

توصیه های وزارت بهداشت به مسافران تابستان

غذاهایی مانند سالاد الویه ، کالباس و سوسیس که سریع تر فاسد می شوند برای سفر مناسب نیستند.



غذاهایی مانند سالاد الویه ، کالباس و سوسیس که سریع تر فاسد می شوند برای سفر مناسب نیستند. سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از مسافران تابستانی خواست غذایی را که برای سفر آماده می کنند، در طول راه کاملاً خنک نگهدارند.

به گزارش روز جمعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ، 'زهرا عبداللہی' افزود: غذاهایی مانند سالاد الویه ، کالباس و سوسیس که سریع تر فاسد می شوند برای سفر مناسب نیستند.

وی اظهار داشت: بهترین صبحانه توصیه شده در سفر، پنیر، گوجه فرنگی، خیار یا تخم مرغ آب پز و کمی مربا یا عسل است.

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تأکید بر اینکه پنیر، سرشیر، خامه محلی را نباید در طول سفر تهیه کرد، گفت: این قبیل مواد لبنی معمولاً از شیر پاستوریزه نشده تهیه می شود و مصرف آنها خطر ابتلا به بیماری تب مالت را به همراه دارد.

عبداللہی افزود: ممکن است مواد لبنی محلی به دلیل ماندگی موجب مسمومیت و اسهال و استفراغ شود.

به گفته وی، شیر محلی نیز به این دلیل که پاستوریزه نشده است نباید استفاده شود و در صورت استفاده باید آن را به مدت 10 دقیقه در حال هم زدن جوشاند.

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه به افرادی که مایلند در رستوران های بین راهی غذا بخورند توصیه کرد: بجای سالاد که احتمال آلودگی آن زیاد است، ماست بخورند زیرا انواع آلودگی های انگلی و میکروبی با مصرف سبزی ها و سالاد آلوده به بدن منتقل می شود.

عبداللہی خاطرنشان کرد: در طول سفر باید از مصرف سس مایونز و یا سس های خامه ایی جدا خودداری شود.

وی گفت: همچنین باید غذاهایی در رستوران سفارش داده شوند که سس، ادویه و چاشنی زیاد نداشته باشند زیرا گاهی ممکن است در رستوران ها به غذاهای کهنه و مانده مقدار زیادی سس و چاشنی اضافه کنند تا تغییر رنگ و طعم نامطبوع ناشی از فساد غذا مشخص نشود.

این متخصص تغذیه یادآور شد: اگر افراد، کباب برگ یا جوجه کباب سفارش می دهند، تأکید کنند که کاملاً پخته شود تا در صورت وجود آلودگی اولیه، در اثر حرارت کافی از بین برود زیرا کباب کوبیده ، همبرگر یا هر غذای دیگری که در رستوران با گوشت چرخ کرده تهیه می شود، معمولاً حاوی مقدار زیادی چربی بوده و به همین دلیل، احتمال فساد پذیری آن زیاد است.