



توصیه‌های غذایی در سفر برای پیشگیری از مسمومیت

مسمومیت‌های غذایی یکی از مواردی است که می‌تواند در سفرها مشکل‌ساز شود، اما با توجه به چند نکته تغذیه‌ای می‌توان به راحتی از این نوع مسمومیت پیشگیری کرد.

مسمومیت‌های غذایی یکی از مواردی است که می‌تواند در سفرها مشکل‌ساز شود، اما با توجه به چند نکته تغذیه‌ای می‌توان به راحتی از این نوع مسمومیت پیشگیری کرد.

به گزارش ایسنا، بر اساس اعلام وزارت بهداشت، در طول سفر باید یکسری موارد تغذیه‌ای را مورد توجه قرار دهیم:

- در طول سفر باید مانند سایر اوقات از تمام گروه‌های غذایی به طور متناسب، متعادل و متنوع استفاده کنید.

- در طول سفر از آب‌های بسته‌بندی که سلامت آن مورد اطمینان است، استفاده کنید. در صورتی که به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارید، آب را حداقل یک دقیقه بجوشانید. همچنین از پرکردن مکرر ظروف پلاستیکی آب بسته‌بندی شده با آب و نوشیدن چند باره خودداری کنید. از قراردادن ظروف پلاستیکی آب بسته‌بندی شده در فریزر یا جایخی یخچال و استفاده از آب یخ زده آن‌ها به علت تولید مواد مضر، به شدت پرهیزید.

- در طول سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی از یخدان استفاده کنید. غذاهایی که دارای خامه، تخم مرغ و سس مایونز هستند، خیلی زود فاسد می‌شوند، بهتر است سس مایونز را در دمای سرد نگهداری کرده و قبل از مصرف غذا به آن اضافه کنید.

- در حین سفر، از حمل گوشت یا تخم مرغ خام و فرآورده‌های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری کنید. به این دلیل که به سرعت فاسد می‌شوند. توجه داشته باشید که فرآورده‌های لبنی با ماندگاری بالا فقط تا زمانی این ماندگاری را حفظ می‌کنند که باز نشده باشند. پس از باز شدن درب آن‌ها، باید در یخچال نگهداری شوند.

- توجه داشته باشید که غذاهای مسموم‌کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجودی که بسیاری از مسمومیت‌های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می‌شوند، اما بعضی از آن‌ها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می‌توانند کشنده باشند. بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که بر اثر مصرف کشک غیر پاستوریزه، غذاهای کنسروی که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است یا سوسیس و کالباس آلوده بروز می‌کند. علائم و نشانه‌های این مسمومیت با تأخیر بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت ظاهر می‌شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع و خشکی و درد گلو است. مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع داروی ضد سم در مرکز درمانی است. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم بر اثر فلج تنفسی فوت کند.

بر این اساس از خرید قوطی‌های کنسرو دارای برآمدگی، فرو رفتگی و یا نشستی و زنگ زدگی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد. کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیدن حرارت دهید و بلافاصله مصرف کنید. هرگز غذاهای پخته شده را بیش از دو ساعت اگر هوا گرم است و بیش از یک ساعت در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقی مانده آن‌ها را تا ۷۴ درجه سانتی‌گراد گرم کنید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیشتر از سه روز باقی مانده اند را هرگز مصرف نکنید. بهترین دما برای نگهداری مواد غذایی زیر ۴ درجه سانتی‌گراد یا بالای ۶۰ درجه سانتی‌گراد است.

- از تماس غذای پخته و نیمه پخته پرهیزید. علائم و نشانه‌های برخی از مسمومیت‌های غذایی با تأخیر ظاهر می‌شوند. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علائم در فرد مسموم بروز کند. علائم و نشانه‌های این مسمومیت‌ها شامل سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آیکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم است. غذاهای خانگی مطمئن‌ترین غذا در بین راه هستند. بهتر است در بین راه از غذاهای ساده و نیمه خشک مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو، کتلت و ... استفاده کنید.

- از خرید مواد غذایی مثل حبوبات پخته، دل و جگر، لواشک، فلافل، سمبوسه، پیراشکی و ... از کنار جاده، فروشندگان دوره گرد و مغازه‌های غیر بهداشتی پرهیز کنید. اگر مجبور به صرف غذا در رستوران‌های بین راه هستید، محل‌های بهداشتی را

انتخاب کنید. برای این منظور به وضعیت دستشویی ها، لباس کارگران، نظافت میزها، وجود مگس و حشرات و وسایل سرو غذا توجه کنید. در صورت امکان وسایل شخصی مانند قاشق، چنگال و لیوان مخصوص به همراه داشته باشید. به بهداشت فردی، یعنی شست و شوی دست ها قبل از صرف غذا هم توجه کنید.