

Lựa Chọn Thông Minh: Những Điều Quý Vị Cần Biết về Thực Phẩm Chưa Nấu Chín Hoàn Toàn

Sự an toàn của quý vị là ưu tiên chung. Ngay cả khi thực phẩm được chế biến cẩn thận theo tiêu chuẩn an toàn, việc tiêu thụ thực phẩm sống hoặc chưa nấu chín hoàn toàn vẫn có thể tiềm ẩn rủi ro. Tài liệu này cung cấp thông tin giúp quý vị đưa ra lựa chọn sáng suốt.



Tại Sao Điều Này Quan Trọng

Ăn thịt, gia cầm, hải sản, động vật có vỏ hoặc trứng sống hoặc chưa nấu chín hoàn toàn có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh do thực phẩm.

Ai Có Nguy Cơ Cao Hơn?

Một số người có nhiều khả năng gặp phải biến chứng nghiêm trọng do ngộ độc thực phẩm. Những người có nguy cơ mắc bệnh cao được khuyến khích chọn những thực phẩm đã nấu chín hoàn toàn.



Người mang thai



Trẻ nhỏ
(dưới 5 tuổi)



Người lớn tuổi
(65 tuổi trở lên)



Người có hệ miễn dịch suy yếu

Thực Phẩm Sống hoặc Chưa Nấu Chín Hoàn Toàn trong Thực Đơn

Sau đây là một số ví dụ về thực phẩm sống hoặc chưa nấu chín hoàn toàn và một số rủi ro liên quan:



Sushi & Sashimi (Cá Sống)

Có thể mang vi khuẩn như *Salmonella* và *Vibrio* hoặc ký sinh trùng như *Anisakis*.



Thịt gia cầm

Thịt vịt hoặc thịt gà chưa nấu chín hoàn toàn như pa tê gan, có thể chứa các loại vi khuẩn như *Salmonella* hoặc *Campylobacter*.



Bít tết hoặc Hamburger

Có thể có vi khuẩn như *E. coli* hoặc *Salmonella*.



Trứng

Các món ăn chưa nấu chín hoàn toàn có lòng đỏ chảy hoặc trứng sống có thể mang vi khuẩn *Salmonella*.



Cá

Cá tươi chưa nấu chín hoàn toàn có thể không tiêu diệt được hết vi khuẩn và ký sinh trùng (như giun) và có thể gây bệnh.

Các Triệu Chứng của Bệnh Do Thực Phẩm

Hãy chú ý những triệu chứng này và các triệu chứng khác có thể xuất hiện sau vài giờ đến vài tuần sau khi ăn thực phẩm bị nhiễm bẩn:

- Tiêu chảy
- Sốt
- Đau quặn bụng
- Nôn ói

Trong khi nhiều bệnh do thực phẩm có thể tự khỏi thì một số khác lại cần được chăm sóc y tế. Nếu quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng hoặc kéo dài, hãy tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức.

Chúng Tôi Luôn Sẵn Sàng Hỗ Trợ

Tất cả chúng tôi đều muốn quý vị có được trải nghiệm ăn uống vừa thú vị vừa an toàn. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc muốn được trợ giúp để đưa ra lựa chọn tốt nhất cho nhu cầu của mình, vui lòng cho nhân viên nhà hàng biết. Sức khỏe và sự an toàn của quý vị luôn là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi.