

## پیشنادهای تغذیه ای برای مسافران نوروزی

در روزهای جشن نوروز خانواده‌های زیادی برای استفاده از تعطیلات راهی سفر می‌شوند.



سلامت نیوز: در روزهای جشن نوروز خانواده‌های زیادی برای استفاده از تعطیلات راهی سفر می‌شوند. برای اینکه در این سفر مشکلی برای اعضای خانواده به خصوص در مورد غذا و تغذیه آنها پیش نیاید، پیشنهادها زیر را در نظر بگیرید:

به گزارش سلامت نیوز با توجه به مدت سفر، یک برنامه غذایی برای خود تهیه کنید. تهیه چنین برنامه‌ای در حفظ سلامت افراد، اهمیت بالایی دارد. این برنامه باید با توجه به فاکتورهای مختلفی مانند تعداد افراد همراه در سفر؛ وضعیت اقتصادی و میزان هزینه‌ای که قرار است برای غذا اختصاص داده شود، ترکیب سنی افراد خانواده و نیازهای تغذیه‌ای آنها و امکانات مورد دسترسی در مقصد سفر، امکان یا عدم امکان تهیه غذا در محل اسکان و... به دقت برنامه‌ریزی شود.

یکی از فوائد برنامه‌ریزی این است که امکان تهیه مواد اولیه از شهر خودتان با قیمت مناسبتر و اطمینان بیشتر از سلامت آن وجود دارد. به علاوه با مشخص بودن وعده‌های غذایی و آمادگی برای تهیه آنها شما می‌توانید از انتخاب از سر ناچار و تصادفی غذا در طی سفر پیشگیری کنید.

اگر چند خانواده در سفر همراه می‌شوید می‌توانید مسئولیت تهیه غذا را در روزهای مختلف بین خود تقسیم کنید تا همه بتوانند از فراغت به وجود آمده برای استفاده در تفریحات و گردش‌های برنامه‌ریزی شده استفاده کنند.

برای انتخاب غذاها برای وعده‌های مختلف ترکیب سنی افراد را در نظر بگیرید. برای مثال ممکن است بین این افراد کودکان و سالمندانی باشند که امکان مصرف غذاهای خاصی را ندارند و حتی ممکن است مصرف بعضی از غذاهای خاص، آنها را بیمار کند. در صورتی که چنین برنامه‌ای طرح شده باشد، به شما امکان می‌دهد که با آماده‌سازی قسمتی از مراحل پخت پیش از سفر و فریزکردن آن در مدت آماده‌سازی غذا در هنگام سفر صرفه‌جویی کنید.

به گزارش سلامت نیوز با داشتن چنین برنامه‌ای شما می‌توانید بعضی از غذاهای کم کالری و سبک را بین وعده‌هایی که غذا مفصلتر و پر کالری‌تر است قرار دهید. همچنین اگر فرصت تهیه غذای شما محدود است می‌توانید غذاهایی را در فهرست برنامه غذایی قرار دهید که سریع آماده می‌شوند.

همچنین برای حمل لوازم کمتر می‌توانید غذاهایی که ملزومات کمتری برای تهیه نیاز دارند انتخاب و در فهرست خود قرار دهید. ممکن است علاقه مند باشید که در سفر به مناطق مختلف از غذاهای محلی آنها استفاده کنید. با توجه به اینکه در رستوران‌های تمام مناطق کشور معمولاً چند مورد غذایی به خصوص تهیه می‌شود امکان خرید و مصرف این غذاها در محل وجود ندارد. فکر بدی نیست که به تجربه آشپزیتان بیافزایید و با استفاده از راهنمایی افراد محلی خود اقدام به پخت این غذاها کنید. در این موارد سعی کنید غذایی را برای پخت انتخاب کنید که مواد اولیه و روش پخت سالمتری چه از نظر بهداشتی و تغذیه‌ای داشته باشد. متنوع‌ترین غذاها در این بین، غذاهایی هستند که در ترکیب آنها سبزی به کار رفته است.

در این برنامه ریزی، میان‌وعده‌ها را در نظر بگیرید زیرا بخش زیادی از انرژی دریافتی روزانه از همین میان‌وعده‌ها دریافت می‌شود. در نظر گرفتن میوه برای مصرف در میان وعده البته با توجه به شست‌وشوی کامل انتخاب بسیار خوبی است. قابل ذکر است که برای حمل سالم مواد غذایی باید از ظروف و یخچال‌های مطمئن که غذاها را تا درجه حرارت مطمئن سرد نگه می‌دارند، استفاده کنید و به محض رسیدن به مقصد، غذاها را در یخچال منتقل کنید تا دمای آنها کاهش پیدا نکند و همچنان سرد بماند.

در صورتی که در محل اسکان به هیچ عنوان امکان پخت غذا به صورت خانگی ندارید، موارد زیر را در نظر بگیرید:

برای سفر، آب و مواد غذایی کافی همراه داشته باشید. و غذا را در ظروف دربسته و در جای خنک نگهداری کنید. همچنین، حتماً قبل از مصرف غذای باقی‌مانده از قبل، آن را به مدت 20 دقیقه روی حرارت قرار دهید.

بهتر است در طول سفر از مواد غذایی خام یا نیم‌پز استفاده نکنید، زیرا ممکن است آلوده به عوامل عفونی باشد. (حرارت بالا یکی از راه‌های از بین بردن عوامل عفونی در مواد غذایی است).

اگر مجبورید در اغذیه‌فروشی‌ها یا رستوران‌های بین راه غذا صرف کنید، از تهیه بهداشتی غذاها مطمئن شوید. به نوع ظروف و وسایل مصرفی توجه داشته باشید، بهتر است در این‌گونه موارد از ظروف یک‌بارمصرف استفاده شود.

در طول سفر، فقط از آبی استفاده کنید که از سلامت آن اطمینان دارید. اگر از سلامت آن بی‌اطلاعید، آن را بجوشانید و سپس بنوشید. پیشنهاد می‌شود از آب معدنی در بطری‌های دربسته که، تاریخ تولید روی در آنها ذکر شده، استفاده کنید.

کنسروها و غذاهای کنسروی از انتخاب‌های سالمی هستند که برای سفر استفاده می‌شوند. با این‌همه از آنجا که مسمومیت‌های غذایی کشنده، از طریق کنسروهای غذایی ایجاد می‌شوند، حتماً محتویات کنسروها را قبل از مصرف بجوشانید. همچنین از مصرف کنسروهای بادکرده یا زنگ‌زده خودداری کنید.

مصرف پنیر تازه، چنانچه از شیر پاستوریزه تهیه نشده باشد، خطرناک است و امکان ابتلا به بسیاری از بیماری‌های عفونی را فراهم می‌کند. بنابراین برای حفظ سلامتی خود و خانواده‌تان، از لبنیات و پنیرهای پاستوریزه بسته‌بندی شده استفاده کنید.

اگر به شیر پاستوریزه دسترسی ندارید، لازم است شیر تازه را به مدت 1 دقیقه در حال جوشیدن به هم بزنید.

موادغذایی و تنقلات باز یا نوشیدنی‌هایی نظیر شربت یا آبمیوه را از دستفروشان و مغازه‌های غیربهداشتی تهیه نکنید.