

شربت آلبیمو و عسل بخورید

یک کارشناس تغذیه با بیان اینکه در فصل گرما احتمال بروز مسمومیت‌های غذایی بیشتر می‌شود، گفت: در این ایام باید از مصرف خوراکی‌هایی که در معرض آفتاب قرار گرفته‌اند خودداری شود.



همشهری آنلاین: یک کارشناس تغذیه با بیان اینکه در فصل گرما احتمال بروز مسمومیت‌های غذایی بیشتر می‌شود، گفت: در این ایام باید از مصرف خوراکی‌هایی که در معرض آفتاب قرار گرفته‌اند خودداری شود.

مریم شیرمستی در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: در فصل گرم سال شرایط برای رشد میکروارگانیسم‌ها مساعدتر است و از این رو مسمومیت‌های غذایی شیوع بیشتری دارد.

وی معتقد است: بخشی از این مسمومیت‌ها ناشی از شرایط اشتباه نگهداری مواد غذایی است که منجر به فساد مواد غذایی خواهد شد.

به گفته این کارشناس تغذیه، بیرون نگه داشتن مواد غذایی پخته در خارج از یخچال می‌تواند سرعت فساد آنها را افزایش دهد و مواد غذایی که پروتئین، آب و کربوهیدرات بیشتری دارند بیشتر در معرض فساد قرار دارند.

شیرمستی با بیان اینکه بیشتر مسمومیت‌ها طی سفر رخ می‌دهد، ادامه داد: چون مواد غذایی در سفر در شرایط نامناسبی قرار دارند زودتر فاسد می‌شوند بنابراین توصیه می‌شود برای سفر از غذاهایی همچون سالاد الویه، آش و سوپ و برنج و خورش کمتر استفاده شود.

وی تاکید کرد: باید از نگهداری مواد غذایی پخته در کنار میوه و سبزی نشسته خودداری کرد.

این کارشناس تغذیه با اشاره به لزوم رعایت بیشتر بهداشت فردی در فصل گرم سال، افزود: باید در این روزها از مصرف بستنی و آب میوه‌هایی که در مکان‌های غیربهداشتی عرضه می‌شود، خودداری کرد.

به گفته شیرمستی مصرف آب میوه طبیعی که در منزل تهیه شده و همچنین بستنی‌های پاستوریزه با برند معتبر منعی ندارد.

وی از افراد خواست تا از مصرف مواد غذایی که در معرض آفتاب قرار داشته‌اند خصوصا لبنیات و حتی کیک و بیسکویت بسته‌بندی شده خودداری نمایند، زیرا آفتاب شرایط رشد باکتری و فساد را در این مواد بیشتر می‌کند.

این کارشناس تغذیه معتقد است: در فصل گرم مصرف ماست، شربت آلبیمو و عسل و همچنین پیاز همراه غذا می‌تواند ابتلا به مسمومیت‌های غذایی را کاهش دهد.

شیرمستی خاطرنشان کرد: کودکان، افراد مسن و زنان باردار بیشترین گروهی هستند که در معرض مسمومیت‌های غذایی قرار دارند.