

## غذاهای نیم‌پز؛ عامل مسمومیت



شخصی، مرغ نیم‌پز و سس مایونز را در طول سفری 6 ساعته گذاشته توی ماشین و به عنوان ناهار خورده است! آن وقت انتظار دارید مسموم نشود؟! انتظار دارید تعطیلات نوروزی‌اش در بیمارستان نگذرد؟! انتظار زیادی است! اینها بخشی از انتقاداتی است که گاه از سوی پزشکان یا مردم درباره افرادی که نکات بهداشتی را در طول مسافرت رعایت نمی‌کنند و گرفتار می‌شوند، بیان می‌کنند.

جام جم آنلاین: شخصی، مرغ نیم‌پز و سس مایونز را در طول سفری 6 ساعته گذاشته توی ماشین و به عنوان ناهار خورده است! آن وقت انتظار دارید مسموم نشود؟! انتظار دارید تعطیلات نوروزی‌اش در بیمارستان نگذرد؟! انتظار زیادی است! اینها بخشی از انتقاداتی است که گاه از سوی پزشکان یا مردم درباره افرادی که نکات بهداشتی را در طول مسافرت رعایت نمی‌کنند و گرفتار می‌شوند، بیان می‌کنند.

پزشکان معتقدند کسانی که به غذای‌شان در طول سفر بی‌اهمیت هستند، تعطیلات نوروزی به کام‌شان زهر می‌شود.

یکی از روش‌های غلطی که این روزها برخی از خانم‌ها آن را نوعی کدبانویی می‌دانند این است که پیش از سفر غذاها را نیم‌پز می‌کنند و بعد در طول سفر، وقتی خانواده جایی اطراق کرد، بساط آتش را برپا کرده و بقیه غذا را می‌پزند. این روش شاید به خیال بعضی خانم‌ها، به معنی کمتر وقت تلف کردن باشد اما در فرهنگ لغت پزشکان یعنی قرار دادن خانواده در خطر مسمومیت و بیماری!

این را فقط ما نمی‌گوییم، دکتر مسعود کیمیایگر هم درباره چگونگی تغذیه در نوروز و بخصوص سفرهای نوروزی برای شما هشدارهایی دارد. این متخصص تغذیه با تاکید بر این که غذای سفر را نیم‌پز نکنید به ایسنا می‌گوید: غذاهای سفر را یا کاملاً خام یا کاملاً پخته همراه خود ببرید. چون میکروب‌ها در غذاهای نیم‌پز بخوبی رشد می‌کنند، این در حالی است که میکروب‌ها در غذاهای کاملاً پخته از بین می‌روند.

### غذای سفر را کجا نگه داریم؟

کیمیایگر با اشاره به ضرورت نگهداری مواد غذایی در محیط خشک و خنک، می‌گوید: میکروب‌ها در محیط مرطوب بخوبی رشد می‌کنند بنابراین اگر خانواده‌ها قصد مصرف ساندویچ در سفرهای نوروزی را دارند، باید مواد غذایی را از ابتدای سفر، لای نان قرار ندهند، بلکه لازم است ظرف نان و مواد غذایی دیگر مانند گوجه، کاهو، کتلت یا کوکو را جدا کنند. این متخصص تغذیه درباره راه‌های خنک نگه داشتن مواد غذایی در سفرهای نوروزی اظهار می‌کند: می‌توان از فلاسک‌های اسفنجی برای خنک نگه داشتن مواد غذایی استفاده کرد یا در یک نایلون بزرگتر قالب‌های یخ و در نایلونی کوچک‌تر، مواد غذایی را قرار داد، این کار باعث می‌شود که مواد غذایی تا چند ساعت خنک باقی بماند.

### فرباشتهای تان را نخورید

کیمیایگر با اشاره به تغذیه افرادی که در نوروز به ارتفاعات سفر می‌کنند، می‌گوید: اشتباهی افراد معمولاً در ارتفاعات بیشتر می‌شود. با وجود این باید در این مناطق نیز در حد اعتدال غذا خورد، از سوی دیگر آنان باید پیش از رفتن به این مناطق، به میزان متوسطی مواد غذایی مصرف کنند، چون خالی یا پر بودن معده موجب حالت تهوع می‌شود.

او درباره روش صحیح پذیرایی در نوروز توصیه می‌کند: شیرینی‌های خشک و کوچک مانند نان برنجی و نان نخودچی برای پذیرایی در این ایام استفاده شود، چون افراد در طول روز برای دید و بازدید به خانه‌های متعددی می‌روند بنابراین لازم است شیرینی‌های کم کالری مصرف کنند، از سوی دیگر شیرینی‌های نوروزی معمولاً چند ساعت یا حتی چند روز روی میز باقی می‌مانند، بنابراین شیرینی &#171تر» برای پذیرایی در نوروز مناسب نیست.

### آجیل و میوه را به اندازه بخورید

بعضی‌ها هم برای سفر با خود آجیل می‌برند و از آنجا که پسته، بادام، فندق و تخمه حاوی روغن‌های غیر اشباع هستند برای سلامت بدن مفید محسوب می‌شوند اما کیمیایگر هشدار می‌دهد: باید هنگام مصرف به میزان کالری ماده غذایی توجه کرد. از سوی دیگر افرادی که آجیل را بیش از حد اعتدال مصرف می‌کنند باید از میزان غذای اصلی خود کم کنند. به گفته او افراد مختلف به میزان متفاوتی می‌توانند آجیل مصرف کنند اما خوردن روزانه یک نعلبکی یا دو استکان از آن توصیه می‌شود علاوه بر آن بهترین نوع آجیل، تخمه ریز است، چون هم کم‌کالری و هم وقت‌بر است.

کیمیایگر در باره مصرف میوه در ایام نوروز می‌گوید: معمولاً افرادی که در اوقات دیگر سال میوه به اندازه کافی مصرف نمی‌کنند، در این اوقات میوه بیشتری می‌خورند. همین کار باعث می‌شود که ویتامین‌های موجود در آنها در کبد این گونه افراد ذخیره و برای چند ماه قابل استفاده باشد. وی می‌افزاید: میوه‌ها به طور متوسط دارای حدود 60 کالری انرژی و 15 گرم قند هستند، بنابراین افرادی که باید وزن و قند خود در حد تعادل نگاه‌دارند لازم است به حد اعتدال از این مواد غذایی استفاده کنند، البته معمولاً می‌توان در طول روز حدود 5 سهم میوه که معادل نیم کیلو است را مصرف کرد.