



Gabay sa Mga Matatanda (Seniors)

Habang ikaw ay nagkakaedad, mahalagang bigyan ng ibayong pansin ang kaligtasan ng pagkain na iyong kinakain.

Kahit na ang Canada ay isa sa may mga pinaka mahusay na sistema sa pamamahala ng ligtas na pagkain sa buong mundo, mayroon pa ding 11 hanggang 13 milyong kaso ng karamdaman na nagmula sa pagkain sa buong bansa sa bawat-taon. Ito ay nangangahulugan na ang iyong kakayahan upang manatiling malusog ay naka-salalay *sa mga pagkain* na iyong kinakain, at kung papaano ito *iniimbak* at kung papaano ito maingat na *niluluto* at inihahain.

Ang masustansya at balansiyadong pagkain ay mahalaga sa mga matatanda (seniors) upang manatili kayong malusog. Pero habang kayo ay nagkakaedad:

- Ang iyong immune system (o panlaban sa sakit) ay humihina at nahihirapan itong lumaban sa mga karamdaman at mas madali kayong magkasakit sanhi ng mga mikrobyong nagmumula sa pagkain.
- Ang iyong sikmura ay nagkukulang sa kinakailangang asido (acid) kaya may naiiiwang mga mikrobyo sa iyong bituka.
- At kapag ang matatanda (seniors) ay nagkasakit, kadalasan ito ay malala at kung minsan ay nakamamatay.

Mas malaki ang panganib kung ikaw ay may diyabetes o sakit sa bato, o kung ikaw ay sumasailalim sa pagpapagamot sa anumang uri ng kanser. Kapag ang mga matatanda ay nagkasakit, mas matagal bago sila gumaling.

Ang Canada ay may mahigpit na batas o regulasyon na ipinatutupad upang masiguro na ang pagkain na ating binibili ay malinis at ligtas kainin. Ang mga negosyo na may kaugnayan sa pag-gawa, pag-titinda – mula sa magsasaka at sa mga pabrika ng pagkain hanggang sa mga supermarket, tindahan ng pagkain, matadero, at restaurant ay kailangang maka-agapay sa mataas na panuntunan ng kalinisan.

Bilang mamimili, kapag *ikaw* ay bumili ng produktong pagkain, ikaw ay kaugnay na sa mga dapat mangalaga nito para sa iyong kaligtasan. Ang babasahing ito at ang mga website na nag-bibigay ng mga impormasyon tungkol sa ligtas na pagkain ay maka-tutulong sa iyo sa pagpili ng tamang pagkain maging sa bahay man o sa labas, at kung papaano ito ihahanda at maayos na itatabi.



Mga Pagkaing Dapat Iwasan

kung ikaw ay matatanda, may mga pagkain na dapat iwasan dahil sa paraan ng pagkakagawa at pag iimbak nito. Kailangan mong umiwas sa mga ganitong uri ng pagkain sapagkat mataas ang tsansa na ikaw ay magkasakit:

- Hilaw na isda at molusko (shellfish), kasama na ang talaba, paros, tahong at tulya.
- Sariwang gatas ng baka, o gatas ng kambing, o mga pagkain na gawa sa sariwang gatas
- Malambot na keso gaya ng Feta, Brie, Camembert, at sariwang kesong puti
- Hot dogs na galing sa pakete at hindi niluto
- Mga produktong karne, gaya ng bologna, roast beef at pitso ng pabo maliban kung ang mga ito ay lutong-luto.
- Sariwa o malasadong itlog, o mga produktong galing sa itlog, kasama na ang salad dressing, cookie o cake batters, sawsawan, at pampalamig na gawa sa bahay gaya ng eggnog.
- Sariwang karne o hindi masyadong niluto na manok o pabo.
- Mga sariwang talbos at usbong gaya ng alfalfa, clover, radish, at mungo.
- Mga sariwang katas ng prutas at suka (ciders).

Apat na Paraan sa Pangangalaga ng Pagkain sa Bahay

Narito ang apat na simple ngunit mahalagang bagay upang maiwasan ang mga sakit na nagmumula sa pagkaing gawa sa bahay:

1. **Kalinisan:** Panatilihing malinis ang lugar ng lutuan, mga gamit sa kusina tuwalya at espongha para hindi pamahayan ng mikrobyo na pinagmumulan ng sakit. Hugasang mabuti ang mga prutas at gulay.
2. **Paghihiwalay:** Iwasang marumihan ang malinis na pagkain, mga gamit sa kusina at mga mesa ng pagkain sa pamamagitan ng maling pamamaraan na maaaring magdala ng mikrobyo.
3. **Lutuin:** Ugaliing lutuing mabuti ang inyong pagkain sa tamang init upang mamatay ang mga mikrobyong dala nito. Ugaliing lutuin ang karne, manok, isda at mga pagkaing lamang dagat.
4. **Palamigin:** Panalitiing malamig ang mga pagkaing dapat ay malamig at mainit ang mga pagkaing dapat ay mainit upang maiwasang marating nito ang "temperature danger zone" (mula 4°C (40°F) at 60°C (140°F)). Sa normal na temperatura (room temperature) ang mga mikrobyo sa pagkain ay nadodoble kada 20 minuto.

Mga Karagdagang Tulong...

Ang EAT SAFE ay isang food safety website na ginawa ng Samahan ng mga Pampublikong Pangkalusugan ng Canada (Canadian Public Health Association), sa tulong ng Maple Leaf Foods Inc. para sa mga taong mataas ang tsansang magkasakit mula sa mga karamdamang mula sa pagkain. Naka tala dito ang mga paraan para sa matatanda (seniors) kung papaano sila kakain ng ligtas at masustansiya. Maari po kayong pumunta sa site na:

<http://foodsafety.cpha.ca>

