



## پرهیز غذایی برای پیشگیری از لیستریوز در بارداری

این عفونت می‌تواند برای زن باردار و جنین در حال رشد او عوارض وخیمی داشته باشد، از جمله سقط جنین یا زایمان زودرس...

لیستریوز یک عفونت باکتریایی است که از غذا یا نوشیدنی آلوده منتقل می‌شود. این عفونت می‌تواند برای زن باردار و جنین در حال رشد او عوارض وخیمی داشته باشد، از جمله سقط جنین یا زایمان زودرس. این توصیه‌ها به زنان باردار کمک می‌کند که خطر ابتلا به لیستریوز را بکاهند:

از خوردن گوشت‌های پردازش‌شده کارخانه‌ای مانند هات‌داگ و کالباس و مانند آنها خودداری کنید که مگر آنکه آن را با میکروویو یا اجاق معمولی تا حد بخار بلند شدن پخته باشید.

از خوردن شیر غیرپاستوریزه (شیر خام) یا غذاهایی که دارای آن هستند خودداری کنید. پنیرهایی که از شیر پاستوریزه درست شده‌اند، اشکال ندارد.

از سالاد گوشت قرمز، سالاد مرغ، سالاد تخم مرغ، سالاد تون و سالاد غذاهای دریایی آماده که در فروشگاه‌ها عرضه می‌شود، خودداری کنید.

از خوردن غذاهای دریایی دودی و پاته که نیاز به قرار گرفتن در یخچال دارند، خودداری کنیم .

همشهری آنلاین