



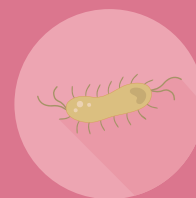
微生物风险

为了饮食安全，请了解主要是哪些微生物污染食物，且它们一般存在于哪些食物中。

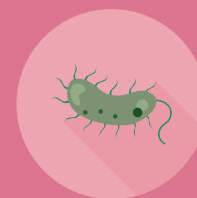
饮食对于所有人的健康都至关重要，孕妇更是如此。事实上，食物中可能会有微生物，如果摄入，可能会导致母体和胎儿出现严重的疾病。但是，通过采取某些正确的措施，可以降低这些疾病的患病风险。



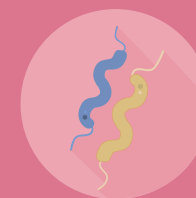
弓形虫



单核细胞增多性
李斯特菌



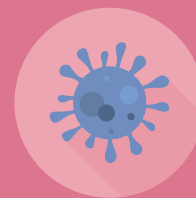
沙门氏菌



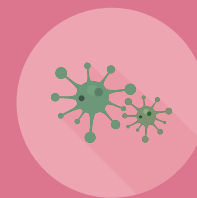
弯曲杆菌



大肠杆菌



甲型肝炎病毒



诺如病毒

微生物风险

微生物

是什么？

小心这些食物

弓形虫

弓形体弓形虫是一种可使动物和人感染的寄生原虫。弓形体病可能会导致孕妇流产、胎儿畸形或严重的脑损伤。



- 水果和生蔬菜或未清洗干净的水果蔬菜。
- 生肉或未煮熟的肉。
- 熏肉或未发酵好的猪肉制品和香肠。

单核细胞增多性李斯特菌

单核细胞增多性李斯特菌是一种分布广泛的细菌，可引起李斯特菌病，这是一种罕见的疾病，可能会造成严重后果。它在孕妇体内可能会对胎儿造成一系列的伤害，如先天性李斯特菌病、早产、流产或胎儿死亡。



- 生肉或未煮熟的肉（尤其是鸡肉和火鸡肉）。
- 生肉或未正确保存的肉。
- 盛放可直接食用的生肉的冷盘。
- 蛋黄酱、俄罗斯沙拉和三明治。
- 生蔬菜、新鲜蘑菇、莴苣和袋装沙拉。
- 生牛奶和用生牛奶制的奶酪、黄油。
- 熏鱼、鲑鱼和鳕鱼制成的食品。
- 未在规定温度下长时间存放的熟食。

沙门氏菌

沙门氏菌是一种存在于人和动物肠道中的细菌，可通过粪便污染传播到环境中。在怀孕期间，感染可能危及胎儿的发育。更有甚者，可能会导致流产或早产。



- 生鸡蛋或未煮熟的鸡蛋及其衍生品（蛋黄酱、提拉米苏）。
- 生牛奶及用生牛奶制成的奶酪。
- 生肉或未煮熟的肉（尤其是鸡肉和火鸡肉）。
- 生香肠（腊肠）和发酵香肠（猪肉香肠）。
- 海鲜。

弯曲杆菌

弯曲杆菌是一种自然界中几乎无处不在的扩散性细菌。可引起弯曲杆菌病。其在孕妇体内可导致胎儿发育迟缓和早产。



- 非饮用水。
- 生肉或未煮熟的肉。
- 生牛奶或未经过巴氏消毒的牛奶。
- 生海鲜或未煮熟的海鲜。

大肠杆菌

它是一种存在于人类和动物的胃肠道中的微生物，可通过粪便污染而传播到环境中。妊娠期可引起肠内营养不良、溶血性尿毒症综合征、血小板减少症、微血管病变和溶血性贫血。此外还可导致胎儿死亡和流产。



- 生牛奶及用生牛奶制成的奶酪。
- 生肉或未煮熟的肉，尤其是牛肉。
- 水果和新鲜蔬菜（沙拉、芽菜、菠菜）。

甲型肝炎病毒

甲型肝炎是由HAV病毒（甲型肝炎病毒）引起的肝脏疾病。通常它无症状。



- 非饮用水。
- 生的或未煮熟的海鲜及海鲜制品。
- 水果和生蔬菜或未清洗干净的水果蔬菜。
- 可直接食用的生冷食物（小面包或可直接食用的食品）

诺如病毒

诺如病毒是具有高抵抗性和高感染性的病毒。其症状为恶心、呕吐、水样腹泻、腹部抽筋、有时还伴随发烧。



- 非饮用水。
- 生的或未煮熟的海鲜及海鲜制品。
- 水果和生蔬菜或未清洗干净的水果蔬菜。



危险食品

你可以在这些食物中找到病原微生物。
发现其中的风险，吃得更安全。

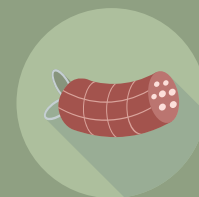
饮食对于所有人的健康都至关重要，孕妇更是如此。事实上，食物中可能会有微生物，如果摄入，可能会导致母体和胎儿出现严重的疾病。但是，通过采取某些正确的措施，可以降低这些疾病的患病风险。



水



水果和蔬菜



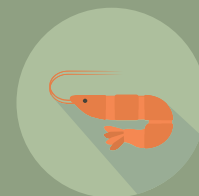
肉和萨拉米香肠



蛋



牛奶和奶酪



鱼和海鲜

危险食品

食品

有什么危险？

避免风险的建议

水

水，如果不是饮用水或被污染的水，可能是一种携带细菌、寄生虫和病毒的载体。



- 只喝饮用水：喝瓶装水或自来水，不要喝自流井水或其他不受控制水源的水。
- 注意用于生产放入饮料中冰块的水或与食物接触的水、用于清洗或准备食物的水以及用于清洗厨房用具的水源。

水果和蔬菜

未经洗涤的水果和蔬菜可能携带弓形虫、诺如病毒、甲型肝炎病毒和单核细胞增生利斯特氏菌。特别是，家庭菜园中的食物可能携带弓形虫。



- 在流水下冲洗水果和蔬菜。为了更加安全，建议使用专门的含氯消毒剂清洗。
- 外出就餐，尽量避免生吃水果和蔬菜，如果不清楚它们是否被彻底清洗干净。
- 注意不要把已经清洗干净的水果和蔬菜与未清洗的生水果蔬菜放在一起，生肉、未清洁的刀具和菜板不要直接接触食物，因为可能导致交叉污染。

肉和萨拉米香肠

生肉或尚未煮熟的鲜肉、香肠或尚未发酵好的香肠可能含有弓形虫单核细胞增生利斯特氏菌,沙门氏菌,弯曲杆菌和大肠杆菌。尤其，家禽很容易携带沙门氏菌和弯曲杆菌，而牛肉则易携带大肠杆菌。



- 不建议食用生肉或未煮熟的肉，短期风干的萨拉米香肠和香肠。
- 避免食用熟食柜里的肉（如熟火腿、香肠、火鸡肉），因为有交叉污染的风险; 优选预先工业包装好的肉食。
- 注意存放了一段时间的肉类产品的交叉污染，不要在充分均匀加热的情况下食用。

蛋

生的或未煮熟的鸡蛋（煎蛋、流心蛋）或以生的或未煮熟的蛋为原料的蛋制品（自制蛋黄酱、调味汁和奶油、提拉米苏）可能含有沙门氏菌。



- 建议不要食用生的或未煮熟的鸡蛋和蛋制品。生的或未煮熟的鸡蛋制作的蛋制品冷冻后依然可能携带病菌。
- 请注意不要将已经煮熟的鸡蛋和生肉食品、生鸡蛋或熟食、刀具和菜板放在一起，因为可能引起交叉污染。

牛奶和奶酪

生牛奶可能携带弯曲杆菌、沙门氏菌和大肠杆菌。未经巴氏消毒的牛奶制成的未发酵好的奶酪(如布里或卡门伯特)或蓝乳酪(如戈贡佐拉)可能携带单核细胞增生利斯特氏菌。



- 不建议食用生牛奶、由生牛奶制成的未陈年奶酪和蓝乳酪。
- 陈年奶酪、经过巴氏消毒的牛奶和酸奶是安全食品。
- 避免食用手工冰淇淋。此外还要避免食用水果味冰淇淋，因为水果可能没有被清洗干净。

鱼和海鲜

生鱼、生海鲜或未煮熟的海鲜可能携带诺如病毒、甲型肝炎病毒，单核细胞增生性李斯特菌,弯曲杆菌，沙门氏菌和大肠杆菌。熏鱼可能含有利斯特氏菌。



- 定要吃熟鱼或熟海鲜。
- 如果商贩没有去除生鱼的内脏，回到家后一定要去除。
- 熟鱼不宜保存太长时间，应尽快食用，食用前应均匀加热。
- 不建议食用熏鱼。



如何降低风险

了解您需要采取哪些最佳做法来减少感染食源性疾病的风险。为了保护您和您的孩子。

饮食对于所有人的健康都至关重要，孕妇更是如此。事实上，食物中可能会有微生物，如果摄入，可能会导致母体和胎儿出现严重的疾病。但是，通过采取某些正确的措施，可以降低这些疾病的患病风险。



避免食用的食物



购买和清洗



准备和烹饪



保存



污染

如何降低风险

避免食用的食物

- 生菜或未清洗干净的蔬菜，或你不确定是否被仔细清洗的蔬菜。
- 生肉或未煮熟的肉。
- 未经过发酵的新鲜香肠，尤其是家庭制作的
- 生鱼、未煮熟的鱼或熏鱼。
- 生海鲜或未煮熟的海鲜。
- 生鸡蛋或未煮熟的鸡蛋（煎蛋, 流心蛋）。
- 用生鸡蛋或未煮熟的鸡蛋制作的调味汁、奶油或其他食物（自制蛋黄酱、提拉米苏）。
- 生牛奶或未经过巴氏消毒的牛奶，或未煮沸的牛奶。
- 生牛奶制作的软奶酪（如布里、卡门贝尔）或蓝乳酪(如戈贡佐拉)

购买和清洗

- 始终喝 饮用水，制作冰块、清洗和准备食物或清洗厨房用具。
- 请勿购买 特别脏或冷藏的 鸡蛋。
- 食用前仔细清洗 水果和蔬菜, 切碎并煮熟；使用饮用流水或氨基洗涤剂（碳酸氢盐无效）
- 如果您在弓形体病测试中为阴性，建议在洗涤水果和蔬菜时使用食物消毒剂，如含氯的洗涤剂。
- 煮熟前请勿清洗 禽肉 (鸡肉、火鸡肉)。

存放

- 请勿将做熟的鱼存放太久新鲜的鱼买来后就应该尽早 食用。
- 请勿保存过期的冷藏食品。
- 现成食物和 即食食品应被立即食用。
- 剩余 食物 应在高温加热后再食用。
- 在冰箱中，应将生食物（特别是鸡蛋、肉和鱼）分开来放，特别是与蔬菜和即可食用的熟食分开放置。
- 将鸡蛋放在 冰箱的中央冷藏架上 (4-5°C), 与其他食物分开，并在使用前不久取出。
- 将鸡蛋放入冰箱前请勿清洗鸡蛋: 水可能促进病原菌渗透进入鸡蛋。使用前，您可以用湿布进行清洁。
- 保持 冰箱的整洁并定期用温水和肥皂水清洁冰箱内壁和搁架。
- 将冰箱冷藏室的温度保持在 4°C以下，冷冻室为-17°C以下。

准备和烹饪

- 仔细并彻底做熟 鸡蛋,鱼制品（特别是双壳贝类）和肉类 (特别是家禽和碎牛肉).
- 不要使用微波炉来烹饪食物：因为它不能保证食物熟得均匀。
- 不要在用于制作鸡蛋的容器边缘打破鸡蛋 请使用另一个容器; 打破鸡蛋后，应将蛋壳放到厨房以外。
- 生蔬菜、生萨拉米香肠和生香肠可用于匹萨的配料 但只有当其匹萨被一起烹饪时才可食用。

小心污染

- 请小心交叉污染, 或生食物与熟食、不洁净用具与熟食之间的污染。
- 使用洗涤剂仔细清洗 用来处理生肉、未清洗的水果和蔬菜的厨房用具
- 在吃饭前，以及接触了生肉、蛋壳、未清洗的水果蔬菜和土壤后请用清洁剂彻底洗手。
- 消灭家里的昆虫 如苍蝇和蟑螂，避免其接触食物，因为它们可能携带病原体。
- 使用 橡胶手套 接触可能被猫的粪便污染的物质时(如园艺、种植、清洁猫舍等)。
- 保持良好的个人卫生, 上厕所、换尿布、触摸宠物、烹饪食物和吃饭前都应该洗手。