

Thực phẩm những người có nhiều rủi ro ngộ độc thực phẩm nên tránh

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

Cơ quan Y tế Công cộng Canada ước đoán có khoảng 4 triệu trường hợp ngộ độc thực phẩm tại Canada hàng năm. Một số người với hệ miễn dịch suy yếu có nhiều rủi ro bị ngộ độc thực phẩm hơn. Một số thực phẩm thì nguy hiểm hơn các loại khác. Ví dụ, các thực phẩm “làm sẵn để ăn” chưa được tiệt trùng chẳng hạn như thịt nguội hoặc phô mát mềm có thể dễ khiến quý vị bị bệnh hơn.

Ai có nhiều rủi ro bị ngộ độc thực phẩm hơn?

Một vài nhóm người có nhiều rủi ro bị ngộ độc thực phẩm hơn vì họ có hệ miễn dịch suy yếu hoặc hệ miễn dịch chưa phát triển đầy đủ, bao gồm:

- người già yếu;
- những người bị bệnh AIDS, ung thư, bệnh thận, và một số các bệnh mạn tính khác;
- những người bị các chứng rối loạn tự miễn dịch, chẳng hạn như bệnh lao da (lupus);
- những người đã giải phẫu cắt bỏ lá lách;
- những người được điều trị với các thuốc ức chế miễn dịch;
- trẻ em dưới 2 tuổi;
- phụ nữ có thai và thai nhi hoặc con sơ sinh của họ; và
- những người có tiền sử uống rượu hoặc dùng ma túy.

Những thực phẩm nào đáng lo ngại hơn và làm thế nào tôi có thể giảm thiểu rủi ro của mình?

Nếu quý vị có nhiều rủi ro bị ngộ độc thực phẩm hơn, có những bước quý vị có thể làm để giảm thiểu rủi ro bị bệnh vì dùng thức ăn ngộ độc.

Quý vị có thể tránh các loại thực phẩm sau đây, hoặc nếu quý vị chọn ăn chúng, hãy chắc chắn quý vị phải nấu chín hoặc xử lý chúng bằng nhiệt.

Thịt và cá chưa làm chín hẳn

Hãy chắc chắn quý vị nấu thịt và đồ hải sản tươi sống cho chín, chẳng hạn như thịt gà và gà tây, thịt bò, thịt heo, cá và các loài tôm, cua, nghêu, sò, ốc hến.

Hải sản tươi sống và loại xông khói

Nấu chín đồ hải sản tươi sống và loại xông khói, chẳng hạn như cá hồi xông khói, trước khi ăn. Đừng ăn sushi có cá sống.

Tôm, cua, nghêu, sò, ốc, hến chưa làm chín

Đừng ăn các loại động vật có hai vỏ nấu chưa thật chín hoặc còn tươi sống, chẳng hạn như sò, hào, nghêu, và sò điệp. Các vi trùng có hại có thể tìm thấy trong nước với tôm, cua, sò, ốc. Các vi trùng này có khuynh hướng tích tụ trong các loài động vật có hai vỏ bởi vì cách mà các động vật này ăn để tự nuôi sống.

Thịt nguội và thịt xúc xích nóng kẹp bánh mì

Thịt nguội và thịt xúc xích nóng kẹp bánh mì không phải luôn luôn được làm thật chín khi chúng được sản xuất tại xưởng. Một số các vi trùng có hại có thể còn sống sót và tăng trưởng. Quý vị có thể giảm thiểu rủi ro bằng cách không ăn thịt nguội và thịt xúc xích nóng kẹp bánh mì, hoặc bằng cách nấu chúng cho thật chín.

Pâté và thịt trét nhuyễn

Pâté gan được biết có liên hệ đến các sự bộc phát dịch bệnh. Đừng ăn pâté gan.

Sữa chưa tiệt trùng và các sản phẩm của sữa

Đừng uống sữa hoặc ăn những sản phẩm làm từ sữa chưa tiệt trùng.

Có lời đồn cho rằng sữa chưa tiệt trùng (sữa thô) thì bổ dưỡng hơn sữa đã tiệt trùng. Sữa thô có thể chứa vi khuẩn gây bệnh và đặc biệt nguy hiểm cho trẻ em và những người có hệ miễn dịch yếu kém.

Phó mát mềm

Tùy theo chúng được sản xuất như thế nào, một số phó mát có nhiều nguy cơ bị nhiễm độc hơn. Các phó mát mềm, chẳng hạn như Camembert, Brie của Pháp, feta, và phó mát kiểu Mề Tây Cơ như queso blanco hoặc queso fresco, có thể gây bệnh cho những người với hệ miễn dịch yếu kém.

Phó mát cứng, phó mát được chế biến, phó mát làm bằng sữa không gạn bớt chất béo và phó mát làm từ sữa đã gạn kem là một sự lựa chọn thay thế an toàn khác.

Trứng chưa làm chín hẳn

Đừng ăn trứng sống hoặc chưa làm thật chín.

Giá sống

Các thực phẩm từ hạt nảy mầm còn sống hoặc chưa nấu chín hẳn như giá, mầm củ cải, mầm hạt cỏ linh lăng, và các loại khác thì đặc biệt nguy hiểm vì có mang vi trùng có thể gây ngộ độc thực phẩm hoặc khiến bị bệnh. Nếu nấu chín đúng hoàng, chúng không gây nguy cơ nhiễm bệnh.

Nước cốt trái cây hoặc rượu táo chưa tiệt trùng

Đừng uống nước cốt trái cây hoặc rượu táo chưa tiệt trùng trừ khi quý bị nấu sôi nó ít nhất 2 phút trước khi uống.

Mật ong

Đừng cho trẻ em dưới 1 tuổi uống mật ong vì chúng có rủi ro bị các vi trùng gây bệnh ngộ độc thực phẩm nghiêm trọng ở trẻ nhỏ.

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

Nấu chín trái cây hoặc rau cải, củ quả nếu chúng đặc biệt được trồng dưới đất hoặc trên mặt đất. Nếu trái cây và rau cải được ăn sống, chúng phải được rửa kỹ bằng nước sạch hoặc gọt vỏ trước khi ăn. Trái cây gọt vỏ và rau cải, như chuối và cam thì ít rủi ro hơn là những loại ăn không gọt vỏ. Hãy thận trọng nhiều hơn khi rửa các loại rau cải xanh có lá, chẳng hạn như ngò hoặc rau diếp. Rửa sạch các loại rau này thì khó hơn.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về vấn đề thai nghén và an toàn thực phẩm, xin viếng trang mạng về Thai Nghén và An Toàn Thực Phẩm của Trung tâm

Kiểm Soát Dịch Bệnh của BC tại

www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety.

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm, xin xem các tài liệu sau đây của HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #02 Nhiễm Trùng *E. coli*](#)
- [HealthLinkBC File #03 Sữa Đã Tiệt Trùng và Sữa Thô](#)
- [HealthLinkBC File #17 Nhiễm Trùng Salmonella](#)
- [HealthLinkBC File #56 Ngừa các Chứng Nhiễm Trùng Từ Nước Cho Những Người Bị Yếu Hệ Thống Miễn Nhiễm](#)
- [HealthLinkBC File #59a An Toàn Thực Phẩm: Mùri Bước Dễ Dàng để Giữ An Toàn Thực Phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #59b An Toàn Thực Phẩm cho Trái Cây và Rau Quả Tươi](#)
- [HealthLinkBC File #59c An toàn thực phẩm: Các chỉ dẫn ghi trên nhãn hiệu thực phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #72 Nước Cốt Trái Cây và Rượu Táo Không Khử Trùng Bằng Phương Pháp Pasteur: Tiềm Năng Rủi Ro Sức Khỏe](#)
- [HealthLinkBC File #75 Bệnh do nhiễm khuẩn Listeria](#)



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.