



患者与照护者教育

低微生物饮食

本信息将帮助您遵循低微生物饮食。当您的免疫系统虚弱时，比如当您患有白细胞减少症（血液中白细胞数量低）时、化疗之后、放疗之后或者骨髓或干细胞移植之后，坚持低微生物饮食将会降低您生病的风险。

这份资料的第一部分介绍了有关如何保持食物安全的信息。第二部分讲解了在食用低微生物饮食时，进食和饮用哪些食物和饮料是安全的。在您与您医疗团队中的人员交谈之前，不要对该低微生物饮食做任何改变。医疗团队中的人员包括您的医生、护士、执业护士或饮食学家。

进行了异体或自体干细胞移植的人应该在他们移植后的最初100天遵循此饮食。请与您的医疗团队交谈有关在100天的时间段过去之后您是否需要坚持遵循此饮食。

食品安全指南

有关微生物

微生物是微小的生物，比如细菌，病毒，酵母和霉菌。它们可通过感染动物而进入来源于动物的食物。微生物还可在食物被处理或制备时进入食物。当微生物进入食物并且您在未经适当制备就食用了食物时，它们能导致感染。患有白细胞减少症的人感染风险特别高。

微生物能附着到食物上并生长，不过您并不总是能够看到、闻到或尝到它们。它们更有可能生长在下列物质中：

- 没有冷藏的牛奶和其他乳制品。
- 未经巴氏消毒的奶酪（比如：布里干酪[Brie]、蓝纹奶酪和飞达奶酪）
- 没有熟透的和生的蛋，以及含有生蛋的食物（比如：饼干面团和凯撒[Caesar]沙拉酱）。

- 没有熟透的或生的肉类、禽肉和海鲜（包括熏制海鲜，比如：熏制鲑鱼和鳟鱼）。
- 某些水果和蔬菜（参见“低微生物饮食都吃些什么”部分中的“水果和蔬菜”列表）。
- 未经巴氏消毒的或未经处理的果汁（比如：鲜榨果汁）。
- 芽苗菜（比如：生苜蓿、黄豆和萝卜芽）。

购买可安全食用的食物

- 检查容器上的过期日期。在该日期之前购买并食用食物。
- 不要买有割伤、擦伤或发霉的水果和蔬菜。
- 不要在杂货店购买预先切好的水果和蔬菜。购买整个的农产品并在家中清洗和 割。
- 不要买有凹痕或胀出的罐装食品。
- 不要买瓶子有裂缝或者瓶盖没有盖紧的瓶装食物。
- 不要买没有适当密封的包装食品或盒装食品。
- 只购买经过巴氏消毒的乳制品、蜂蜜、水果和蔬菜汁。
- 只购买冷藏的蛋。打开包装盒确认没有破损或裂缝的蛋。
- 不要从自助散装容器或箱子中购买食物。
- 不要品尝免费的试吃样品。
- 不要从熟食柜台或沙拉吧购买肉类、奶酪或沙拉。
- 把即食食物与生的食物分开。先把生的肉类、禽肉、海鲜和其他生的食物放到塑料袋里，然后再放到购物车里。

购物到最后再去拿牛奶和其他冷食和冻食。这样就减少了这些食物放在冰箱或冰柜外面的时间。

安全地运送食物

- 在购买了食品杂货之后，直接回家并把易腐食物（可能很快变质的食物）立刻放进冰箱或冰柜中。

- 切勿将易腐食物放在热的车中。
 - 如果购买了食品杂货之后您需要在某处停留，或者如果从杂货店到您家的路程很长，将易腐食物放入一个保温袋或者带有冰或冰冻凝胶袋的冷却器中。

安全地储存食物

- 购物之后立即储存食物。
- 把蛋和牛奶放到冰箱内部的架子上。不要把它们存放在冰箱门上。冰箱内部的温度会比冰箱门区域的温度保持得更冷一些。
- 切勿将易腐食物放在冰箱外面超过1个小时。

保持厨房干净

- 厨房中有一块地方要保持干净，用于制备和食用食物。这会有助于防止微生物的传播。
- 使用纸巾或干净的抹布来清洁厨房表面。不要使用海绵。
- 使用抗菌清洁喷剂来清洁表面。寻找含有漂白剂或氨的产品。例如：**Lysol® Food Surface Sanitizer**和**Clorox® Clean-Up Cleaner**。

使用切菜板和设备

- 使用厚塑料、大理石、玻璃或陶瓷的切菜板。这些材料没有孔隙，意味着不能吸入食物或液体物质。不要使用可吸入食物或液体的木质或其他多孔的表面制成的切菜板。
- 扔掉陈旧的或者很难清洗的切菜板。
- 在使用切菜板和刀具切下一样食物之前，用热的肥皂水清洗切菜板和刀具。
- 作为额外的防范措施，您还可以用厨房消毒剂清洗切菜板。在使用切菜板之前用热水冲掉消毒剂。
- 用于新鲜农产品的切菜板和用于生肉、鱼类、海鲜或禽肉的切菜板分开。
- 切勿把熟食放在先前放有生食的切菜板或盘子上。

安全地处理食物

- 用肥皂和温水彻底清洗双手20秒：
 - 在制备或食用食物之前
 - 在制备生的禽肉、肉类、鱼类或海鲜之后
 - 在处理垃圾之后
- 彻底冲洗新鲜水果和蔬菜。切勿使用漂白剂或洗洁精来清洗农产品。
 - 适当清洗农产品时，在自来水温水下冲洗并用干净的蔬菜刷擦洗果皮。
 - 即使您打算给水果或蔬菜削皮，在切割或削皮之前也要清洗果皮和外壳（例如：香蕉、橙子、甜瓜和牛油果）。
- 分开并彻底清洗所有的沙拉绿叶菜。就算是“已洗净”的农产品也要全部再次清洗。
- 使用以下的一种方法解冻食物：
 - 在烹制食物之前1天将之放到冰箱里。
 - 使用微波炉的解冻设置。解冻后立即烹制。
- 把冰箱的温度保持在33° F到40° F（0.6°C到4.4°C）。把冷冻室的温度保持在0° F (-17.8°C) 或更低。
- 汉堡包和其他肉制品的肉如果看上去没有熟透，就不要吃。肉要烹制到变成灰色，汁水则要变清澈。
- 鱼要烹制到呈片状，贝类海鲜要烹制到熟透并且颜色不再透明。
- 蛋白和蛋黄要烹制到变硬。
- 使用食物温度计来检查所有食物都烹制到了下表中所列出的最低内部温度。检查食物最厚部分的中心的温度。
- 不要和其他人分享食物。
- 始终要记住：如果有怀疑，就扔掉！

食物	安全最低内部温度
蛋和含蛋的菜肴	
蛋	蛋黄和蛋白要烹制到变硬
含蛋的菜肴	160° F (71° C)
蛋沙司	160° F (71° C)
碎肉和混合肉馅	
火鸡肉和鸡肉	165° F (74 ° C)
牛肉、汉堡包、小牛肉、羊肉和猪肉	160° F (71° C)
新鲜牛肉、小牛肉和羊肉	
熟透	170° F (77° C)
新鲜猪肉	
熟透	170° F (77° C)
火腿	
生的或新鲜的	160° F (71° C)
预先烹制过的、腌制的火腿	140° F (60° C)
禽肉	
所有产品	165° F (74 ° C)
海鲜（鱼和贝类海鲜）	
所有（生的或新鲜的）	145° F (63° C)

吃剩饭剩菜

- 吃完后立即用浅容器冷藏剩菜剩饭。
- 将以下剩菜剩饭重新加热至内部温度至少165°F (74° C)，为时至少15秒：
 - 禽肉
 - 酿肉、禽肉或鱼
 - 碎肉
 - 猪肉、牛肉、小牛肉和羊肉
 - 煮得较熟的水煮蛋

- 当用微波炉重新加热剩菜剩饭时，搅拌、覆盖并旋转食物，使其均匀加热。
- 调味酱、汤和肉汁应重新加热至沸腾。
- 确保让食物凉下来，这样就不会烫到嘴。
- 把剩菜剩饭在重新加热后的1小时内吃掉。
- 不要吃超过2天的剩饭剩菜。
- 不要吃任何已经重新加热过一次的食物。

低微生物饮食都吃些什么

面包、谷物和麦片

吃什么	避免吃什么
<ul style="list-style-type: none"> • 所有的面包、小面包卷(roll)、百吉饼(bagel)、英式玛芬蛋糕(English muffin)、华夫(waffle)、法式吐司(French toast)、玛芬蛋糕(muffin)、烙饼(pancake)和小甜面包(sweet roll) • 炸土豆片(Potato chip)、炸玉米片(corn chip)、墨西哥玉米片(tortilla chip)、米花(popcorn)和椒盐饼干(pretzel) • 任 从商店购买的、包装的烹制过或即食麦片(cereal) • 大米、意大利面和其他烹制过的谷物 	<ul style="list-style-type: none"> • 没有熟透的或者生的啤酒酵母

牛奶和乳制品

吃什么	避免吃什么
<p>所有经过巴氏消毒的乳制品，包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 市售牛奶和牛奶制品（比如酸奶油 [Sour cream]和已打发鲜奶油[whipped cream]） • 酸奶，包括用活酵母培养的那些酸奶（比如Dannon®、Chobani®和Stonyfield®） • 经加工、预先包装的奶酪片和抹酱、奶油乳酪(cream cheese)、茅屋芝士(cottage cheese)和意大利乳清奶酪(ricotta cheese) 	<p>所有未经巴氏消毒的乳制品，包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 生牛奶 • 家里自制的蛋酒[eggnog]和酸奶 • 用未经巴氏消毒的牛奶制成的奶酪，通常包括软奶酪，比如布里干酪(Brie)、农家奶酪(farmer's cheese)、卡芒贝尔奶酪(Camembert)、墨西哥风味奶酪(Mexican-style cheese)（如queso blanco干酪和queso

<ul style="list-style-type: none"> 市售预先包装的、经过巴氏消毒的奶酪，比如美式奶酪(American)、切达奶酪(cheddar)、莫萨里拉奶酪(mozzarella)、蒙特里杰克奶酪(Monterey jack)、瑞士奶酪(Swiss)以及帕玛森奶酪(Parmesan) 标签上清楚标明“利用经过巴氏消毒的牛奶制成”的软奶酪，包括山羊乳奶酪和飞达奶酪 预先包装的冰淇淋、冷冻酸奶、果子露、冰棍、冰淇淋棒、布丁和新鲜家里自制的奶 市售无菌、即食和浓缩液的婴儿配方奶 	<p>fresco奶酪)、山羊乳干酪(goat cheese)以及一些莫萨里拉奶酪(mozzarella)。这些如果烹饪至融化即可食用。</p> <ul style="list-style-type: none"> 用霉菌催熟的奶酪，比如洛克福奶酪(Roquefort)、斯蒂尔顿奶酪(Stilton)、戈贡左拉奶酪(Gorgonzola)和蓝纹奶酪(blue cheese) 避免食用奶酪上的皮，因为其通常含有霉菌（比如布里干酪[Brie]） <p>其他乳制品：</p> <ul style="list-style-type: none"> 软冰淇淋或酸奶 没有冷藏、填充奶油的点心制品 发酵了的乳制品（比如卡菲尔[Kefir]） 在熟食柜台切片的奶酪 含有红辣椒或其他未烹制蔬菜的奶酪
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

蛋

吃什么	避免吃什么
<ul style="list-style-type: none"> 熟透的蛋（硬的蛋白和蛋黄）和经过巴氏消毒的蛋替代品（比如Egg Beaters®、蛋粉或液体蛋清） 经过巴氏消毒的蛋可以在蛋黄不凝固的情况下食用，就像那些在MSK提供的蛋。一个范例是Davidson’s Safest Choice®的巴氏消毒蛋，盖上了一个红色的P。如需查看在您的区域是否出售这种蛋，使用以下商店定位： http://www.safeeggs.com/store-locator 	<ul style="list-style-type: none"> 没有熟透的、没有经过巴氏消毒的蛋和蛋制品 生的蛋和含有生蛋的食物（比如家里自制的凯撒[Caesar]沙拉酱、新鲜制成的蛋黄酱和蒜泥蛋黄酱，以及生的饼干面团）

肉类、肉替代品、禽肉和海鲜

吃什么	避免吃什么
<ul style="list-style-type: none"> 熟透的肉类和禽肉（比如猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉和火鸡肉） 烹制到熟透的鱼类和海鲜（比如鲑鱼、罗非鱼、鳕鱼、虾、龙虾、螃蟹、罐装金枪鱼或鲑鱼）。特别小心在贝壳里的贝类海鲜（比如龙虾）并确保完全烧熟直至颜色不再透明。 烹制过的豆腐或者经过巴氏消毒的或耐贮存的豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> 没有熟透的或者生的肉、禽肉和鱼，包括一二分熟或三四分熟的东西 未烹制的或者生的豆豉、味增产品和豆腐 从街头摊贩那里购买的现切的熟食肉和肉类 生的或部分煮熟的鱼和贝类海鲜，包括鱼子酱(caviar)、生鱼片(sashimi)、寿司(sushi)和腌鱼(ceviche)（“柠檬烹制”或腌制的鱼）

<ul style="list-style-type: none"> ● 烹制过的发酵产品，包括味增和豆豉 ● 市售的预制热狗和装在密封包装中出售的预先切好的熟食肉（比如意大利腊肠[salami]、波洛尼亚熏肠[bologna]、火腿、火鸡肉），这些都烹制到滚烫。打开48小时后扔掉多余未食用的。 ● 烹制到熟透的熏肉和香肠 ● 罐装肉和市售包装的牛肉干或火鸡肉干 ● 罐装和耐贮存的熏鱼 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生的或烹制过的蛤(clam)、青口(mussel)和蛎(oyster) ● 牡贴有“Nova style”、“lox”、“kippered”、“smoked”或“jerky”标签的熏制海鲜，比如鲑鱼或鳟鱼（除非烹制到160 °F 或者是包含在烹制的菜肴或砂锅菜中） ● 冷藏的肉派(pâtés)和肉酱(meat spread) ● 自然包装的意大利干腊肠(Hard-cured salami)
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

水果和蔬菜

吃什么	避免吃什么
<ul style="list-style-type: none"> ● 洗干净并没有割伤、擦伤或发霉的生的水果和蔬菜。范例包括苹果、梨、桃、辣椒、沙拉绿叶菜、胡萝卜、黄瓜和番茄。 ● 洗干净并去了皮的厚皮水果和蔬菜。范例包括柑橘类水果、香蕉、黄瓜、牛油果、芒果和甜瓜。 ● 烹制过和罐装的水果和蔬菜 ● 洗净的冷冻水果和蔬菜 ● 经过巴氏消毒的果汁和冷冻的浓缩汁 ● 市售带包装的干果 ● 耐贮存的瓶装洋葱辣调味汁(salsa)（打开后冷藏） ● 新鲜的、洗净的药草 ● 干药草和香料 	<ul style="list-style-type: none"> ● 未冲洗的生的或冷冻的水果、蔬菜和药草 ● 任何无法彻底地冲洗的生的或冷冻的、“材质粗糙”的水果和蔬菜（比如草莓、覆盆子、黑莓、西蓝花和花椰菜）。这些烧熟都可以食用。 ● 预先切割好的新鲜水果和蔬菜（比如预先切割好的甜瓜） ● 没有巴氏消毒的和鲜榨的水果和蔬菜汁（除非在家中制备） ● 杂货店冷藏柜里找到的新鲜水果或蔬菜葱辣调味汁(salsa) ● 素食寿司，除非是在家里自制的，因为可能是在靠近生鱼的地方制备的。所有没有烹制过的蔬菜芽（苜蓿、豆类、叶草和所有其他） ● 来自熟食区或沙拉吧的沙拉

饮料

吃什么	避免吃什么
<ul style="list-style-type: none"> ● 自来水和冰，如果您的水来自于城市供水或服务于人口众多地区的市府水井 ● 来自于私人水井或小社区水井的水，这只有在水井每天接受细菌测试的情况下才可以。如果水井不是每天测试，在使用水之前先煮沸。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 没有巴氏消毒的蛋酒(eggnog)或苹果酒和其他没有巴氏消毒的水果或蔬菜汁 ● 没有巴氏消毒的啤酒（比如：微型酿酒作坊的啤酒和那些不易贮存的啤酒）以及葡萄酒。在饮用任何酒精饮料之前与您的医

<ul style="list-style-type: none"> ● 市售瓶装蒸馏水、泉水和天然水 ● 经过巴氏消毒的水果和蔬菜汁 ● 瓶装、罐装或制成粉状的饮料 ● 热咖啡 ● 使用市售包装的茶袋泡制的热茶 ● 家里自制的、由热煮（煮沸）的茶或咖啡制成的冰茶和冰咖啡，只要您存储在冰箱中并在2天内饮用 ● 经过巴氏消毒的豆奶和其他非奶制品牛奶（比如杏仁奶、米浆和椰奶） ● 市售营养补充液（比如Ensure®和Boost®） 	<p>生交谈。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 喷泉汽水和其他喷泉饮料 ● 用散茶叶泡制的茶、冷煮茶、太阳茶、红茶菌和马黛茶。 ● 来自餐厅或咖啡店的冰的或冷却的现煮咖啡
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

坚果

吃什么	避免吃什么
<ul style="list-style-type: none"> ● 工厂包装的坚果炒货 ● 工厂包装的生杏仁或榛果（法律规定需要巴氏消毒），或者其他标签写有“巴氏消毒”的生坚果 ● 烘焙食品中的坚果 ● 市售带包装的坚果酱（比如花生酱、杏仁酱和大豆酱） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 所有打开大量销售的坚果，如同在一些健康食物或专卖店里的样子 ● 未经巴氏消毒的生坚果 ● 烘焙过的带壳坚果（比如带壳的开心果或花生） ● 现磨的花生酱或坚果酱（并非市售带包装的）

调味品和杂项

吃什么	避免吃什么
<ul style="list-style-type: none"> ● 盐和糖 ● 果冻、糖浆和果酱（打开后冷藏） ● 经过巴氏消毒或闪存巴氏消毒的蜂蜜包装的 ● 胡椒粉、药草以及香料，在烹制过程前添加 ● 番茄酱、芥末、烧烤酱和酱油（打开后冷藏） ● 酱菜、酸黄瓜酱和橄榄（打开后冷藏） ● 醋 ● 菜油和起酥油 ● 冷藏的玛琪琳人造奶油和黄油 ● 市售、耐贮存的蛋黄酱和沙拉酱，包括凯撒[Caesar]、蓝纹奶酪和其他以奶酪为主的沙拉酱（打开后冷藏） ● 烹制过的肉汁和调味汁 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生的或未经巴氏消毒的蜂蜜和蜂巢 ● 黑胡椒粒或现磨的黑胡椒粉，在餐馆餐桌上提供 ● 在餐馆共同使用的调味品的容器（索要单独包装） ● 含有生蛋或奶酪的新鲜的沙拉酱（在杂货店的冷藏柜中储存），比如凯撒(Caesar)沙拉酱 ● 草药和营养补充剂

甜点

吃什么	避免吃什么
<ul style="list-style-type: none">• 冷藏的、市售制作的和家里自制的蛋糕、馅饼、糕点和布丁• 冷藏的、填充奶油的糕点• 家里自制和市售制备的饼干• 耐贮存的、填充奶油的杯形蛋糕和水饼• 来自杂货店的带包装的冰淇淋和冻酸奶• 有包装的糖果和口香糖	<ul style="list-style-type: none">• 没有冷藏的、填充奶油的糕点制品（不耐贮存）• 软冰淇淋和冻酸奶• 餐馆舀来的冰淇淋• 无包装的饭后薄荷糖（如餐馆结帐柜台上摆的那种）

在外面吃东西和叫外卖

吃什么	避免吃什么
<ul style="list-style-type: none">• 上文食物组中建议的所有食物必须从烤架或炉灶上直接取下来，且不能放到蒸汽保温的食品台上供取食或者在热灯下储存。安全的食物范例包括现做的比萨饼（没有切片或重新加热的）；从烤架上直接取下来的汉堡包；刚刚烹制的薯条；以及戴着手套的员工从电转烤肉架上直接取下来进行包装的整个的、刚刚烹制的烤鸡。• 单次用的调味小包（不用带泵容器）• 来自咖啡店的热的黑咖啡，没有经过员工混合或者使用了共用的、未冷藏的牛奶容器。	<ul style="list-style-type: none">• 任何不是新鲜定做的食品• 未经巴氏消毒的果汁和乳制品（例如：果汁吧店订购的果汁）• 生的水果和蔬菜以及含有新鲜水果的甜点• 在熟食柜台切割的熟食肉类和奶酪• 沙拉吧、自助餐、大杂烩、百家乐聚餐• 街边摊贩• 软冰淇淋和酸奶• 快餐（比如McDonalds® Subway®）• 重新加热的食物

外出在餐馆吃饭

当您进行低微生物饮食时是可以外出就餐的，除非您进行了干细胞移植。如果您进行了干细胞移植，请参见以下“向进行了骨髓和干细胞移植的人们提供的指南”这一部分。

小心选择餐馆很重要。当地卫生部门检查餐馆以确保它们干净并遵守安全食物操作。您可以通过前往您当地卫生部门(Department of Health, DOH)的网站来了解您当地的餐馆在最近的健康检查中表现如何。如需查找有关纽约市的餐馆，前往以下网址：

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

您还可以询问您当地的餐馆有关它们的食物安全性培训规则。当您外出就餐时，遵守以下指南。

- 要求所有食物都要完全烹制，肉要熟透。
- 不要点可能含有生蛋的食物（比如：凯撒[Caesar]沙拉酱、新鲜蛋黄酱或蒜泥蛋黄酱，和荷兰酱[hollandaise sauce]）。
- 如果您对您饭食中的成份不确定，向服务员提问。
- 不要吃来自自助餐和沙拉吧的食物。
- 要求现做您的食物，不要取自蒸汽保温的食品台或在热灯下储存的食物。
- 索要单次用的调味小包，比如番茄酱和芥末小包。打开的容器可能被许多客户使用过。
- 不要食用软冰淇淋和软的冻酸奶。取用器如果没有经常清洁则可能含有细菌。
- 始终点一整片或个人装比萨。不要点切下来的单独小片，因为它们通常是在热灯下储存的。

向进行了骨髓和干细胞移植的人们提供的指南

进行了异体或自体干细胞移植的人们在他们移植后的最初100天不应该外出在餐馆吃饭。如果您对有关在100天的时间段之前或之后在外进食有任何问题或顾虑，请与您医疗团队的某位成员交谈。

避免补充剂

不要服用补充剂、进行顺势疗法或服用草药产品（比如：圣约翰草[St. John's wort]、传统中药），除非与您在MSK的医疗团队讨论的情况下。因为在美国并没有这些产品的联邦标准，它们被处理或储存的方式可能构成健康风险。这些事项中的微生物也可引起感染。此外，这些产品本身可能干扰或改变处方药物的活性。

安全的饮用水

切勿从湖泊、河流、溪流、泉水或井中饮水。

如果您不确定自来水是否是安全的，与当地卫生部门核查，或者煮沸或过滤水。如果您认为自来水可能不安全，则饮用瓶装水。请注意，如果供水未被氯化，那么大多数水过滤装置将**不能**把水变得安全。

如果您使用并非每天测试细菌的井水，您必须将之煮沸。让水煮滚15至20分钟。将煮沸过的水储存在冰箱中。将您在48小时内没有用的任何煮沸过的水倒掉。

资源

使用以下资源来寻找有关预防食源性疾病和安全地处理、储存和制备食物的额外信息。

含有关于食源性疾病、召回和规定的信息和新闻的政府网站：

- **美国农业部(United States Department of Agriculture, USDA)
食品安全和检查服务(Food Safety and Inspection Service)**
www.fsis.usda.gov
- **美国健康和人类服务部(U.S. Department of Health & Human Services)食品安全信息(Food Safety Information)**
www.foodsafety.gov
- **美国食品与药品监督管理局(U.S. Food & Drug Administration, FDA)**
www.fda.gov/ForConsumers/default.htm
- **疾病控制与预防中心(Centers for Disease Control and Prevention)
食品安全(Food Safety)**
www.cdc.gov/foodsafety/

对抗BAC！食品安全教育合作

(Fight BAC! Partnership for Food Safety Education)

一个含有关于如何保持食品安全的实用技巧的网站。

www.fightbac.org

USDA “询问Karen(Ask Karen)”

一个基于网络的问答系统，允许访问者阅读之前提出的问题并提交有关食源性疾病和安全地处理、储存和制备食物的新问题。

www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/askkaren

纽约市健康与心理卫生局(NYC Department of Health and Mental Hygiene)

餐馆检查信息(Restaurant Inspection Information)

一个您可以搜索纽约市餐馆检查结果和等级的网站。

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

健康食物信息热线(The Safe Food Information Line)

拨打这个号码来通过电话联系美国FDA。

888-723-3366

MSK营养服务(Nutrition services at MSK)

拨打这个号码来安排与MSK的一位注册饮食学家或营养学家约见。

212-639-7312

如果您有任何问题或顾虑，请与您的医疗团队中的一位成员交谈。您可以在星期一到星期五，上午9:00点到下午5:00点间联络到他们，电话号码为：

_____。下午5:00点以后、周末和节假日期间，请拨打

_____。如果没有列出号码或者您不确定，请拨打

212-639-2000。

低微生物饮食

©2018 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on November 26, 2018