

# تجنبي هذه الأطعمة خلال أشهر الحمل

ابتعدي عن الأجبان الطرية

استمتعي بالبارميزان المبشور على المعكرونة الخاصة بك -ولكن ابتعدي عن صلصة الجبن. فالأجبان الطرية المصنوعة من الحليب غير المبستر، يمكن أن تأوي بكتيريا الليستيريا، التي يمكن أن تكون مهددة للحياة وخطيرة عليك وحتى على طفلك. فمن الأفضل لك تجنب بري، كاممبير، فيتا، الجبن الأزرق، الجبن المكسيكي (بلانكو)، والبانيل - إلا إذا نصت التعليمات أنها مصنوعة من حليب غير مبستر. في حالة الشك أو عند تناول الطعام في خارج المنزل، اسألي النادل قبل تناول الطعام.

لا تأكلي اللحوم النيئة

الآن هو الوقت المناسب لك لطلب شرائح اللحم والبرغر المطبوخ جيدا. اللحوم النيئة أو غير المطبوخة يمكن أن تأوي التوكسوبلازما وغيرها من البكتيريا. عند تناول الطعام في الخارج، تأكدي من أن اللحوم ساخنة جدا ومطهية تماما. في المنزل، يجب أن تكون درجة حرارة الفرن مرتفعة جدا، للحوم الحمراء، وأعلى للحوم الدجاج.

احذري العصير الطازج

قد لا تكون العصائر الطازجة في المطاعم والحانات، أو المدرجات الزراعية مبسترة بما فيه الكفاية للحماية ضد البكتيريا الضارة، بما في ذلك السالمونيلا والإشريكية القولونية. بعض الأسواق تباع العصير غير المبستر البارد -ابحثي عن بطاقة التحذير المطلوبة، وتوجيه واضح. على النساء الحوامل أن تختار العصير المبستر. والعصير الموجود في الصناديق وزجاجات على رف السوبر ماركت الخاص بك هو أيضا آمنا.

سا يونارا، سوشي

نعتذر منك يا محبة السوشي، ولكن حان الوقت انقطاع علاقاتك به لمدة 9 أشهر. على الرغم من المأكولات البحرية هي مصدر كبير من البروتين، يمكن أن يكون المأكولات البحرية النيئة مصدرا من

الطفيليات الضارة والبكتيريا. وتوصي الهيئة المعنية بسلامة الأغذية أن النساء الحوامل يجب أن تتناول الأسماك والمأكولات البحرية الأخرى التي تم طهوها جيدا فقط.

ودعي الحليب غير المبستر

هل حلمت يوماً في زيارة مزرعة وتذوق الحليب الطازج من الأبقار؟ انتظري لفترة. فالحليب الطازج لم يمرّ بعد في عملية البسترة التي تحميها من الليستيريا. ويمكن أن تكون خطيرة بالنسبة إليك وإلى طفلك. عليك شراء الحليب، الجبن، أو منتجات الألبان من المزارع المحلية فقط إذا كانت التسمية تقول إنه "مبستر".