

EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



دليل للنساء الحوامل

عندما تكونين حاملاً، فإنه من المهم أن تتبعي غذاءً صحياً للتأكد من أنك، والجنين، تحصلان على المواد الغذائية التي تحتاجانها. ولكنك أنت والجنين في وضع يجعلكما أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التي قد تحملها بعض أنواع الطعام، وبالتالي فإن إتباع قواعد السلامة الصحيحة في الأكل وتجنب تناول المأكولات التي قد تعرضكما للخطر يعتبر أمراً في غاية الأهمية.

وعلى الرغم من أن كندا تتمتع بأحد أفضل أنظمة السلامة الغذائية في العالم، إلا أن البلد يشهد كل عام ما بين 11 إلى 13 مليون حالة مرضية ناجمة عن تناول مواد غذائية. وهذا يعني أن قدرتك على المحافظة على صحتك تعتمد على نوع الطعام الذي تتناوله، وكيفية تخزين الطعام، ومدى حرصك على تحضير الطعام بالشكل الصحيح.

أثناء الحمل:

- يكون جهاز المناعة لديك أكثر ضعفاً، وبالتالي فإنه يكون من الأصعب مقاومة الأمراض ومن الأسهل الإصابة بالأمراض من الجراثيم الموجودة في طعامك.
- يمكن أن تتمكن بعض الجراثيم من إختراق المشيمة، الأمر الذي يزيد من احتمال إصابة الجنين أيضاً بالعدوى. إن جهاز المناعة عند الجنين لا يكون نامياً إلى حد يكفي لمقاومة البكتيريا الضارة.
- النساء الحوامل أكثر من غيرهن من البالغين الأصحاء بنسبة ٢٠ ضعفاً عرضة للإصابة بمرض الليستريات، الذي قد يؤدي إلى مرض الجنين أو الولادة المبكرة أو موت الجنين.
- الملامسة المباشرة للتربة أو براز القطط قد يعرضك للإصابة بنوع من الطفيليات يسمى توكسوبلازما غوندي (*Toxoplasma gondii*). يجب أن تتجنبى قدر الإمكان تنظيف علبة القطة أثناء الحمل.
- إذا كنت تشربين مياه من بئر خاص بكم، بدلاً من نظام توزيع المياه من البلدية، يجب أن تحرصي على تأمين فحص المياه ثلاث مرات على الأقل كل سنة.

تطبق كندا قواعد صارمة للتأكد من أن الطعام الذي نشتره يكون خالياً من التلوث وصالحاً للأكل. ويجب على جميع المصالح التجارية التي تنتج أو تبيع المواد الغذائية – من المزارعين وشركات تصنيع المواد الغذائية إلى محلات السوبرماركت، ومحلات بيع الأطعمة الجاهزة (Delis)، والقصابين، والمطاعم – الإلتزام بهذه المعايير العالية.





أربع خطوات لضمان سلامة الطعام في البيت

نقدم فيما يلي أربع خطوات بسيطة ولكنها هامة يمكنك القيام بها لتقليل من خطر الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام وذلك أثناء تحضيرك وجبات الطعام في البيت:

- الف. التنظيف:** يجب المحافظة على أماكن الطبخ، وأدواته، والقوط، وقطع الإسفنج خالية من الجراثيم التي يمكن أن تسبب المرض. يجب غسل الفواكه والخضار جيداً.
- ب. العزل:** يجب ان تتجنب تلوث الأطعمة النظيفة، أو أدوات الطبخ، أو الكاونتر في المطبخ والذي يحدث عن طريق التعامل مع المواد الغذائية بطريقة تؤدي إلى نقل البكتيريا الضارة من سطح إلى آخر.
- ت. الطبخ:** يجب طبخ الطعام دائماً إلى درجة الحرارة المطلوبة لقتل البكتيريا. يجب دائماً طبخ اللحم النيء، والدواجن، والسماك، والأطعمة البحرية بحيث تصل الحرارة في داخلها إلى الدرجة المطلوبة.
- ث. التبريد:** احتفظ بالأطعمة الباردة في درجة حرارة باردة والأطعمة الساخنة في درجة حرارة مرتفعة وذلك لحماية طعامك من الوصول إلى "منطقة الحرارة الخطرة" (ما بين ٤ درجات مئوية (٤٠ ف) و ٦٠ درجة مئوية (١٤٠ ف)). تستطيع البكتيريا الموجودة في الطعام، في درجة حرارة الغرفة العادية، أن تضاعف عددها كل ٢٠ دقيقة.

إحصل على المزيد من المعلومات ...

EAT SAFE هو موقع على الإنترنت عن سلامة المواد الغذائية تقدمه جمعية الصحة العامة في كندا، بدعم من شركة Maple Leaf Foods Inc، وهو مخصص للأفراد الذي يتعرضون أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بالأمراض التي تحملها المواد الغذائية. وتجدين في هذا الموقع قائمة بالخطوات التي يمكنك القيام بها لتناول الطعام بشكل سليم وصحي أثناء فترة الحمل.

يمكنك زيارة هذا الموقع على: <http://foodsafety.cpha.ca>

وأنت، بصفتك المستهلك، وعندما تشتري أحد المنتجات الغذائية، تصبح الحلقة التالية في السلسلة التي تساعد على حماية سلامة الطعام الذي تتناوله. وتقدم لك ورقة المعلومات هذه وموقع الإنترنت المرتبط بها والخاص بسلامة الطعام، المعلومات التي تحتاجها لمساعدتك على إختيار المواد الغذائية المناسبة، سواء كنت في البيت أو خارجه، وكيف يمكنك تحضير الطعام في البيت وتخزينه بالشكل السليم.

الأطعمة التي تشكل خطراً أكثر من غيرها

- إذا كنت حاملاً، فإن بعض الأطعمة تعتبر أكثر خطورة من غيرها بسبب طريقة تحضيرها وظروف تخزينها. يجب أن تتجنب هذه الأطعمة، حيث أنها تشكل خطراً أكبر من غيرها لإصابتك بالمرض:
- الأسماك والصدفيات النيئة غير المطبوخة، بما في ذلك المحار، البطلينوس (clams)، بلح البحر، والأسفلوب
 - حليب البقر أو الغنم النيء أو غير المعقم، أو الأطعمة المصنوعة من حليب غير معقم
 - الأجبان الطرية مثل الفيتا، وجبنة البري (Brie)، وجبنة كاممبيرت، والأجبان الطرية queso blanco fresco
 - الهوت دوغ مباشرة من كيس التغليف بدون التسخين أو الطبخ
 - اللحوم الباردة غير المجففة مثل bologna، والروست بيف و صدر الديك الرومي إلا بعد تسخينها إلى درجة تصاعد البخار
 - البيض النيء أو المطبوخ جزئياً أو منتجاته، بما في ذلك أنواع توابل السلطة، وعجينة البسكويت أو الكيك، والصلصات، والمرطبات مثل شراب البيض (eggnog) المصنوع في البيت
 - اللحم النيء أو الدواجن غير المطبوخة تماماً
 - بعض الخضروات النيئة مثل الفصفاصة (alfalfa)، والبرسيم، والفجل، وحبوب المونغ (mung beans)
 - عصير الفواكه أو التفاح غير المعقم

