



در سفرهای نوروزی لیموترش، ماست و پیاز بخورید

یک کارشناس تغذیه معتقد است، برای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های گوارشی در سفرهای نوروزی می‌توان از لیموترش، ماست و پیاز استفاده کرد.

یک کارشناس تغذیه معتقد است، برای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های گوارشی در سفرهای نوروزی می‌توان از لیموترش، ماست و پیاز استفاده کرد.

مریم شیرمستی در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه کرمانشاه، اظهار کرد: چون در ایام نوروز مسافرت‌ها بیشتر می‌شود، توصیه می‌کنیم افراد در سفر غذاهایی با خود همراه ببرند که احتمال فساد آنها کمتر است و دیرتر خراب می‌شوند.

وی سالاد الویه و کالباس را از جمله غذاهایی دانست که چنانچه در شرایط غیرمناسب نگهداری شوند، به سرعت فاسد خواهند شد.

این کارشناس تغذیه با بیان اینکه بهتر است افراد تا حد امکان غذا را از منزل تهیه کنند و در سفر همراه ببرند، یادآوری کرد: غذاهای ساده و سالم از جمله مرغ آب پز، نان و پنیر و گوجه و تخم مرغ آب پز غذاهای مناسبی برای سفر است.

به گفته شیرمستی، در سفرهای نوروزی افراد نباید ظروف خود را با آب چشمه‌ها و رودخانه‌های غیرمطمئن شستشو دهند، زیرا این کار امکان انتقال آلودگی‌های انگلی را افزایش می‌دهد.

این کارشناس تغذیه، به افرادی که از رستوران‌ها برای صرف غذا در سفر استفاده می‌کنند، توصیه کرد: از غذاهایی که ادویه فراوان دارند، استفاده نکنند، چون اگر این غذاها فاسد باشد، طعم ادویه مانع از تشخیص طعم بد آن خواهد شد.

شیرمستی خاطرنشان کرد: همچنین توصیه می‌شود از مصرف غذاهایی که با گوشت چرخ کرده تهیه می‌شوند از جمله کباب کمتر استفاده کنند، زیرا این غذاها امکان انتقال میکروارگانیسم‌های بیشتری دارند.

وی توصیه کرد: رستوران‌هایی که برای صرف غذا انتخاب می‌شود، رستوران‌های مطمئن و شناخته شده باشد.

شیرمستی معتقد است: مصرف لیموترش، ماست و پیاز در حین سفر می‌تواند با اسیدی کردن شرایط دستگاه گوارش فضا را برای رشد میکروارگانیسم‌ها نامناسب کند.