

# EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



## راهنمای زنان باردار

زنان باردار باید از یک رژیم غذایی سالم تبعیت کنند که رسیدن مواد غذایی مورد نیاز بدن خود و نوزادشان را تضمین کند. اما بارداری، مادر و فرزند در شکم او را نسبت به بیماری های با منشأ غذایی، آسیب پذیرتر می کند. بدین جهت، در پیش گرفتن یک شیوه مناسب غذایی و رعایت نکات ایمنی به همراه پرهیز از خوردن غذاهایی که ممکن است فرد را در معرض خطرات بیشتری قرار دهد، از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.

علی رغم آنکه کشور کانادا یکی از کشورهای دارای بهترین سازوکار امنیتی در زمینه غذایی می باشد، با این حال سالانه ۱۱ تا ۱۳ میلیون مورد بیماری با منشأ غذایی در سراسر این کشور مشاهده می شود. این موضوع، مؤید این مطلب است که سالم ماندن هر فرد به نوع غذایی که میل می کند و به نحوه نگهداری و نیز پختن و آماده کردن غذا، بستگی دارد.

در طول دوره بارداری:

- سیستم ایمنی بدن در دفع عفونت و سایر عوامل خارجی، ناتوان تر می شود.
- برخی از میکروب ها قادرند از طریق جفت به جنین انتقال یابند و احتمال آلوده شدن طفل در رحم مادر را افزایش دهند. سیستم ایمنی طفل در داخل جنین مادر به اندازه کافی رشد نکرده است که بتواند بر میکروب ها غلبه کند.
- زنان باردار بیست برابر بیشتر از افراد بالغ و سالم در خطر ابتلا به عفونت های باکتریایی قرار دارند که عامل بیماری طفل و یا زایمان زودرس و حتی مرده به دنیا آمدن نوزاد می باشند.
- تماس مستقیم با خاک و مدفوع گربه، زمینه را برای ابتلا به نوعی بیماری انگلی به نام «توکسوپلازما گوندی» فراهم می کند. در صورت امکان از نظافت محل زندگی گربه در دوران بارداری پرهیز کنید.
- در صورت نوشیدن آب چاه به جای آب لوله کشی شهری، بایستی آب چاه سه مرتبه در سال مورد آزمایش قرار گیرد.

کشور کانادا مقررات سختگیرانه ای را در دستور کار دارد تا مواد غذایی خریداری شده، عاری از هر گونه آلودگی برای مصرف کننده بوده و سالم و بهداشتی باشد. این قانون در مورد تمامی مشاغل که به نوعی با مواد غذایی سروکار دارند اعم از کشاورزان، تهیه کنندگان مواد غذایی، فروشگاه ها، فروشندگان غذای های آماده، قصابی ها و سالن های غذاخوری اجرا می شود.





## چهار مرحله آماده سازی غذای سالم در منزل

چهار گام ساده و در عین حال بسیار مهم که خطر ابتلای زنان باردار به ناراحتی های با منشأ غذایی را در زمان آماده کردن غذا در منزل، کاهش می دهد عبارتند از:

شما به عنوان خریدار و به هنگام خرید مواد غذایی، حلقه جدیدی از زنجیره مواد غذایی را ایجاد می کنید و می بایست در سلامت و حفظ امنیت غذایی مواد مورد مصرف خود، کوشا باشید. این برگه اطلاعات به همراه پایگاه اینترنتی مربوطه، اطلاعات لازم را در مورد نحوه انتخاب غذای مناسب در داخل و خارج از منزل در اختیاران قرار داده و شما را در آماده سازی و ذخیره سازی غذای سالم و بهداشتی در منزل، یاری می نماید.

## غذاهای پرخطر

خوردن برخی از مواد غذایی به واسطه نحوه آماده شدن و یا شرایط ویژه نگهداری آنها، برای زنان باردار، خطرناک تر است. غذاهایی که برای این افراد خطر بیشتری دارد و باید از خوردن آن ها جداً خودداری کنند، عبارتند از:

**الف. نظافت:** جایی که پخت و پز می کنید و تمامی ظروف، حوله ها و اسفنج شستشو را پاکیزه و به دور از آلودگی ها نگه دارید. میوه ها و سبزی ها را با دقت بشویید.

**ب. تفکیک:** از جابجایی مواد غذایی فاسد شدنی و ظروف آلوده و قرار دادن آنها به گونه ای که امکان آلوده کردن مواد و لوازم دیگر فراهم شود، پرهیز نمایید.

**پ. پخت و پز:** همواره غذای خود را در درجه حرارت مناسبی بپزید که تمامی میکروب های احتمالی آن کاملاً از بین برود. همیشه گوشت قرمز و سفید و یا ماهی را مغزپخت نمایید.

**ت. خنک کردن:** غذای سرد را در دمای پایین و غذای گرم را در دمای بالا نگهداری نمایید که دمای غذا، خارج از «محدوده دمایی خطرناک» (بین ۴ درجه سانتیگراد یا ۴۰ درجه فارنهایت و ۶۰ درجه سانتیگراد یا ۱۴۰ درجه فارنهایت) قرار داشته باشد. در دمای معمولی اتاق، تعداد باکتری های موجود در غذا، در هر ۲۰ دقیقه دو برابر می شوند.

## برای اطلاعات بیشتر...

تارنمای اینترنتی «ایت سیف» (غذای سالم بخورید) به صورت ویژه توسط سازمان بهداشت عمومی کانادا و با حمایت شرکت ثبت شده مواد غذایی میپیل لیف، برای افرادی که در خطر ابتلا به بیماری های با منشأ غذایی هستند، ایجاد شده است. در این تارنما، مراحلی که باید از طرف مادر باردار، به منظور رعایت سلامت و بهداشت غذایی خود، انجام شود فهرست بندی و ارائه شده است.

<http://foodsafety.cpha.ca>

- انواع غذاهای دریایی پخته نشده اعم از صدف های خوراکی، حلزون ها و گوش ماهی های خام
- شیر غیرپاستوریزه گاو و بز و یا هر نوع غذای ساخته شده از این نوع شیر
- پنیر نرم مانند فتا (پنیر سفید)، بریی (پنیر کپک زده)، کامبیرت (پنیر فرانسوی) و پنیر کونسو بلانکو (نوعی پنیر سفید اسپانیایی)
- سوسیس خام که بدون حرارت دهی و مستقیماً پس از خارج شدن از بسته بندی به صورت خام مصرف شود
- گوشت های پخته شده اعم از سوسیس دودی، روست بیف و گوشت سینه بوقلمون که پیش از مصرف بخارپز نشوند
- تخم مرغ خام و یا نیم پز و نیز هر ماده تولید شده با تخم مرغ اعم از سس های سالاد، کره کلوچه ها و کیک ها و نوعی نوشیدنی خانگی که از مخلوط زرده تخم مرغ و شیر بدست می آید
- گوشت قرمز خام و یا گوشت سفید نیم پز
- جوانه خام دانه شبدر، یونجه، تربچه و لوبیا
- آمیوه های غیر بهداشتی و پاستوریزه نشده

