



## در طول مسافرت های عید بهداشت دست را جدی بگیرید

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی تبریز تاکید کرد: چاقی در استان آذربایجان شرقی عارضه ای شایع بوده و لازم است شهروندان در مصرف شیرینی ها و آجیل های ایام عید اعتدال را رعایت کنند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی تبریز تاکید کرد: چاقی در استان آذربایجان شرقی عارضه ای شایع بوده و لازم است شهروندان در مصرف شیرینی ها و آجیل های ایام عید اعتدال را رعایت کنند. جعفر صادق تبریزی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه آذربایجان شرقی، اظهار کرد: به نظر کارشناسان و متخصصان تغذیه از نظر اصول تغذیه مصرف هر نوع ماده غذایی باید با رعایت اصل تعادل همراه باشد در غیر این صورت هر ماده غذایی و مغذی می تواند به جای اثرات مفیدش برای انسان همراه با مضراتی باشد. لذا توصیه می شود در ایام نوروز افراد از مصرف بیش از حد آجیل و شیرینی پرهیز کنند. وی ادامه داد: معمولا در تهیه انواع آجیل ها از مقادیر زیادی نمک استفاده می شود، بنابراین مصرف زیاد آجیل به ویژه در صورتی که میزان نمک آن بیش از حد متعارف باشد ممکن است عوارضی را به خصوص در بیماران قلبی - عروقی یا افراد دارای فشار خون باعث شود. وی خاطرنشان کرد: شیرینی جات به لحاظ دارا بودن انرژی زیاد به ویژه موادی نظیر خامه ها که حاوی انرژی ممتراکمی است در چاقی و افزایش وزن افراد نسبت به آجیل از اهمیت بیشتری برخوردارند. تبریزی با تاکید بر عدم مصرف آجیل های کهنه و رنگی اظهار کرد: به جز کهنگی محصولات که منجر به بروز بیماری های جبران ناپذیری همچون سرطان کبد در مصرف کننده می شود، وجود رنگ های غیرمجاز نیز از ویژگی های محصولات نامرغوب است. وی ادامه داد: تخمه هایی که به دست رنگ پس دهند یا پسته هایی که بیش از حد قرمز باشند، از مصادیق آجیل های رنگی، نامرغوب و غیربهداشتی است. وی با اشاره به لزوم توجه به نکات بهداشتی در طول سفر های نوروزی اضافه کرد: مسافران نوروزی ترجیحا بایستی از مصرف غذاهای بین راهی پرهیز کرده و سعی کنند غذاها را در منزل تهیه و در کلمن های مناسب و خنک در کوتاه مدت نگهداری و در بین راه مصرف کنند. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز خاطرنشان کرد: از مصرف غذاهای بین راهی به خصوص در رستوران هایی که فاقد پروانه بهداشتی، کارت های بهداشتی تایید وزارت بهداشت هستند جدا خودداری کنند. وی با بیان اینکه در طول مسافرت دستان خود را مرتب با آب و صابون بشوید، اضافه کرد: بیماری اسهال بیشتر در مسافرانی که از یک منطقه با سطح بهداشت بالاتر به مناطق بهداشتی پایین تر مسافرت می کنند و همچنین در بین کودکان و سالمندان شدیدتر است و لازم است نکات بهداشتی از قبیل شستن دست ها با آب و صابون و عدم مصرف میوه و سبزیجاتی که به صورت بهداشتی پاک نشده اند، رعایت شود.