



نظام غذائي منخفض الميكروبات

سنساعدك هذه المعلومات على اتباع نظام غذائي منخفض الميكروبات. فإن اتباع نظام غذائي منخفض الميكروبات سوف يقلل من خطر التعرض للمرض عندما يكون جهازك المناعي ضعيفاً، كما هو الحال في نقص كريات الدم البيضاء (قلة عدد خلايا الدم البيضاء) أو بعد العلاج الكيماوي أو العلاج بالإشعاع أو زرع النخاع العظمي.

يحتوي القسم الأول من هذا المرجع على معلومات عن كيفية الحفاظ على سلامة طعامك. بينما يشرح القسم الثاني المأكولات والمشروبات التي يُمكن تناولها بأمان عند إتباع نظام غذائي منخفض الميكروبات. فلا تُدخل أي تغييرات على هذا النظام الغذائي حتى تستشير أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. ويشمل هذا الفريق الطبيب أو الممرضة أو الممرضة الممارسة أو اختصاصي التغذية.

ينبغي على المرضى الذين خضعوا لعملية زرع خلايا جذعية خيفية أو ذاتية إتباع هذا النظام الغذائي لأول 100 يوم بعد العملية. ويرجى التحدث إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول ما إذا كنت بحاجة للحفاظ على إتباع النظام الغذائي بعد انتهاء فترة الـ 100 يوم أم لا.

إرشادات بشأن سلامة الغذاء

المقصود بالميكروبات

الميكروبات هي كائنات حيّة دقيقة، مثل البكتيريا والفيروسات والخميرة والعفن. ويمكنها التسلل إلى الطعام عن طريق إصابة الحيوان الذي يُنتج هذا الطعام. كما يمكنها التسلل إلى الطعام عند معالجته أو إعداده. فعندما تتسلل الميكروبات إلى المأكولات وتقوم أنت بأكلها بدون التحضير المناسب، فإنها قد تُسبب عدوى. ويكون من يعاني من نقص كريات الدم البيضاء على وجه الخصوص أكثر عرضة للعدوى.

يمكن للميكروبات الوصول إلى المأكولات والنمو بها، ولكن لا يُمكنك دائماً رؤيتها أو شمّها أو تذوقها. وتزيد احتمالية نموها على:

- الحليب ومنتجات الألبان المتنوعة الأخرى غير المبرّدة.
- الجبن غير المبستر (مثل الجبن الأبيض الطري والجبن الأزرق وجبن فيتا).
- البيض غير مكتمل الطهي والنيئ أو الأغذية التي تشتمل على بيض نيئ (مثل عجينة الكعك أو صلصة سلطة سيزر).
- اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية (بما في ذلك المأكولات البحرية المدخنة مثل سمك السلمون المدخن وسمك السلمون المرقط) غير مكتملة الطهي أو النيئة.

- بعض الفواكه والخضروات (انظر قائمة الفواكه والخضروات في قسم "الأشياء التي تأكلها في النظام الغذائي المنخفض الميكروبات").
- العصائر غير المبسترة أو غير المعالجة (مثل العصائر الطازجة المعصورة).
- براعم الخضروات (مثل الفصصة النيئة وفول الصويا وبراعم الفجل).

شراء المأكولات الآمن تناولها

- تحقق من وجود تاريخ انتهاء الصلاحية على العبء. اشتر المواد الغذائية واستعملها قبل هذا التاريخ.
 - لا تشتري الفواكه والخضروات التي بها تشققات أو كدمات أو عفن.
 - لا تشتري الفواكه والخضروات المقطعة مسبقاً في محل بقالة. اشتر المنتج كاملاً ونظفه وقطعه في المنزل.
 - لا تشتري الأطعمة المعلبة إذا كان بالعلبة خدوش أو انتفاخ.
 - لا تشتري مأكولات في برطمانات إذا كان البرطمان مشروحاً أو إذا لم يكن الغطاء مغلقاً بإحكام.
 - لا تشتري الطعام المعبأ أو المغلف غير المغلق بالشكل المناسب.
 - لا تشتري إلا منتجات الألبان والعسل وعصائر الفواكه والخضار المبسترة فقط.
 - لا تشتري إلا البيض المبرّد فقط. وافتح العبوة الكرتونية لرؤية ما إذا كان هناك بيض مكسور أو مشروح.
 - لا تشتري الأغذية من العبوات أو الصناديق السائبة ذات الخدمة الذاتية.
 - لا تتذوق عينات مجانية.
 - لا تشتري اللحوم أو الأجبان أو السلطات من طاولة المعلبات أو السلطات.
 - افصل الغذاء الجاهز للأكل عن الغذاء النيئ. وضع اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية وغيرها من الأغذية النيئة في أكياس بلاستيكية قبل أن تضعها في عربة التسوق.
- خذ الحليب والأطعمة الباردة والمجمدة الأخرى في نهاية رحلة التسوق. فهذا من شأنه أن يُقلّل الوقت الذي تقضيه هذه الأغراض خارج الثلاجة أو المُجمّد "الفريرز".

نقل الأغذية بأمان

- بعد التسوق من البقالة، توجه مباشرة إلى المنزل وضع الطعام القابل للتلف (المواد الغذائية التي يمكن أن تفسد بسرعة) في الثلاجة أو المبرّد على الفور.
- تجنب ترك الأطعمة القابلة للتلف في سيارة ساخنة.
- إذا كنت بحاجة إلى أن تتوقف بعد التسوق من البقالة أو إذا كانت رحلتك من محل البقالة إلى منزلك طويلة ضع الأطعمة القابلة للتلف في حقيبة معزولة أو مبرّد به ثلج أو هلام مجمد.

تخزين الأغذية بأمان

- خزّن المأكولات بعد شرائها مباشرةً.
- ضع البيض والحليب على رف داخل الثلاجة. ولا تُخزّنها في باب الثلاجة. فدرجة الحرارة داخل الثلاجة تكون أكثر برودة عنها في منطقة الباب.
- لا تترك المواد الغذائية القابلة للتلف خارج الثلاجة لأكثر من ساعة واحدة.

المحافظة على نظافة المطبخ

- حافظ على نظافة منطقة محددة داخل مطبخك لتحضير الطعام وتناوله. فهذا من شأنه أن يمنع انتشار الميكروبات.
- استخدم المنشطات الورقية أو قطع قماش نظيفة لتنظيف أسطح المطبخ. ولا تستخدم الإسفنج.
- استخدم بخاخ تنظيف مضاد للبكتيريا لتنظيف الأسطح. وابحث عن المنتجات التي تحتوي على مبيّضات أو نشادر. ومن أمثلة ذلك: Lysol® Food Surface Sanitizer و Clorox® Clean-Up Cleaner.

استخدام ألواح ومعدّات التقطيع

- استخدم ألواح تقطيع مُصنّعة من بلاستيك أو رخام أو زجاج أو سيراميك سميك. فهذه المواد غير مسامية، مما يعني أنه لا يمكنها امتصاص الأطعمة أو السوائل. وتجنب ألواح التقطيع الخشبية والأسطح المسامية الأخرى التي يمكنها امتصاص الأطعمة أو السوائل.
- تخلص من ألواح التقطيع البالية أو التي يصعب تنظيفها.
- اغسل ألواح التقطيع والسكاكين بماء صابوني ساخن قبل استخدامها لتقطيع الأطعمة التالية.
- كإجراء احتياطي إضافي، اغسل ألواح التقطيع بمطهر مطبخ. واشطف المطهر بالماء الساخن قبل استخدام لوح التقطيع.
- استخدم ألواح تقطيع منفصلة للمنتجات الطازجة واللحوم أو الأسماك أو المأكولات البحرية أو الدواجن النيئة.
- لا تضع الطعام المطبوخ على أطباق أو ألواح تقطيع مستعملة سابقاً مع أطعمة نيئة.

التعامل مع المأكولات بأمان

- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية:
 - قبل إعداد الطعام أو تناوله.
 - بعد إعداد الدواجن أو اللحوم أو الأسماك أو المأكولات البحرية النيئة.
 - بعد التعامل مع القمامة.

- اشطف الفواكه والخضروات الطازجة شطفًا تامًا. ولا تستخدم مواد مُبيضة أو مُنتجات غسيل.
 - لغسل المنتج بالشكل السليم، عرّضه لماء الصنبور الدافئ وافرك القشرة بفرشاة خضار نظيفة.
 - حتى إذا كنت تنوي تقشير الفاكهة أو الخضروات، اغسل القشرة والجزء الخارجي قبل التقطيع أو التقشير (على سبيل المثال، الموز والبرتقال والشمام والأفوكادو).
- افصل بين خضروات السلطة واغسلها بشكل كامل. وأعد غسل جميع المنتجات حتى ولو كانت "مغسولة مسبقًا".
- أذّب الأغذية باستخدام إحدى الطرق الآتية:
 - ضع الطعام في الثلاجة لمدة يوم واحد قبل الطهي.
 - استخدم إعدادات إزالة الصقيع في الميكروويف. اطهي فورًا.
- احفظ درجة حرارة الثلاجة عند 33 درجة فهرنهايت إلى 40 درجة فهرنهايت (0.55 درجة مئوية إلى 4 درجات مئوية). واحفظ درجة حرارة المجمّد عند 0 درجة فهرنهايت (17.8 درجة مئوية) أو أقل.
- لا تتناول الهامبورجر أو منتجات اللحوم الأخرى إذا كانت غير مكتملة الطهي. اطهي اللحم حتى يتحول إلى اللون الرمادي وحتى يصبح العصير صافياً.
- اطه السمك حتى يتقشر والمحار حتى يتم طهيها كليًا ويصبح غير شفاف.
- اطه البيض حتى يصبح البياض والصفار متماسكين.
- استخدم مقياس حرارة الطعام لفحص جميع الأطعمة المطهية حتى تصل إلى الحد الأدنى لدرجة الحرارة الداخلية المدرجة في الجدول أدناه. وافحص درجة الحرارة في وسط أكثر أجزاء الطعام سمكاً.
- لا تتشارك الطعام مع أشخاص آخرين.
- تذكر دائماً: إن شككت في طعام، تخلص منه!

الحد الأدنى لدرجات الحرارة الداخلية الآمنة	الطعام
	البيض وأطباق البيض
	البيض
اطه البيض حتى يصبح الصفار والبياض متماسكين	
160 درجة فهرنهايت (71 درجة مئوية)	أطباق البيض
160 درجة فهرنهايت (71 درجة مئوية)	صلصة البيض
	اللحم المفروم وخليط اللحم
165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية)	الديك الرومي والدجاج
160 درجة فهرنهايت (71 درجة مئوية)	لحم البقر والهامبورجر ولحم العجل ولحم الخروف ولحم الخنزير
	لحوم البقر والعجل والخروف الطازجة
170 درجة فهرنهايت (77 درجة مئوية)	كاملة الطهي

لحم خنزير طازج	
كامل الطهي	170 درجة فهرنهايت (77 درجة مئوية)
لحم خنزير مدخن	
نبيء طازج	160 درجة فهرنهايت (71 درجة مئوية)
لحم خنزير مدخن مطهي مسبقاً أو مقعد	140 درجة فهرنهايت (60 درجة مئوية)
الدواجن	
جميع المنتجات	165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية)
المأكولات البحرية (الأسماك والمحار)	
الكل (نبيء أو طازج)	145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية)

تناول بقايا الطعام

- برّدي بقايا الطعام في أنية مسطّحة بعد الأكل فوراً.
- أعد تسخين بقايا الطعام التالية حتى درجة حرارة داخلية مناسبة لا تقل عن 165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية) لمدة 15 ثانية على الأقل:
 - الدواجن
 - اللحوم أو الدواجن أو الأسماك المحشوة
 - اللحم المفروم
 - لحم الخنزير والبقر والعجل والخروف
 - البيض المسلوق
- عند إعادة تسخين بقايا الطعام في الميكروويف، عليك بتحريك الطعام وتغطيته ولقّه بحيث يتم تسخينه بشكلٍ متساوٍ.
- ينبغي إعادة تسخين الصلصة والشوربة وصلصة مرق اللحم حتى تصل إلى درجة الغليان.
- تأكد من تبريد الطعام حتى لا يحرق فمك.
- تناول بقايا الطعام المعاد تسخينها خلال ساعة واحدة من إعادة التسخين.
- لا تتناول بقايا الطعام التي مر عليها أكثر من يومين.
- لا تتناول أي طعام تم إعادة تسخينه مرة قبل ذلك.

الأشياء التي تأكلها في النظام الغذائي المنخفض الميكروبات

الخبز والغلل والحبوب

ما لا يُؤكل	ما يُؤكل
<ul style="list-style-type: none"> • خميرة البيرة غير مكتملة الطهي أو النيئة 	<ul style="list-style-type: none"> • جميع أنواع الخبز والفطائر الملفوفة والكعك والفطائر الإنجليزية وكعك الوفل والتوست الفرنسي وأرغفة المافن وفطائر بان كيك والفطائر الملفوفة المحلاة • شرائح البطاطس ورقائق الذرة ورقائق التورتيللا والفشار والكعك المملح الجاف • جميع الحبوب المطهية أو الجاهزة للطعام المشتراة معبأة مقدماً من متجر • الأرز والمكرونه وغيرها من الحبوب المطهية

الحليب ومنتجات الألبان

ما لا يُؤكل	ما يُؤكل
<p>جميع منتجات الألبان غير المبسترة، بما في ذلك:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الحليب الخام • شراب البيض المصنوع منزلياً والزبادي • الجبن المصنوع من الحليب غير المبستر، بما في ذلك الأجبان الطرية مثل الجبن الأبيض الطري وجبن القريش وجبت الكمبيرت والجبن المكسيكي (كيوسو بلانكو وكيوسو فريسكو) وجبن الماعز وبعض أنواع الجبنة الموتزاريلا. لا بأس بتناول هذه الأجبان إذا طُهيته حتى ذابت. • الأجبان المقولية المعتقة مثل روكفورت وستيلتون وجورجونزولا والجبن الأزرق • تجنب تناول القشرة الموجودة على الجبن، حيث أنها غالباً ما يحتوي على بعض العفن (مثل الجبن الأبيض الطري) <p>منتجات الألبان الأخرى:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الزبادي أو الأيس كريم الذي يقدم طرياً • منتجات المعجنات غير المبردة المحشوة بالقشدة • منتجات الألبان المخمرة (مثل الكفير) • شرائح الجبن المقطعة على طاولة المبيعات. • الأجبان التي تحتوي على فلفل حار أو أي خضروات أخرى غير مطهية 	<p>جميع منتجات الألبان المبسترة، بما في ذلك:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الألبان ومنتجات الألبان المتوافرة تجارياً (مثل القشدة الحامضية والقشدة المخفوقة) • الزبادي، بما في ذلك الأنواع المصنوعة بالمزارع الحية (مثل Dannon® و Chobani® و Stonyfield®) • شرائح الجبن الجاهزة والمعبأة مسبقاً والجبن المفرد وجبنة الكريمة والجبن القريش وجبن ريكوتا • الجبن المبستر المعبأ تجارياً مثل الجبن الأمريكي وجبن شيدر وجبن الموتزاريلا وجبن مونترني جاك والجبن السويسري وجبن البارميزان • الأجبان الطرية الموسومة بوضوح بعبارة "مصنوعة من لبن مبستر"، بما في ذلك جبن الماعز وجبن فيتا • والأيس كريم المعبأ مسبقاً والزبادي المجمد والحلوى المثلجة والمصاصات المثلجة وأعواد الأيس كريم والحلويات ومخفوق الحليب الطازج المصنع بالمنزل • تركيبات الرضع المعقمة تجارياً والجاهزة للإطعام وذات السائل المركز

ما لا يُؤكل	ما يُؤكل
<ul style="list-style-type: none"> • البيض ومنتجات البيض غير مكتمل الطهي أو غير المبستر • البيض النيئ والأطعمة التي تحتوي على بيض نيئ (مثل صلصة سيزر المصنوعة في المنزل، والمايونيز الطازج، وصلصة الأيولي، وعجين الكعك النيئ) 	<ul style="list-style-type: none"> • البيض المطهي جيداً (بياض وصفار متماسكان) ومنتجات البيض المبستر (مثل Egg Beaters®)، أو مسحوق البيض أو بياض البيض (السائل) • يمكن أن يؤكل البيض المبستر، كالذي يقدم في MSK، سائلاً. ومن الأمثلة على ذلك البيض المبستر من Davidson's Safest Choice®، والذي يتم ختمه بحرف P أحمر، ولمعرفة ما إذا كان هذا البيض يُباع في منطقتك أم لا، استخدم محدد مواقع المتجر على الموقع الإلكتروني www.safeeggs.com/store-locator

اللحم وبدائله والدواجن والمأكولات البحرية

ما لا يُؤكل	ما يُؤكل
<ul style="list-style-type: none"> • اللحوم والدواجن والأسماك غير مكتملة الطهي أو النيئة، بما في ذلك الأصناف النادرة أو المتوسطة الندرة. • التيمبيه ومنتجات ميسو والتوفو غير المطهية أو النيئة • شرائح اللحوم المحفوظة الطازجة واللحوم المشتراة من الباعة الجائلين • السمك والمحار النيئ أو المطهي جزئياً، بما في ذلك الكافيار والساشيمي والسوشي والسيفيتش (السمك "المطبوخ بالليمون" أو المقعد) • السمك والمحار النيئ أو المطهو جزئياً ويشمل الكافيار والساشيمي والسوشي والسيفيتش النيئ ("السمك المطهو بالليمون" أو المحفوظ) • المأكولات البحرية المدخنة مثل السلمون أو سمك السلمون المرقط الموسوم باسم "نوبا ستايل" أو "لوكس" أو "مملح" أو "مدخن" أو "مقعد" (إلا إذا تم طهوها عند درجة حرارة 160 فهرنهايت أو تم وضعها في طبق أو كسرولة) • فطائر الباتيه واللحوم المجمدة القابلة للفرد • السلامي المقعد في لفة طبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> • اللحوم والدواجن المطهية جيداً (مثل لحم الخنزير والبقر والخروف والدجاج والديك الرومي) • الأسماك والمأكولات البحرية المطهية بالكامل (مثل سمك السلمون أو البلطي أو سمك القد أو الروبيان أو جراد البحر أو سرطان البحر أو التونة المعلبة أو سمك السلمون). تعامل بحذر شديد مع المحار الموجود في الأصداغ (مثل جراد البحر) وتأكد من طهيها بشكل تام حتى يصبح غير شفاف. • التوفو المطبوخ أو المبستر أو الذي يُمكن تخزينه في درجة حرارة الغرفة • المنتجات المخمرة المطبوخة، بما فيها الميسو والتيمبيه • الهوتدوج المحضر تجارياً واللحوم المعلبة والمقطعة مسبقاً إلى شرائح والتي تُباع في عبوة مغلقة (مثل السلامي والبولونيا ولحم الخنزير المدخن والديك الرومي) والتي يتم طهيها حتى تسخن بالبخار. ويجب التخلص من الزيادات خلال 48 ساعة من فتحها. • لحم الخنزير المقعد والسجق المطهي جيداً • اللحوم المعلبة ولحوم البقر أو الديك الرومي المقعدة والمغلقة تجارياً • الأسماك المدخنة المعلبة والتي يمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة

ما لا يُؤكل	ما يُؤكل
<ul style="list-style-type: none"> الفواكه أو الخضروات أو الأعشاب الطازجة أو المجمدة غير المغسولة جميع الفواكه والخضروات الطازجة أو المجمدة غير المطهية "خشنة الملمس" والتي لا يمكن غسلها غسيلاً جيداً (مثل الفراولة وتوت العليق والتوت والبروكلي والقرنبيط)، ولا بأس بها إذا طهيت. الفواكه والخضروات الطازجة سابقة التقطيع (مثل البطيخ مسبق التقطيع) عصائر الفاكهة والخضروات غير المبسترة (ما لم يتم إعدادها في المنزل) صلصة الفاكهة أو الخضروات الطازجة الموجودة في ثلاجة محل البقالة السوشي النباتي ما لم يتم إعداده في المنزل، لأنه قد يكون قد تم تحضيره بالقرب من أسماك نيئة. جميع براعم الخضروات غير المطهية (الفصصية والفول والنفل وجميع الخضروات الأخرى) جميع السلطات من المحلات أو طاوولات السلطة 	<ul style="list-style-type: none"> الفواكه والخضروات النيئة المغسولة جيداً والتي ليس بها تشققات أو كدمات أو عفن. ومن أمثلتها التفاح والكمثرى والخوخ والفلفل وخضر السلطة والجزر والخيار والطماطم. الفواكه والخضروات سميكة القشرة المغسولة جيداً والمقشرة. ومن أمثلتها الحمضيات والموز والخيار والأفوكادو والمانجو والبطيخ. الفواكه والخضروات المطهية والمعلبة الفواكه والخضروات المجمدة المغسولة جيداً العصائر المبسترة والمركزات المجمدة الفواكه المجففة المعلبة تجارياً الصلصة المعلبة التي تُحفظ في درجة حرارة الغرفة (تُبرد بعد الفتح) الأعشاب الطازجة المغسولة جيداً الأعشاب المجففة والتوابل

المشروبات

ما لا يُؤكل	ما يُؤكل
<ul style="list-style-type: none"> شراب البيض أو عصير التفاح غير المبستر وغيرهما من عصائر الفاكهة أو الخضروات غير المبسترة البيرة غير المبسترة (مثل بيرة مايكروبريوري والبيرة التي لا يمكن حفظها في درجة حرارة الغرفة) والنيبيذ. استشر طبيبك قبل تناول أي مشروبات كحولية. مشروبات الصودا الفوارة وغيرها من المشروبات الفوارة الشاي المصنوع من الأوراق السائبة والشاي المخمر البارد وشاي الشمس وشاي الكمبوشا وشاي الممتة. القهوة أو الشاي المتلج المنقوع من المطاعم أو المقاهي 	<ul style="list-style-type: none"> مياه الصنبور والتلج، إذا كانت المياه تأتي من إمدادات مياه المدينة أو بئر محلي تخدم منطقة ذات كثافة سكانية عالية المياه المستخرجة من الآبار الخاصة أو الآبار العامة الصغيرة فقط، ولكن شريطة أن يتم اختبار البئر يومياً للتحقق من عدم وجود بكتيريا. فإذا لم يتم اختبار البئر يومياً، يتعين غلي الماء قبل استخدامه. المياه المقطرة ومياه الينابيع والمياه الطبيعية المعلبة تجارياً عصائر الفواكه والخضروات المبسترة المشروبات المعلبة في زجاجات أو علب أو المطحونة القهوة الساخنة الشاي المتلج والقهوة المتلجة المصنوعة في البيت المصنوعة من الشاي أو القهوة المنقوعة (المغلية) طالما كنت تخزنها في الثلاجة وتشربها خلال يومين اثنين. أنواع الشاي الساخن المنقوع الجاهز باستخدام أكياس الشاي المعلبة تجارياً حليب الصويا المبستر وغيره من أنواع الحليب غير المصنوعة من الألبان (مثل اللوز والأرز وحليب جوز الهند) المكملات الغذائية السائلة التجارية (مثل Ensure® و Boost®)

ما لا يُؤكل	ما يُؤكل
<ul style="list-style-type: none"> جميع المكسرات التي تباع مفتوحة وسائبة، كما هو الحال في بعض متاجر الأغذية الصحية أو المتاجر المتخصصة المكسرات النيئة غير المبسترة المكسرات المحمصة بقشرها (مثل الفستق أو الفول السوداني غير المقشور) زبدة الفول السوداني الطازجة أو زبدة الجوز (غير المعبأة تجارياً) 	<ul style="list-style-type: none"> المكسرات المحمصة المعبأة في المصانع اللوز أو البندق النيئ المعبأ في المصانع (يتطلب القانون أن يكون مبسترًا)، أو غيرهما من المكسرات النيئة الموسومة بكلمة "مبستر" المكسرات المضافة للسلع المخبوزة زبدة المكسرات المعلبة تجارياً (مثل الفول السوداني واللوز وفول الصويا)

التوابل وأشياء متنوعة

ما لا يُؤكل	ما يُؤكل
<ul style="list-style-type: none"> أقراص العسل والعسل الخام أو غير المبستر الفلفل الأسود الكامل أو المطحون الطازج الذي يقدم في المطاعم علب التوابل المشتركة في المطاعم (اطلب عبوات فردية) صلصات السلطة الطازجة (المخزنة ثلاجة محل البقالة) التي تحتوي على بيض نيئ أو جبن، مثل صلصة سلطة سيزر تحضيرات إضافية عشبية وغذائية 	<ul style="list-style-type: none"> الملح والسكر أنواع الجيلي وعصائر الفاكهة والمربى (تُبرّد بعد الفتح) العسل المبستر أو المبستر بشكل خفيف الفلفل الأسود والأعشاب والتوابل المطحونة بالكامل الكاتشب والمسطرده ومرق توابل الشواء ومرق الصويا (تُبرّد بعد الفتح) المخلل وتوابل المخلل والزيتون (تُبرّد بعد الفتح) الخل الزيوت والدهون النباتية السمن والزبد المثلج المايونيز وصلصة السلطة المعبأ تجارياً والتي يُمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة بما في ذلك سيزر والجبن الأزرق وغيره من صلصة السلطة المحضرة للجبن (تُبرّد بعد الفتح) مرق اللحم المطبوخ والصلصات

الحلويات

ما لا يُؤكل	ما يُؤكل
<ul style="list-style-type: none"> منتجات المعجنات غير المتألجة المحشوة بالقشدة (غير المخزنة في درجة حرارة الغرفة) الآيس كريم الذي يقدم طرياً والزبادي المجمدة الآيس كريم الذي يُقدم في المطاعم 	<ul style="list-style-type: none"> الكعك والفطائر والمعجنات وحلوى البودنغ المتألجة والتجارية والمعدة بالمنزل المعجنات المتألجة المحشوة بالقشدة الكعك المعد في المنزل أو الجاهز فطائر الفاكهة والكاب كيك المحشو بالقشدة والذي يُمكن تخزينه في درجة حرارة الغرفة الآيس كريم المعبأ والزبادي المجمد من محل بقالة الحلوى والعلكة

تناول الطعام خارج المنزل والأطعمة الجاهزة

ما لا يُؤكل	ما يُؤكل
<ul style="list-style-type: none"> • أي طعام لا يتم تحضيره طازجًا عند طلبه • عصائر الفاكهة غير المبسترة ومنتجات الألبان (مثل العصائر (المطلوبة من رف العصائر • الفواكه والخضروات النيئة والحلويات التي تُقدّم مع الفاكهة الطازجة • اللحوم المحفوظة وشرائح الجبن في بقالة الأطعمة المبردة • طاولة السلطات والبوفيهات، والأماكن التي تُقدّم أطعمة متنوعة، والأطعمة المتوفرة • الباعة الجائلون • الأيس كريم الذي يقدم طرياً والزبادي • الوجبات السريعة (مثل McDonalds® و Subway®) • الأطعمة المُعاد تسخينها 	<ul style="list-style-type: none"> • يجب أن تأتي جميع الأطعمة الموصى بها في مجموعات الطعام السابقة مباشرةً من المشواة أو الفرن ولا تُقدّم على طاولات بخارية أو تُخزّن تحت مصابيح التسخين. ومن أمثلة الأطعمة الآمنة البيتزا الطازجة (غير المقطّعة إلى شرائح أو غير المُعاد تسخينها) أو الهامبورجر المأخوذ مباشرةً من المشواة والبطاطس المقلية المطبوخة للتو؛ والدجاج الكامل المشوي للتو والمأخوذ مباشرةً من المشواة للتغليف من قبل موظف يرتدي قفازاً. • حزم التوابل التي تقدم مفردة (بدون أوعية تقديم). • القهوة السادة الساخنة من المقهى، دون خلطها من قبل الموظفين أو استخدام أوعية الحليب غير المبرّد المشتركة.

تناول الطعام في المطاعم

يُمكنك تناول الطعام خارج المنزل أثناء إبتعاك نظامًا غذائيًا منخفض الميكروبات ما لم تكن أجريت عملية زرع خلايا جذعية. فإذا كنت قد أجريت مثل هذه العملية، راجع قسم "إرشادات للأشخاص الذين أجروا عملية زرع نخاع عظمي أو خلايا جذعية" أدناه.

من المهم اختيار المطعم بعناية. وتجدر الإشارة إلى أن إدارات الصحة المحلية تعمل على فحص المطاعم للتحقق من نظافتها وأنها تتبع ممارسات الطعام الآمنة. يُمكنك معرفة نتيجة التفتيش الصحي الأخير الذي تم إجراؤه على المطاعم المحلية التي تختارها من خلال التوجّه إلى الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة في منطقتك. لمعرفة المطاعم في مدينة نيويورك، تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page

كما يُمكنك أن تسأل المطاعم المحلية التي تترادها عن قواعد التدريب على سلامة الغذاء. وعندما تخرج لتناول الطعام خارج المنزل، اتبع الإرشادات الواردة أدناه.

- اطلب أن تكون جميع المأكولات واللحوم مطهية طهيًا كاملاً.
- لا تطلب الأطعمة التي قد تحتوي على بيض نيئ (مثل صلصة سلطة سيزر والمايونيز الطازج والأيوولي والصلصة الهولندية).
- استفسر من النادل عن المكونات الموجودة في وجبتك إذا لم تكن متأكدًا.
- لا تتناول طعامًا من بوفيهات أو طاولات السلطة.
- اطلب طهي الطعام طازجًا وعدم تقديمه من طاولات البخار أو تخزينه تحت مصابيح التسخين.
- اطلب بهارات تُقدّم لمرة واحدة، مثل أكياس الكاتشب والمسطرده. فالعلب المفتوحة قد يستخدمها عدة زبائن.

- لا تتناول الأيس كريم الطري والزبادي المجمد الطري. فقد تحتوي الموزعات على بكتيريا إذا لم يتم تنظيفها في كثير من الأحيان.
- اطلب دائمًا بيتزا كاملة أو شخصية. ولا تطلب الشرائح المفردة لأنها عادة ما يتم تخزينها تحت مصابيح التسخين.

إرشادات للأشخاص الذين أجروا عملية زرع نخاع عظمي أو خلايا جذعية

ينبغي على المرضى الذين أجروا عملية زرع خلايا جذعية خيفية أو ذاتية عدم تناول الأطعمة في المطاعم لمدة 100 يوم بعد عملية الزرع. يُرجى التحدث إلى أحد أفراد فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك إذا كان لديك أية أسئلة أو استفسارات بشأن تناول الطعام خارج المنزل قبل انقضاء فترة الـ 100 يوم أو بعد انقضائها.

تجنب المكملات الغذائية

لا تتناول مكملات غذائية أو علاجات مثلية أو منتجات عشبية (مثل نبتة سانت جون والأدوية الصينية التقليدية) ما لم تناقش الأمر مع الفريق الطبي المعالج لك بمركز MSK. فنظرًا لعدم وجود معايير فيدرالية لهذه المنتجات في الولايات المتحدة الأمريكية، فإن طريقة معالجتها وتخزينها قد تشكل خطرًا صحيًا. كما أن الميكروبات في مثل هذه الأشياء قد تسبب عدوى أيضًا. وعلاوة على ذلك فإن المنتجات ذاتها يُمكن أن تتعارض مع دواء موصوف أو تُغيّر نشاطه.

مياه الشرب الآمنة

لا تشرب أبدًا من البحيرات أو الأنهار أو الجداول المائية أو الينابيع أو الآبار.

وإذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان مياه الصنبور آمنة، تأكد من الأمر من إدارة الصحة المحلية أو اغلي الماء أو صفيه. واستخدم المياه المعبأة في زجاجات إذا كنت تعتقد أن مياه الصنبور ليست آمنة. ولاحظ أن معظم أجهزة تنقية المياه لن تجعل المياه آمنة إذا لم يتم إضافة الكلور إلى مصدر المياه.

إذا كنت تستخدم مياه آبار لم يتم اختبارها يوميًا للتأكد من خلوها من البكتيريا يجب عليك غليها. اترك المياه تغلي باستمرار لمدة تتراوح ما بين 15 إلى 20 دقيقة. وخرّن الماء المغلي في الثلاجة. وتخلّص من الماء المغلي الذي لم تستخدمه في خلال 48 ساعة.

المصادر

استخدم المصادر الواردة أدناه لإيجاد معلومات إضافية حول الوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء والتعامل مع الأغذية وتخزينها وإعدادها بشكل آمن.

فيما يلي بعض المواقع الحكومية التي تحتوي على بعض المعلومات والأخبار عن الأمراض المنقولة بالأغذية، والتذكيرات، واللوائح:

- وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، جهاز سلامة وفحص الطعام

www.fsis.usda.gov

- وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (USDHHS)، معلومات عن سلامة الغذاء

- إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA)
www.fda.gov/ForConsumers/default.htm
- مراكز الوقاية من الأمراض ومكافحتها، سلامة الأغذية
www.cdc.gov/foodsafety/

شراكة للتثقيف بشأن سلامة الغذاء! **Fight BAC!**
موقع إلكتروني يحتوي على نصائح عملية حول كيفية الحفاظ على الغذاء آمن.
www.fightbac.org

وزارة الزراعة الأمريكية "Ask Karen" (USDA)
نظام أسئلة وأجوبة على شبكة الإنترنت يسمح للزوار بقراءة الأسئلة التي طُرحت من قبل، وتقديم أسئلة جديدة حول الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية والتعامل مع الأغذية وتخزينها وإعدادها بشكل آمن.
www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/askkaren

إدارة الصحة والسلامة العقلية بمدينة نيويورك، معلومات التفتيش عن المطاعم
موقع إلكتروني يمكنك البحث فيه عن نتائج ودرجات التفتيش عن مطعم بمدينة نيويورك.
www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page

خط معلومات الغذاء الآمن
اتصل بهذا الرقم للتواصل مع إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية عبر الهاتف.
888-723-3366

خدمات التغذية في مركز MSK
اتصل بهذا الرقم لتحديد موعد مع اختصاصي نظم غذائية أو اختصاصي تغذية مسجل لدى مركز MSK.
212-639-7312

إذا كانت لديك أي أسئلة أو أمور تثير قلقك، يمكنك التحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. يمكنك التحدث إليهم خلال أيام الأسبوع من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحاً حتى الساعة 5:00 مساءً على الرقم: _____ . بعد الساعة 5:00 مساءً وفي العطلة الأسبوعية والإجازات الرسمية، يمكنك الاتصال على الرقم: _____ . في حال عدم وجود رقم أو عدم تأكدك، اتصل بالرقم 212-639-2000.

نظام غذائي منخفض الميكروبات