



## مصرف بی رویه آجیل و شیرینی مشکلات گوارشی ایجاد می کند

سخنگوی مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی کشور با بیان اینکه مسافران نوروزی در خوردن آجیل و شیرینی باید مراقب سلامت خود باشند، افزود: مصرف بی رویه آجیل و شیرینی در ایام نوروز سبب بروز مشکلات گوارشی و اضافه وزن می شود.

سخنگوی مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی کشور با بیان اینکه مسافران نوروزی در خوردن آجیل و شیرینی باید مراقب سلامت خود باشند، افزود: مصرف بی رویه آجیل و شیرینی در ایام نوروز سبب بروز مشکلات گوارشی و اضافه وزن می شد.

آرزو دهقانی عصر پنجشنبه در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا به مسافران نوروزی توصیه کرد در ایام نوروز با رعایت یک رژیم غذایی مناسب مراقب سلامت خود باشند و از مصرف آجیل های کپک زده و رنگی به طور جدی خودداری کنند.

وی خطاب به مسافران نوروزی گفت: خوردن شیرینی های گردویی و نارگیلی حاوی چربی است و توصیه می شود افراد چاق ضمن خودداری از مصرف بی رویه این گونه شیرینی ها از شیرینی های کوچک تر استفاده کنند.

دهقانی اضافه کرد: مسافران نوروزی در صورت امکان قبل از ورود به هر رستوران یا غذاخوری بین راهی یا نا آشنا از کیفیت و سلامت غذای آن رستوران اطلاعات کسب کرده و از مصرف همبرگر، سالاد الویه و ساندویچ مغز به دلیل بالا بودن احتمال آلودگی خودداری کنند.

سخنگوی اورژانس کشور همچنین به مسافران نوروزی توصیه کرد از مصرف آبهای آشامیدنی بین راهها، پارکها و سایر اماکن خارج از شهر خودداری کنند و آب آشامیدنی بهداشتی یا معدنی همراه خود داشته باشند.

وی توضیح داد: بخشی از مسمومیت های غذایی مثل دل پیچه، سوء هاضمه و اسهال از عوارض آب و غذای آلوده به میکروب می باشد، لذا شایسته است مسافران نوروزی قبل از مصرف غذا در طول سفر دستهای خود را دو بار و هر نوبت به مدت 15 ثانیه با آب و صابون بشویند.

این کارشناس آموزش مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی کشور به مسافران نوروزی توصیه کرد: از مصرف کنسروهای ضربه خورده، زنگ زده و سوراخ شده در طول سفر خودداری و قبل از مصرف کنسروجات مختلف آنها را به مدت 20 دقیقه بجوشانید.

وی افزود: مصرف بی رویه چیپس، پفک، شکلات، شیرینی و سایر تنقلات و پرخوری موجب ایجاد نفخ، ترش کردن، اسهال و اختلالات گوارشی و سیری کاذب در کودکان و نوجوانان و چاقی در بزرگسالان می شود.

دهقانی اضافه کرد: مسافران نوروزی در طول سفر به طور حتم صبحانه مصرف کنند تا به علت کاهش قندخون، دچار بیحالی، کم تحرکی، عصبانیت و خستگی زودرس نشوند.

وی از هموطنان خواست در صورت قرار گرفتن در وضعیت های اضطراری عمومی و پیچیده انواع حوادث با شماره 115 مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی در تهران و سراسر کشور تماس بگیرند.