

Kabanata 5: Paalala sa Ligtas na Pagkain

Mga Hakbang sa Pagkain para sa Ligtas na Pagbubuntis

Ang ligtas na pagkain para sa mga buntis na ina ay napakahalaga upang maprotektahan ang kanilang kalusugan laban sa mga posibleng panganib mula sa kontaminasyon at hindi wastong nutrisyon. Narito ang mga rekomendasyon mula sa Food and Drug Administration (FDA):



FDA. (2024). Safe Food Handling

1. Paghuhugas ng Kamay at mga Lugar

- **Hugasan mabuti ang mga kamay** gamit ang tubig at sabon. Ugaliing maghugas ng kamay sa loob ng 20 segundo bago at pagkatapos humawak ng pagkain, at pagkatapos gumamit ng banyo, magpalit ng diaper, at humawak ng mga alagang hayop.
- **Hugasan ang mga cutting board, plato, at kasangkapan** gamit ang mainit na tubig na may sabon pagkatapos maghanda ng bawat pagkain.
- **Gumamit ng papel na tuwalya** para linisin ang mga ibabaw ng kusina. Kung gumagamit ng mga tuwalya ng tela, labhan ang mga ito nang madalas.
- **Banlawan ang mga sariwang prutas at gulay** gamit ang tubig, kasama na ang mga balat at alisan ng balat na hindi kinakain.
- **Linisin ang mga takip ng lata** bago buksan

2. Paghihiwalay ng mga Pagkain

- **Paghiwalayin ang hilaw na karne** mula sa ibang pagkain sa iyong *shopping cart, grocery bags*, at *refrigerator*.
- **Gumamit ng hiwalay na cutting board** para sa sariwang prutas at gulay, at isa pa para sa hilaw na karne, manok, at isda.
- **Huwag ilagay ang luto na pagkain** sa plato na dati nang ginagamit para sa hilaw na karne, manok, isda, o itlog maliban kung ang plato ay nahugasan sa mainit at sabon na tubig.
- **Huwag i-reuse ang marinades** na ginamit sa hilaw na pagkain maliban kung ito ay pakukuluan muna.

3. Pagluluto sa Tamang Temperatura

- **Gamitin ang *food thermometer*** upang tiyakin ang kaligtasan ng karne, manok, seafood, at mga produkto ng itlog para sa lahat ng paraan ng pagluluto. Dapat na maluto ang mga pagkain sa tamang minimum na *internal* na temperatura upang patayin ang mga mapanganib na bakterya tulad ng salmonella. Ito ay isang uri ng bakterya na nagdudulot ng impeksyon sa bituka ng tao, lalo na kapag kumakain ng kontaminadong pagkain.
- **Kapag nagluluto sa *microwave oven***, takpan ang pagkain, ihalo, at *i-rotate* para sa pantay na pagluluto. Kung walang turntable, *i-rotate* ang pinggan ng mano-mano isang beses o dalawang beses sa pagluluto.
- **Pakuluan ang mga sarsa, sopas, at *gravy*** kapag nire-reheat.

4. Pagpapalamig ng mga Pagkain

- **Gumamit ng *appliance thermometer*** upang tiyakin na ang temperatura ay laging 40°F o mas mababa at ang freezer ay 0°F o mas mababa.

- **Ilagay agad ang karne, manok, itlog, seafood, at iba pang *perishable* na pagkain sa refrigerator o freezer** sa loob ng 2 oras mula sa pagluluto o pagbili. I-refrigerate sa loob ng 1 oras kung ang temperatura sa labas ay higit sa 90°F.
- **Huwag i-defrost ang pagkain sa *room temperature*.** May tatlong ligtas na paraan upang i-defrost ang pagkain: sa *refrigerator*, sa malamig na tubig, at sa *microwave*. Ang pagkain na dinifrost sa malamig na tubig o sa microwave ay dapat lutuin agad.
- ***Marinate* ang pagkain sa refrigerator.**
- **Kung may maraming tirang pagkain hatiin ito** at ilagay ito sa isang *container* para mas mabilis lumamig sa loob ng *refrigerator*.