممکن است جرمهای مضرری یافت شوند. به دلیل نوع تغذیه این جانوران، چنین جرمهای زیانباری در لای کفه‌های آنها رسوب می‌کنند.

### کالباس و سوسیس

کالباس و سوسیس در زمان تولید در کارخانه همواره به طور کامل پخت نمی‌شوند. این امکان وجود دارد که برخی جرمهای زیان‌آور در آنها زنده بمانند و رشد کنند. شما می‌توانید با پرهیز از خوردن سوسیس و کالباس یا با پختن کامل آنها خطر بیماری را کاهش دهید.

### پاته و پخشینه‌ها (خوراکی گوشت مالیدنی)

پاته جگر با شیوع چند بیماری مرتبط دانسته شده است. از خوردن پاته جگر بپرهیزید.

### شیر و فراورده‌های شیری پاستوریزه نشده

شیر پاستوریزه نشده ننوشید و فراورده‌های شیری پاستوریزه نشده نخورید.

پندار نادرستی وجود دارد که گمان می‌کنند شیر پاستوریزه نشده (خام) سالمتر از شیر پاستوریزه شده است. شیر خام می‌تواند حاوی باکتریهای بیماری‌زا باشد و به ویژه برای کودکان و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف خطرناک است.

### پنیر نرم

برخی انواع پنیر، بسته به شیوه تولیدشان در معرض خطر آلودگی بیشتری هستند. پنیرهای نرم مانند کاممیرت، بری، فتا و پنیرهای

سازمان بهداشت همگانی کانادا برآورد می‌کند که هر ساله حدود 4 میلیون مورد مسمومیت غذایی در این کشور روی می‌دهد. برخی افراد که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف شده است، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماریهای غذا برد (بیماری قابل انتقال از طریق غذا) هستند. برخی غذاها بیش از غذاهای دیگر خطرناکند. برای نمونه، "غذاهای حاضری" که پاستوریزه نشده‌اند از قبیل سوسیس و کالباس یا پنیرهای نرم احتمال بیشتری دارد که شما را بیمار نمایند.

### چه کسی بیشتر در معرض خطر بیماری غذا برد است؟

چندین گروه از افراد هستند که در معرض خطر بالاتر بیماری غذا برد می‌باشند، زیرا این افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف شده یا پرورش نیافته‌ای هستند:

- سالمندان؛
- افراد مبتلا به ایدز، سرطان، بیماریهای کلیه، و برخی بیماریهای مزمن خاص؛
- کسانی که دارای اختلال خود-ایمنی هستند، مانند مبتلایان به لوپوس؛
- کسانی که عمل جراحی برداشتن طحال داشته‌اند؛
- کسانی که با داروهای سرکوبگر ایمنی تحت درمان هستند؛
- کودکان زیر 2 سال؛
- زنان باردار و فرزندان متولد نشده یا نوزادشان؛ و
- کسانی که دارای سابقه مصرف الکل یا مواد مخدر هستند.

### چه غذاهایی نگرانی بیشتری ایجاد می‌کنند و برای کاهش خطر چه می‌توانم بکنم؟

اگر در معرض خطر بالای ابتلا به بیماریهای غذا برد هستید، می‌توانید با انجام اقدامهایی خطر ابتلا به بیماری ناشی از غذای آلوده را کاهش دهید. شما می‌توانید از خوردن غذاهای زیر بپرهیزید، یا اگر تصمیم به خوردن آنها دارید، حتماً آنها را بپزید یا در حرارت بالا قرار دهید.

برای اطلاعات بیشتر در باره ایمنی غذایی، از این پرونده‌های HealthLinkBC دیدن کنید:

- [HealthLinkBC File #02 عفونت ای. کولای](#)
- [HealthLinkBC File #03 شیر پاستوریزه و خام](#)
- [HealthLinkBC File #17 عفونت سالمونلا](#)
- [HealthLinkBC File #56 پیشگیری از عفونت‌های غذایید برای کسانی که سیستم ایمنیشان تضعیف شده است](#)
- [HealthLinkBC File #59a برای ایمن کردن غذا: گام‌هایی آسان](#)
- [HealthLinkBC File #59b سبزیهای تازه](#)
- [HealthLinkBC File #59c ایمنی غذایی: دستورهای نوشته شده بر روی برجسبهای غذایی](#)
- [HealthLinkBC File #72 آبمیوه و آب سیب پاستوریزه نشده: یک خطر بهداشتی بالقوه](#)
- [HealthLinkBC File #75 لیستر یوز](#)

سبک مکزیکی مانند کونیزو بلانکو یا کونیزو فریسکو ممکن است باعث بیماری افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف شوند.

پنیرهای سفت، پنیرهای فراوری شده، پنیر خامه‌ای و پنیر محلی (کاتیج) گزینه‌های سالمتری هستند.

**تخم مرغ نیمرو (نیم‌پز)**  
تخم مرغ نپخته یا نیمرو (نیم‌پز) نخورید.

**جوانه‌های نپخته**  
دانه‌های جوانه‌زده خام یا نپخته مانند جوانه لوبیا، جوانه ترب، جوانه یونجه و سایر جوانه‌ها به طور خاص دارای خطر انتقال جرم‌هایی هستند که می‌توانند باعث مسمومیت غذایی یا بیماری شوند. اما اگر این جوانه‌ها به طور صحیح پخته شوند، خطری ندارند.

**آبمیوه یا آب سیب پاستوریزه نشده**  
از نوشیدن آبمیوه یا آب سیب پاستوریزه نشده بپرهیزید مگر اینکه آن را به مدت دست کم 2 دقیقه جوشانده باشید.

**عسل**  
به نوزادان زیر 1 سال عسل ندهید، زیرا آنها در معرض خطر جرم‌هایی هستند که باعث مسمومیت غذایی حادی به نام بوتولسم نوزاد می‌شوند.

### چه می‌توانم بکنم تا خوردن میوه‌ها و سبزی‌های تازه خطری نداشته باشد؟

میوه‌ها و سبزی‌ها، به ویژه آنها که در زیر یا روی زمین رشد می‌کنند را بپزید.

اگر میوه‌ها و سبزی‌ها را به صورت خام مصرف می‌کنید، باید آنها را به خوبی با آب تمیز بشویید یا پوست آنها را بگیرید. خوردن میوه‌ها و سبزی‌هایی که قابل پوست گرفتن هستند، مانند موز و پرتقال، کم‌خطرتر از آنهایی است که پوست گرفتن نیستند.

هنگام شستن محصولات پر برگ از قبیل جعفری و کاهو، دقت زیادی به خرج دهید. تمیز کردن کامل این گونه سبزی‌ها دشوارتر است.

### برای اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر در باره بارداری و ایمنی غذایی از صفحه اینترنتی مرکز کنترل بیماری، بارداری و ایمنی غذایی بی‌سی (BC Centre for Disease Control Pregnancy and Food Safety) دیدن کنید:

[www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety](http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety)

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره 1-8-1-8 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنواان یا کم‌شنواان، با 1-7-1-7 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.