

# EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



## 针对孕妇的饮食指南

如果您怀孕了，则遵循健康的膳食原则、以确保您和您宝宝获得所需营养，这是非常重要的。然而，您和您宝宝会更容易患上食源性疾病，因此，您需要遵守食物安全性建议、并避免食用危险性较高的食物，这一点十分重要。

尽管加拿大有着全世界最佳的食物安全体系，但每年全国仍有 1,100 万到 1,300 万个食源性病例。这意味着，您保持健康的能力取决于您食用**什么**食物、这些食物是如何**储藏**的、以及您在**制备**膳食过程中有多么小心。

在怀孕期间：

- 您的免疫系统较弱，抵抗疾病的难度增大，并更容易因食物中的病毒致病。
- 某些细菌可以穿越胎盘，增加您宝宝的感染机会。您未出生宝宝的免疫系统尚不足以击退有害细菌的进攻。
- 与其他健康成年人相比，孕妇患上李氏杆菌病的几率要高 20 倍，该病可令您的宝宝患病，或导致早产或死产。
- 直接接触土壤和猫粪，会令您暴露于一种叫做弓形虫的寄生虫。如可能，请不要在怀孕期间清洗家猫的便盒。
- 如果您从私家水井、而不是市政供水系统取水饮用，则每年需对供水质量进行三次检验。

加拿大制定了严格的规定，以确保我们购买的食物没有被污染、并可放心食用。任何生产或销售食物的企业，从农场主和食物加



员工、到超市、熟食店、屠宰场和餐厅，都必须满足这样的高标准。

作为消费者，一旦购买了一样食品，您即成为帮助确保该食物安全性的下一环节。本介绍性读物及其食物安全网站，将向您提供所需的关于如何

在家中和旅途中选择正确食物、以及如何在家中安全制备及储存这些食物的信息。

### 高风险食物

一些食物，由于其制备方法和储存条件，会给孕妇带来更高的风险。您应当避免食用这些食物，因为它们更易令您患病：

- 生鱼和贝类，包括牡蛎、蛤类、贻贝和扇贝
- 生的或未经高温消毒的牛奶或羊奶、或由未经高温消毒奶类制作的食物
- 软乳酪，如羊乳酪、法国布里白乳酪、Camembert 软乳酪和墨西哥乳酪
- 直接开包、未经进一步加热的热狗香肠
- 非干熟肉，如博洛尼亚香肠、烤牛肉和火鸡鸡胸，除非加热至热气蒸腾
- 生的或略微加热的鸡蛋或鸡蛋制品，包括色拉调料、小甜饼或蛋糕面糊、酱料及饮料（如自制蛋黄酒）
- 生肉或只经少许烹饪的禽类
- 生芽菜，如紫花苜蓿、三叶菜、萝卜和绿豆
- 未经高温消毒的果汁和苹果酒

### 实现居家食物安全性的四个步骤

这里是四个简单而重要的步骤，通过这些步骤，您即可降低在家制备膳食过程中患上食源性疾病的风险：

- 1. 干净：**保持烹饪区域、厨房用具、毛巾和海绵上没有致病细菌。请认真清洗水果和蔬菜。
- 2. 分离：**在处理食物过程中，避免因将有害细菌从一个地方带到另一个地方而污染干净的食物、厨房用具或烹饪台面。
- 3. 烹饪：**务必将食物烹饪至适当温度以消灭细菌。务必将生肉、禽类、鱼类和海鲜加热至安全的内部温度。
- 4. 冷藏：**冷食须冷藏、热食须热藏，以防食物处于“危险温度区”[4° C (40° F) 和 60° C (140° F) 之间]。在室温下，食物中的细菌每 20 分钟繁殖一倍。

### 更多信息

安全饮食 (EAT SAFE) 是加拿大公共健康协会 (Canadian Public Health Association) 在枫叶食物有限公司 (Maple Leaf Foods Inc.) 支持下推出的食物安全网站，它专门面向食源性疾病高危人群。该网站列出了在您孕期内实现安全、健康饮食的步骤。该网站的网址在：<http://foodsafety.cpha.ca>

