

نذرتان را با سلامت ادا کنید

محرم که از راه می‌رسد، شهر و روستا حال و هوای دیگری به خود می‌گیرد. در هر گوشه‌ای هیأتی برپا شده و چهاردیواری‌ای سیاه‌پوش می‌شود تا عزاداران بیایند و بشنوند و بگیرند و چیزی بیاموزند تا برای داشتن زندگی بهتر کمک حالشان باشد.



سلامت نیوز : محرم که از راه می‌رسد، شهر و روستا حال و هوای دیگری به خود می‌گیرد. در هر گوشه‌ای هیأتی برپا شده و چهاردیواری‌ای سیاه‌پوش می‌شود تا عزاداران بیایند و بشنوند و بگیرند و چیزی بیاموزند تا برای داشتن زندگی بهتر کمک حالشان باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ این روزها چه در هیأت‌ها و چه در خانه‌ها، بساط نذری هم حسابی به راه است؛ از شربت‌هایی که در لیوان‌های يك بار مصرف به رهگذران تعارف می‌شود تا قربانی‌کردن گوسفند و ردیف دیگ‌هایی که عطر و بوی برنج و خورشتش محله را پر می‌کند؛ اما در این میان آنچه مهم است رعایت بهداشت و نکات تغذیه‌ای است تا سلامت مصرف‌کنندگان هم به بهترین شکل ممکن حفظ شود.

دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران ضمن تاکید بر اهمیت رعایت بهداشت در تهیه و طبخ غذاهای نذری به جام جم می‌گوید: اولین و ساده‌ترین موردی که در این زمینه باید در نظر داشته باشید رعایت بهداشت هنگام تهیه غذاهای نذری است، که در این مورد می‌توان به تمیز نگه داشتن دست‌ها، اطمینان از تمیزبودن ظروف، وسایل آشپزخانه و مواد اولیه و نظایر اینها اشاره کرد.

وی ضمن تاکید بر اهمیت انتخاب ظرف‌های مناسب برای پخش غذاهای نذری نیز چنین توضیح می‌دهد: با توجه به حجم زیاد غذاهایی که در این روزها تهیه می‌شود، معمولاً افراد توزیع این غذاها را در ظروف پلاستیکی يك بار مصرف انجام می‌دهند؛ در حالی که باید توجه داشته باشید این نوع ظروف به هیچ وجه برای پخش غذاها یا نوشیدنی‌های گرم و داغ مناسب نیست.

به گفته این متخصص تغذیه، گرمای زیاد خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که درون این ظرف‌ها ریخته می‌شود، موجب انتقال مواد شیمیایی از ظرف به داخل غذا شده و مشکلات متعددی برای مصرف‌کننده غذا یا نوشیدنی ایجاد می‌کند.

به توصیه دکتر وفا، برای توزیع خوراکی‌های داغ اصلاً نباید از ظروف پلاستیکی استفاده کنید و به جای آنها باید از ظرف‌های مناسب یا ظروف يك بار مصرف کاغذی کمک بگیرید.

نه خیلی چرب، نه خیلی شیرین!

خیلی‌ها اعتقاد دارند غذا هر چه چرب‌تر باشد، لذیذتر است! با این‌که شاید چنین باوری چندان هم اشتباه نباشد، اما به هیچ‌وجه نباید سلامت خود و دیگران را فدای خوشمزگی غذا کنید و به همین بهانه مقدار قابل توجهی روغن به آن بیفزایید. البته این موضوع در مورد خوراکی‌های شیرین مانند شله‌زرد به نوع دیگری رخ می‌نماید و معمولاً برای خوش طعم‌شدن این نوع خوراکی‌ها، از شکر و شیرینی بیشتری استفاده می‌شود. در حالی که هیچ‌یک از متخصصان تغذیه چنین شیوه‌ای را تأیید نمی‌کنند و مصرف غذاهای خیلی چرب یا خیلی شیرین را برای سلامت انسان مضر می‌دانند.

دکتر وفا نیز با تأیید این مطلب خاطر نشان می‌کند: بعضی از غذاهای نذری معمولاً خیلی شیرین بوده یا هنگام تهیه آن از مقدار زیادی روغن استفاده می‌شود؛ در حالی که هر دوی این موارد می‌تواند برای سلامت همه افراد دردسرساز باشد. بنابراین در صورتی که تصمیم دارید چنین خوراکی‌ها یا غذاهایی تهیه کنید، حتماً از مقدار کمتری شکر یا روغن استفاده کنید تا سلامت افرادی را که از این غذاها میل می‌کنند به خطر نیندازید. به گفته وی، چربی زیاد غذا به دریافت کالری بیش از حد در يك وعده غذایی منجر می‌شود و در نتیجه می‌تواند مشکلاتی را برای گروه‌های سنی و جنسی مختلف در پی داشته باشد.

قبول دارید نمکدان پای ثابت سفره‌های ما شده است؟ اینقدر به نمکدان و نمک پاشیدن روی غذا عادت کرده‌ایم که گاهی حتی قبل از چشیدن غذا هم از آن استفاده می‌کنیم و غذا را کمی از آنچه هست هم شورتر می‌خوریم. متخصصان هم بارها و بارها درباره مضرات مصرف زیاد نمک گفته‌اند؛ اما بعضی وقت‌ها واقعاً گوش شنوایی وجود ندارد!

بنابراین خیلی عجیب نیست اگر بعضی از غذاهای نذری آنقدر شور باشد که کمبود نمکدان را هم جبران کند؛ گویا حالا که فرصتی برای نمک پاشیدن روی غذا نیست، از قبل مشکل را حل کرده‌اند! غافل از این‌که این شیوه نه تنها راه‌حل مشکل نیست، بلکه موجب ده‌ها مساله و مشکل دیگر هم می‌شود.

دکتر وفا در این باره می‌گوید: مصرف زیاد نمک یا ادویه‌ها به هیچ‌وجه برای تهیه غذاهای نذری توصیه نمی‌شود و بهتر است غذاها را بیش از حد شور نکنید.

همچنین متخصصان تاکید می‌کنند از سنگ نمک برای تهیه غذا استفاده نشود و به جای این سنگ‌ها، نمک‌های بهداشتی موجود در بازار را مصرف کنید.

غذای سالم با مواد اولیه مناسب

بی‌شک برای تهیه یک غذای خوش‌طعم و سالم باید از مواد اولیه مناسب هم استفاده شود بنابراین اگر شما هم درصدد تهیه غذای نذری هستید، حتماً این موضوع را در نظر داشته باشید، به عنوان مثال اگر برای پخت غذاهایی که حاوی گوشت است، از گوشت‌های نامرغوب که چربی زیادی دارد استفاده کنید، حتما مشکلاتی را برای مردم به وجود خواهید آورد.

آن‌طور که دکتر وفا می‌گوید در چنین شرایطی چربی زیاد گوشت وارد غذا شده و چون این چربی در گروه چربی‌های اشباع قرار می‌گیرد، فوق‌العاده مضر خواهد بود بنابراین بدون این‌که فرد مصرف‌کننده متوجه شود، با مصرف این‌گونه غذاها مقدار زیادی چربی مضر نیز مصرف خواهد کرد.

به گفته وی، تولیدکنندگان این غذاها و افرادی که می‌خواهند در این روزها غذای نذری‌شان را میان مردم پخش کنند، حتماً باید به مرغوبیت و سلامت مواد اولیه توجه داشته و از بهترین مواد استفاده کنند.

غذای بیشتر، کیفیت کمتر!

بسیاری از افرادی که در این روزها مشغول تهیه غذاهای نذری می‌شوند، ناچارند مراحلی از پخت غذا را در روزهای قبل انجام دهند تا همه کارها بموقع انجام شود. اما سوالی که پیش می‌آید این است که این کار مشکلی برای مصرف‌کنندگان ایجاد نمی‌کند؟

دکتر وفا به این سوال چنین پاسخ می‌دهد: با توجه به این‌که میان مقدار غذای تولیدی و کیفیت آن رابطه معکوسی وجود دارد، هرچه غذای بیشتری آماده شود کیفیت هم به همان نسبت کاهش می‌یابد بنابراین در مورد غذاهای نذری با تعداد زیاد بهتر است این کار در چند آشپزخانه یا مرکز تهیه و طبخ غذا انجام شود.

به گفته این متخصص تغذیه، در صورتی که بخشی از غذا 24 ساعت زودتر آماده شود، حتماً برکیفیت آن تاثیر می‌گذارد و احتمال آلودگی نیز بیشتر می‌شود. علاوه بر این، زمانی‌که غذا پس از طبخ برای مدتی نگهداری شده و دوباره گرم شود، مواد مغذی موجود در آن از بین رفته و از نظر ارزش غذایی کیفیت آن بشدت کاهش پیدا می‌کند.

با توجه به همه این موارد باید خاطرنشان کرد، تعداد غذای کمتر و با کیفیت بهتر راه مناسبی برای نذری دادن است و سخن آخر این که در این ایام، سلامت نذری‌ها باید بیش از هر چیز دیگر مد نظر قرار گیرد.