



مصرف سوسیس و کالباس به عنوان غذای بین راهی توصیه نمی شود

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه و زرات بهداشت گفت: مصرف سوسیس و کالباس به احتمال فساد پذیری به عنوان غذای بین راه توصیه نمی شود.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه و زرات بهداشت گفت: مصرف سوسیس و کالباس به احتمال فساد پذیری به عنوان غذای بین راه توصیه نمی شود.

به گزارش مهر، دکتر فروزان صالحی با اشاره به شروع مسافرت‌های نوروزی اظهار داشت: بچه‌ها علاقه وافری به خوردن کالباس و سوسیس دارند و با این دلیل، خانواده‌ها در طول سفر برای اینکه هم غذای مورد علاقه فرزندان را فراهم کرده باشند و هم وقت زیادی صرف تهیه غذا نکنند، کالباس و گوجه فرنگی و خیار شور را به عنوان غذای بین راه انتخاب می‌کنند. احتمال فسادپذیری کالباس زیاد است و بنابراین برای سفر اصلاً توصیه نمی‌شود.

وی با بیان اینکه بسیاری از افراد مایلند در طول مسیر، بساط پختن کباب و جوجه کباب برپا کنند که غذای سالم، مطبوع و با کیفیتی خورده باشند، توصیه کرد: گوشت و مرغ را از منزل و در ظرف یخ گذاشته و دقت کنید در طول راه و قبل از کباب کردن، کاملاً سرد نگهداری شود.

صالحی تصریح کرد: از گوشتهایی که در هوای آزاد آویزان شده و به فروش می‌رسند، استفاده نکنید گردوغبار و سایر ذرات معلق در هوا، انواع میکروبها و تخم انگلها با مصرف این گوشتها که ممکن است خوب هم پخته نشده باشند، به بدن منتقل شده و سلامت شما را به خطر می‌اندازند.

وی اضافه کرد: درموقع تهیه کباب و جوجه کباب، مواظب باشید که تمام قسمت‌های آن و به خصوص داخل آن کاملاً حرارت دیده و به خوبی پخته شود تا در صورت وجود آلودگی احتمالی، با پختن از بین برود.

صالحی ادامه داد: کبابی که خوب پخته شده باشد، قهوه‌ای رنگ است و اگر قسمت داخل کباب هنوز قرمز رنگ است، به این معنی است که پخته نشده و آلودگی احتمالی آن از بین نرفته است که نتیجه اش مسمومیت غذایی همراه با اسهال، استفراغ، دل درد و دل پیچه خواهد بود.

این کارشناس تغذیه تأکید کرد: گوشت ماهی در هوای گرم حساس‌تر است و سریعتر فاسد می‌شود بهتر است در طول سفر اگر از سلامت ماهی مطمئن نیستید، استفاده نکنید.