

"It's about making it your culture not just training"

“ทำให้เป็นนิสัยของคุณ ไม่ใช่เพียงการฝึกอบรม”



Food Safety Tips During Pregnancy

เคล็ดลับความปลอดภัยด้านอาหารในระหว่างตั้งครรภ์

During pregnancy, a woman has to be very careful.

ในระหว่างตั้งครรภ์ ผู้หญิงควรมีความระมัดระวังเป็นอย่างมาก



When it comes to food, a pregnant woman needs to keep a watch at what she is eating.

เมื่อมันเกี่ยวข้องกับอาหาร ผู้หญิงตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องดูให้ดูว่าทานอะไรอยู่

It is very important to maintain food hygiene during pregnancy.

มันเป็นสิ่งสำคัญมากที่ต้องรักษาสุขอนามัยด้านอาหารในระหว่างตั้งครรภ์

The immune system's functioning is weak during gestation which makes it difficult for the system to fight infections.

การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันจะอ่อนแอในระหว่างการตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นการยากของระบบที่จะต่อสู้กับการติดเชื้อ

Food poisoning is a common health problem during pregnancy.

อาหารเป็นพิษเป็นปัญหาสุขภาพปกติที่เกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์

Food Hygiene Asia

Training Specialists

www.foodhygieneasia.com

www.facebook.com/foodhygieneasia.com

Our training spends more time ‘doing’ and less time ‘listening’

การฝึกอบรมของเราใช้เวลา “ทำ” มากขึ้น และใช้เวลา “ฟัง” น้อยลง

Diarrhea, stomach pain and vomiting are symptoms of food poisoning.

ท้องเสีย ปวดท้อง และอาเจียนเป็นอาการของอาหารเป็นพิษ

Food born illness can also lead to miscarriage or still birth.

การเจ็บป่วยจากอาหารเป็นพิษยังสามารถนำไปสู่การแท้งลูกหรือการคลอดก่อนกำหนดได้

By maintaining food hygiene during pregnancy, you ensure good health.

การรักษาสุขอนามัยด้านอาหารในระหว่างการตั้งครรภ์ เพื่อให้คุณมั่นใจถึงสุขภาพที่ดี

Lets take a look at the food hygiene tips during pregnancy.

เชิญพบกับเคล็ดลับสุขอนามัยด้านอาหารในระหว่างการตั้งครรภ์



- 1) Always wash your hands and utensils with warm water and soap before cooking. Wash the fingernails carefully as bacteria hides inside them. Also wash your hands before eating the food. It is very important to maintain personal hygiene.* ล้างมือและเครื่องมือเครื่องใช้อย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำอุ่นและสบู่ก่อนการปรุงอาหาร ล้างเล็บมืออย่างพิถีพิถันเพราะเชื้อโรคสามารถซ่อนตัวอยู่ในนั้น อีกทั้งควรล้างมือก่อนการรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
- 2) Keep the frozen food in the fridge only. Don't leave it out for more than 10 minutes. This increases the chances of bacteria growth.* เก็บอาหารแช่แข็งในช่องแช่แข็งเท่านั้น ห้ามทิ้งไว้ด้านนอกนานกว่า 10 นาที ซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสให้แบคทีเรียสามารถเจริญเติบโตได้ดี
- 3) Know which food is to be served hot or cold. Be very careful with this aspect. Serve hot food immediately and avoid storing food for later use. It is best to cook and eat instead of storing the left outs. This is an important food hygiene tip during pregnancy.* ต้องรู้ว่าอาหารประเภทใดเสิร์ฟร้อนหรือเย็น ต้องระมัดระวังเป็นอย่างมากกับเรื่องนี้ เสิร์ฟอาหารร้อนทันทีและหลีกเลี่ยงการเก็บอาหารที่นำมาใช้แล้ว จะดีที่สุดถ้าปรุงอาหารและรับประทานจนหมด แทนการเก็บอาหารที่เหลือไว้ นี่เป็นเคล็ดลับสำคัญของสุขอนามัยด้านอาหารในระหว่างการตั้งครรภ์
- 4) If you are having stored food, reheat the dish well till you see vapours. Avoid reheating more than once.* ถ้าคุณมีอาหารที่เก็บไว้ ให้อุ่นอาหารจนเห็นเป็นไอความร้อนขึ้น ให้หลีกเลี่ยงการอุ่นอาหารมากกว่าหนึ่งครั้ง

Food Hygiene Asia

Training Specialists

www.foodhygieneasia.com

www.facebook.com/foodhygieneasia.com

Our training spends more time 'doing' and less time 'listening'

การฝึกอบรมของเราใช้เวลา "ทำ" มากขึ้น และใช้เวลา "ฟัง" น้อยลง

- 5) *Cook the vegetables. Having uncooked food cannot kill the germs or bacteria. Also uncooked food are not easy to digest. So, cook the food till they become piping hot.* การปรุงอาหารประเภทผัก การทานผักที่ไม่ผ่านการปรุงสุกไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคหรือแบคทีเรียได้ อีกทั้งผักที่ไม่ผ่านการปรุงสุกไม่ย่อยต่อการย่อย ดังนั้นควรปรุงอาหารประเภทผักจนร้อนมาก
- 6) *Have separate chopping boards and plates while making raw and ready to eat food as the chemicals in ready to eat food may spoil the freshness of the raw food.* ควรใช้เขียงและจานแยกกันในการทำอาหารดิบและอาหารพร้อมรับประทาน เพราะเคมีในอาหารพร้อมรับประทานอาจไปทำลายความสดของอาหารดิบได้
- 7) *Cook meat, mutton and fish well. Uncooked meat can lead to food poisoning or illness. By cooking meat and mutton, the bacteria in the skin dies.* การปรุงเนื้อสัตว์ เนื้อแกะ เนื้อปลาที่ดี เนื้อที่ไม่ผ่านการปรุงสามารถนำไปสู่อาหารเป็นพิษหรือการเจ็บป่วยได้ การปรุงสุกเนื้อสัตว์และเนื้อแกะ ทำให้แบคทีเรียที่ผิวหนังตายไปได้
- 8) *Have light food if you are suffering from diarrhea or vomiting. Vegetables salad or soup are best. Wash the vegetables properly and then boil them completely.* อาหารเบาๆที่สามารถช่วยจากอาการท้องเสียหรืออาเจียนได้ เป็นสลัดผักหรือซุปรวมดีที่สุด ล้างผักอย่างทั่วถึงหลังจากนั้นต้มผักเหล่านั้นให้ดี

Follow these food hygiene tips during pregnancy to stay away from health problems

ปฏิบัติตามเคล็ดลับสุขอนามัยด้านอาหารระหว่างการตั้งครรภ์เพื่อให้ห่างไกลจากปัญหาสุขภาพต่างๆ

Food Hygiene Asia

Training Specialists

www.foodhygieneasia.com

www.facebook.com/foodhygieneasia.com

Our training spends more time ‘doing’ and less time ‘listening’

การฝึกอบรมของเราใช้เวลา “ทำ” มากขึ้น และใช้เวลา “ฟัง” น้อยลง