



### حین سفر از مصرف «شیرینی تر» و لبنیات سنتی خودداری کنید

یک متخصص تغذیه گفت: در حین سفر حتی‌الامکان از مصرف «شیرینی‌های تر» و خامه‌دار و لبنیات سنتی خودداری شود.

یک متخصص تغذیه گفت: در حین سفر حتی‌الامکان از مصرف «شیرینی‌های تر» و خامه‌دار و لبنیات سنتی خودداری شود. مرتضی صفوی افزود: در حین سفر یا در شهرها حتی‌الامکان از مصرف شیرینی‌های تر و خامه‌دار خودداری شود. از مصرف محصولات لبنی غیر پاستوریزه مثل شیر، پنیر تازه، سرشیر، کره محلی و ماست جداً خودداری شود. وی گفت: از لواشک یا بسته‌های آلوچه و از این قبیل که مورد علاقه کودکان است، حتماً از انواعی که دارای پروانه ساخت هستند، استفاده شود. از آجیل‌های رنگین شده و یا آجیل‌های کهنه که در هنگام مصرف طعم غیر طبیعی دارند یا علائم آلودگی به کپک یا لارو و حشرات به صورت مرئی دارند، خودداری شود. این متخصص تغذیه افزود: از بستنی‌های غیر پاستوریزه به هر شکل و صورت سنتی و ... جداً خودداری شود. اگر در حین مسافرت از کنسرو ماهی تن یا سایر کنسروهای گوشتی استفاده می‌کنند، قبلاً توجه شود که کنسرو باد کرده، زنگ زده و نشتی نداشته باشد و قبل از سفر یا هنگام مصرف حتماً به مدت 15 دقیقه جوشانده یا حرارتی معادل آن داده شود و پس از باز کردن درب قوطی در صورتی که تغییر بو، طعم، کف آلودگی، تغییر رنگ در آن دیده شود، از مصرف آن خودداری شود. صفوی اضافه کرد: در هنگام مسافرت از باقی مانده غذاها برای وعده‌های غذایی بعدی در صورتی که یخچال در دسترس نباشد، خودداری و قبل از مصرف حتماً به میزان کافی حرارت داده شود. وی گفت: در مسافرت‌های شمال یا جنوب که ممکن است، ماهی خریداری و مصرف شود با کمی دقت در هنگام خرید از تازگی و سلامت ماهی (شفافیت چشم، فلس، باله‌ها، رنگ، بوی طبیعی برانش‌ها، صلابت و انحنای طبیعی) آن حاصل شود. این متخصص تغذیه افزود: از خریداری و مصرف ماهی شور یا دودی که احتمال فساد ماهی قبل از عملیات شور کردن و یا دود دادن زیاد است و همچنین آلودگی به کپک، قارچ‌ها و استفاده از رنگ‌های غیر مجاز برای ماهی‌های شور خودداری شود. صفوی گفت: از خریداری، مصرف پرندگان مهاجر وحشی، پرنده‌های آبی، کنار آبی تالاب‌ها و سواحل رودخانه‌ها یا دریاها صید می‌شوند، جداً خودداری شود.