

غذاهای نذری و چند توصیه بهداشتی



همزمان با فرارسیدن ایام عزاداری و برپایی مجالس سوگ سالار شهیدان حسین بن علی(ع)، سنت حسنه نذری دادن نیز رواج بیشتری می یابد، اما دانستن چند نکته بهداشتی در این مورد خالی از فایده نیست.

همزمان با فرارسیدن ایام عزاداری و برپایی مجالس سوگ سالار شهیدان حسین بن علی(ع)، سنت حسنه نذری دادن نیز رواج بیشتری می یابد، اما دانستن چند نکته بهداشتی در این مورد خالی از فایده نیست.

دبیر انجمن پیشگیری از چاقی روز شنبه در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا افزود: نخستین نکته بهداشتی در این خصوص، نوع مواد مصرفی است که توصیه می شود کسانی که قصد ادای نذر دارند، اصول بهداشتی، پاکیزگی و گندزدایی را در تمام مراحل تهیه نذری، یعنی انتخاب در خرید، نگهداری، پخت و فرآوری و نهایتاً پخش مراعات کنند.

دکتر «محمد هاشمی» دومین نکته بهداشتی را درباره ظروف سرو نذری عنوان کرد و افزود: ظروف یکبار مصرف پلاستیکی گزینه مناسبی برای خوراکی های داغ همچون غذا، شله زرد، چای و سایر نوشیدنی های داغ نیستند، این ظروف در مجاورت حرارت بالا، موادی را وارد محتویات خود می کنند که خاصیت سرطانزایی دارد.

وی ادامه داد: بهتر است در این موارد، از ظروفی همچون ظروف مقوایی استفاده شود.

** لطفاً به اندازه مصرف خود نذری بگیرید

دکتر هاشمی گفت: بسیار مشاهده شده که افرادی، مقادیر بسیار زیادی نذری را در یخچال خانه خود انبار و تا چندین روز از آن استفاده می کنند، غافل از اینکه غذای مانده، ارزش تغذیه ای خود را به شدت از دست می دهد، از این رو توصیه می شود مردم به اندازه مصرف خود نذری بگیرند.

وی افزود: هنگامی که غذا در حجم بالا تهیه می شود، حاوی مقادیر بالاتری از چربی است، بویژه اینکه برخی هیات ها از چربی های حیوانات ذبح شده نیز در طبخ استفاده می کنند، از این رو بهتر است افرادی که دچار مشکلات قلبی عروقی، چربی خون و چاقی و اضافه وزن هستند، با احتیاط بیشتری از این نذری ها استفاده کنند.

وی گفت: قرار نیست از همه نذوراتی که در سر راه توزیع می شود استفاده کنیم. در روزهای تاسوعا و عاشورا علاوه بر خوراک، نوشیدنی هایی همچون شربت و شیر کاکائو نیز به وفور در میان عزاداران پخش می شود، اما باید دانست فارغ از نیت خیر توزیع کنندگان این نذورات، مصرف بیش از اندازه این خوردنی ها نه تنها با روح عزاداری منافات دارد بلکه می تواند همان عوارض پرخوری از جمله سوءهاضمه، عدم تعادل قندخون و اضافه وزن را در پی داشته باشد.