

EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



针对老年人的饮食指南

如果您上年纪了，则需特别注意所食食物的安全性，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。

良好、平衡的膳食对于老年人保持健康是非常重要的。由于您上了年纪：

- 您的免疫系统较弱、抗击疾病的难度增强、并且更易于因食物中的细菌致病。
- 您的胃部产生的酸量减少，这使得您的肠内会存有更多的细菌。
- 并且，如果年纪大的人病了，其影响就会更为严重甚至致命。

如果您患有糖尿病或肾病、或者您正在进行某种形式的癌症治疗，则这一风险会更大。一旦上年纪的人患病，康复所需的时间也会更长。

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，从农场主和食物加工员、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。



CPHA ACSP
CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER
LE LEADER CANADIEN EN SANTE PUBLIQUE

Safety For High Risk Canadians is brought to you by the Canadian Public Health Association (CPHA) supported by an unrestricted educational grant from Maple Leaf Foods.



高风险食物

一些食物，由于其制备方法和储存条件，会给老年人带来更高的风险。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。该网站列出了老年人实现安全、健康饮食的步骤。该网站的网址在：<http://foodsafety.cpha.ca>

