



עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל

تناول طعام آمن خارج المنزل الاطعمة المفضل استهلاكها

- مفضل اختيار مطاعم يتواجد بها نسبة عالية من الزبائن عادة ومستوى نظافة عالي ومرخصة .
- تفضيل طعام طازج الذي تم تسخينه او طبخه وتم تقديمه فورا .
- مفضل شراء واستهلاك طعام تاريخ إنتاجه قريب .
- مفضل الإمتناع عن المنتجات التي تُباع حسب الوزن ومكشوفة بحيث يمكن ان تختلط بأغذية أخرى و كذلك تلك التي تباع في الأكشاك و على اطراف الطريق .
- مفضل شراء طعام جاهز وعصائر فقط من الاماكن المرخصة للعمل والإمتناع قدر الإمكان من شراء طعام جاهز في الأسواق، الأكشاك، بجوانب الطريق وبأماكن ذو مستوى نظافة منخفض .
- يجب الحرص أن يكون الطعام مغلفا و محفوظا كما يجب .

نتمنى لك حمل سليم وآمن مُنتدى التغذية بفترة الحمل – جمعية عتيد

كُتِبَ على يد أخصائيات التغذية :

طوفا كراوزا

فالتينا لوريا

ميتال رون-ال

تُرجم على يد أخصائيات التغذية :

جولي أبو سالم-جمّال

رغدة بركات

غذاء آمن خلال فترة الحمل

توصيات للوقاية من
أمراض معدية أثناء الحمل



עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל

توصيات للوقاية من أمراض مُعدية أثناء الحمل

ما هي أنواع الأغذية الآمنة؟

الأغذية الآمنة (بدرجة عالية)

أغذية التي طبخت جيدا وتُستهلك فقط عند إنتهاء تحضيرها: يخني، المشاوي، المحاشي وغيرها الأغذية المحفوظة (بمواد حافظة)

أسماك طازجة - مطبوخة

حليب مبستر

عصائر خضار وفاكهة مبسترة

الأغذية الآمنة (بدرجة متوسطة)

أغذية التي مرّت فترة زمنية منذ تحضيرها حتى استهلاكها (كالساندويشات والسلطات الجاهزة).

اللحوم والأسماك

عدم إستهلاك

لحوم وأسماك غير مطبوخة أو مطبوخة جزئياً (على سبيل المثال شرائح اللحم غير الناضجة، ستيك بدرجة نضج متوسطة أو متوسط وأقل، كرياتشو- نوط /لحوم/ أسماك مقسمة لشرائح رقيقة/ غير مطبوخة)، سافيتشي، سمك الرنجة (هارينج - herring)، سمك لأكردا (la carda)، نقائق، بسطراما، أسماك مُدخنة، مدهون سمك بالكريما أو المايونيز المشتري، كبدة المحفوظ بالتبريد.

أغذية آمنة للإستهلاك

لحوم وأسماك مطبوخة جيداً (مثل الدجاج المشوي، ستيك مستوي (جاهز)، معلبات لحوم وأسماك).

بيض ومُنتجات الحليب

عدم إستهلاك

بيض غير مطبوخ أو مطبوخ بشكل جزئي (بيضة برشت، بيضة عين، مخفوق البيض والحلويات التي تحتويها مثل التيراميسو tiramisù، صلصة التي تحتوي على بيض غير مطبوخ مثل الأيولي، بارنيز، الهولانديز، صلصة سلطة القيصر وميونيز بيتي).

مُنتجات حليب غير مبسترة، وهنا تُجدر الإشارة لمنتجات الحليب والحليب المتوفرة لدينا من المواشي التي تملكها كالأغنام، البقر... الا اذا قمنا بغليها مسبقاً قبل استعمالها.

أثناء فترة حملك يكون جسمك في وضع حسياس ومُعزّض للتقاط العدوى، خاصة التسمم الغذائي، الذي من الممكن أن يشكل خطراً عليك وعلى الجنين. لذلك من المهم الإمتناع عن بعض الاغذية والمحافظة على غذاء آمن في المنزل أيضاً.

ما هي المخاطر؟

- ليستريا:** بكتيريا التي من الممكن أن تسبب مرض الليستيريويزيس. الليستريا الموجودة في أغذية معينة قابلة للبقاء على قيد الحياة والتكاثر بشروط تبريد وبتركيز ملح عالي. من الممكن أن تؤدي عدوى الليستريا عند المرأة الحامل إلى إجهاض، ولادة مُبكرة، ولادة جنين مريض أو وفاة الجنين.
- توكسوبلازما:** طفيلي الذي من الممكن تواجده في اللحوم التي لم تُطبخ حتى النهاية، خضار وفاكهة غير مغسولة، على الأرض وإفرازات القطط. من الممكن أن تؤدي العدوى للإصابة بتوكسوبلازما أثناء فترة الحمل إلى الصمم، الإعاقة الفكرية او العمى عند الجنين.
- سلمونيلا:** بكتيريا التي من الممكن تواجدها بمنتجات الدجاج، اللحوم، البيض وأكثر. من الممكن أن تؤدي السلمونيلا إلى عدوى في الجهاز الهضمي وأن تكون في حالات نادرة محفزاً لبداية إجهاض.

توصيات لتناول طعام آمن في المنزل:

- غسل الأيدي قبل تحضير الطعام، بعد لمس اللحم أو السمك غير المطبوخ، وقبل تناول الطعام.
- الفصل بين غذاء لم يتم طبخه وبين غذاء مطبوخ في البراد في مكان تحضير الطعام في المطبخ.
- إستعمال ألواح تقطيع منفردة للحوم، الخبز والخضار.
- تبديل اسفنجة الجلي بوتيرة عالية.
- غسل الخضار والفاكهة جيداً حتى المُقسّرة منها بسبب احتمال إدخال البكتيريا عبر القشرة لداخل الفاكهة/الخضار عند تقطيعها بواسطة السكين أو أداة التقطيع المستخدمة. وذلك أيضاً ينطبق على الخضار الورقية وغيرها المتوفرة في حدائقنا وحقولنا، مثل: السبانخ، ورق الشول وغيرها.
- غسل القطاني والبقوليات والتأكد من شطفها بعد نقعها وتحضيرها قبل الطبخ أو اعداد السلطات والشوربات، مثل: العدس، الحمص، الفول وغيرها.
- تحضير وإستهلاك السلطات الطازجة بشكل فوري (قريب لوقت تحضيرها).
- مفضل إستهلاك سلطات بيتية على السلطات الجاهزة المعدة في المطاعم.
- تبريد طعام مطبوخ خلال ساعتين من إنتهاء تحضيره وإستهلاكه خلال يومين.
- تسخين الطعام المبرد جيداً لدرجة الغليان (حتى تصاعد البخار منه).
- يفضل إستهلاك الطعام بفترة قصيرة من إنتاجه.

أجبان معقّنة: بري، كامامبير camembert، جورجونزولا gorgonzola، رو كفور Rockfor

أجبان منقوعة بماء الملح: فيتا feta، بولجاريت Bulgarian

البوظة الأمريكية

أجبان التي تُباع بالوزن في البقالة والمتاجر الكبيرة والمكشوفة، والجبنه العربية الا اذا قمنا بغليها مسبقاً.

أغذية آمنة للإستهلاك

بيضة مسلوقة، عجة مطبوخة جيداً، مايونيز جاهز ومُعَلَّب (مشتري)، حلويات مخبوزة او تحتوي على القشطة

منتوجات حليب مبسترة، جبنة صفراء مُغلّفة، جبنة بيضاء عربية مغلية، كوُج

أجبان فيتا feta، بولغاريت Bulgarian فقط بأغذية مطبوخة (مثل الفطائر والمخبوزات)

بوظة التي تحتوي على بيض مبستر

خضار، فاكهة و قطني / بقوليات

عدم إستهلاك

براعم غير مطبوخة، عصائر التي تم تحضيرها في المطاعم او الأكشاك، خضار وفاكهة غير مغسولة جيداً سلطات جاهزة (ما عدا المايونيز يجب ان يكون جاهزاً)

أغذية آمنة للإستهلاك

براعم مطبوخة، عصائر من الخضار والفاكهة المُغسلة جيداً التي تم تحضيرها في المنزل أو عصائر مبسترة بقنينة، خضار وفاكهة مغسولة جيداً

شوربات الخضار والبقوليات المعدة في البيت أو في المطاعم المرخصة

بالإضافة

عدم إستهلاك

سلطة الحمص الجاهزة أو انواع السلطات التي ابقيت خارج التبريد لفترة طويلة (مثل: حفلات الاعراس)

أغذية آمنة للإستهلاك

سلطة حمص التي تم تجهيزها بالمنزل واستهلكتها خلال يومين

