

رعایت نکات بهداشتی و غذایی در سفر

مشاور تغذیه مرکز آموزشی درمانی امام خمینی(ره) ساری با تأکید بر اینکه در فصل تابستان مسافرت‌ها افزایش می‌یابد گفت...



مشاور تغذیه مرکز آموزشی درمانی امام خمینی(ره) ساری با تأکید بر اینکه در فصل تابستان مسافرت‌ها افزایش می‌یابد گفت:

در سفر رعایت نکات تغذیه‌ای و بهداشتی به منظور حفظ سلامت و در امان بودن از برخی بیماری‌ها بسیار اهمیت دارد. سید احمد ربیعی آلودگی مواد غذایی به‌ویژه آب آشامیدنی را یکی از موارد مهم در سفر عنوان و تصریح کرد: 90 درصد از مشکلاتی که در سفر برای افراد به وجود می‌آید ناشی از مصرف آب آلوده است لذا افراد باید در طول سفر از آب‌های معدنی و بسته‌بندی شده استفاده کنند.

وی مسمومیت‌های غذایی ناشی از مصرف غذاهای فاسدشدنی را یکی از مشکلات بهداشتی در سفر دانست و افزود: مسافران برای پیشگیری از این مشکلات، سعی کنند خوراکی‌هایی نظیر مغزگردو، گوجه فرنگی و خیار، شیرینی‌جات خشک و نیز آب آشامیدنی سالم همراه داشته باشند. این مشاور تغذیه از مسافران خواست مواد غذایی پخته شده را در ظروف درب‌دار گذاشته و در مکانی قرار دهند که گرمای آفتاب باعث فاسد شدن آن نشود.

ربیعی با تأکید بر اینکه، مسافران از مصرف ساندویچ‌هایی که در تهیه آنها از تخم‌مرغ، سس، سوسیس و کالباس به‌کار رفته و نیز غذاهای آماده در بین راه خودداری کنند، بیان داشت: چنانچه این مواد به‌صورت تازه مصرف نشوند محیط مناسبی برای رشد باکتری‌های بیماری‌زا بوده و خیلی زود فاسد می‌شوند. وی از خانواده‌ها خواست سبزیجات و میوه‌ها را قبل از سفر در منزل کاملاً شسته و ضدعفونی کنند. ربیعی خاطرنشان ساخت: افراد از مصرف غذاهای پرچرب و خیلی سرخ‌شده و نیز غذاهای شور مانند سوسیس و کالباس (مخصوصاً افرادی با معده ضعیف) خودداری کنند، زیرا علاوه بر اینکه این مواد بسیار سنگین و دیر هضم هستند موجب خواب‌آلودگی راننده نیز می‌شوند.

ربیعی ادامه داد: خوردن آجیل در طول سفر تشنگی مستمر به همراه دارد لذا توصیه می‌شود در طول سفر از آجیل به‌صورت خام و یا از مغزهای کم نمک‌تر استفاده شود. وی استفاده از آب آشامیدنی سالم و نیز مایعات را در طول سفر باعث فعال شدن کلیه‌ها دانست و گفت: افراد در طول سفر باید از سلامت آب‌های مصرفی خود هم در شست‌وشوی میوه‌ها و سبزیجات و هم در نوشیدن، اطمینان حاصل کنند و در غیراین صورت از آب‌های معدنی استاندارد استفاده کنند.

این مشاور تغذیه ادامه داد: افراد در طول سفر همراه غذا ماست بخورند، زیرا ماست باعث تقویت باکتری‌های مفید روده می‌شود و آن را در برابر پاره‌ای از میکروبهای عامل اسهال و مسمومیت مقاوم می‌سازد. ربیعی با اشاره به اینکه گوشت، شیر و سایر مواد لبنی از آن دسته مواد غذایی هستند که فسادپذیری بالایی دارند، گفت: برای جلوگیری از فاسد شدن لبنیات و سایر مواد غذایی می‌توان در طول سفر از کلمن یخ استفاده کرد. وی درخصوص استفاده از غذاهای کنسرو شده در طول سفر افزود: توصیه ما به مسافران این است که از مصرف قوطی‌های باد کرده و زنگ‌زده به‌طور جدی خودداری کنند و کنسرو را به‌مدت 15 تا 20 دقیقه در آب بجوشانند.

ربیعی به مسافران توصیه کرد از مصرف سبزیجات و سالاد و نیز غذاهای پرچرب و پرادویه در رستوران‌ها پرهیز کنند و افزود: غذاهای پرسس و ادویه می‌تواند طعم و عطر غذای فاسد شده را از بین ببرد. این مشاور تغذیه با اشاره به اینکه افراد در رستوران‌ها از غذاهایی استفاده کنند که با حرارت کامل پخته می‌شوند، تصریح کرد: حرارت کامل آلودگی مواد غذایی را از بین می‌برد. ربیعی با بیان اینکه مسافران در مصرف مواد غذایی سالم دقت داشته باشند، گفت: چنانچه نظارت و برخورد درست و جدی با رستوران‌ها و مکان‌هایی که مواد غذایی نامرغوب ارائه می‌دهند، صورت گیرد، آمار مسمومیت‌های غذایی در رستوران‌ها کاهش می‌یابد.