

شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسئولیتی دارید؟

➤ با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

- ✓ در طول سفر مانند سایر مواقع به طور متناسب، متعادل و متنوع از تمام گروه های غذایی استفاده نمایید.
- ✓ حتماً در طول سفر به دریافت مقدار مناسب لبنیات دقت کنید و روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان شیر یا ماست مصرف کنید.
- ✓ در طول سفر برای جلوگیری از کم آبی و یبوست حداقل روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات مصرف کنید.
- ✓ بهتر است در سفرهای بین شهری از آب های بطری که سلامت آن مورد اطمینان است استفاده نمایید.
- ✓ در سفرهای نروزی به نحوه سرو غذا و بهداشت پیش خدمت ها در رستوران ها توجه کنید.
- ✓ بهتر است از مصرف سبزی خام و سالاد در طول سفر در مکان های عمومی خودداری نمایید.
- ✓ بهتر است از چنگال و قاشق و وسایل شخصی خود برای صرف غذا در طول سفرهای نروزی استفاده کنید.
- ✓ فقط به رستوران های معتبر که اصول بهداشتی بیشتر در آن ها رعایت شده است مراجعه کنید. وضعیت بهداشت سالن، دستشویی ها و کارگران تا حدی می تواند معیار سطح بهداشت رستوران باشد.
- ✓ برای رفع نیاز بدن به مایعات، آب بهترین نوشیدنی است، توصیه می شود از ساندریس و نوشابه های گازدار پرهیز کنید.
- ✓ برای سلامتی و نشاط بیشتر در ایام نوروز نیز مانند سایر روزهای سال به جای مصرف غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب پز و تنوری استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف سوسیس، کالباس و همبرگرهای آماده تا حد امکان پرهیز کنید.
- ✓ قبل از مصرف غذاهای کنسروی از سلامت آن ها اطمینان حاصل کنید، در صورت مشاهده برآمدگی و فرورفتگی از مصرف آن ها خودداری کنید. قبل از مصرف حتماً آن ها را ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- ✓ میوه های خشک به نسبت واحد حجم کالری بیشتری دارند اما به دلیل نگهداری آسان تر برای استفاده در مدت طولانی و سفر مناسب تر هستند
- ✓ در رژیم غذایی ایام نوروز، مصرف شیر، میوه و سبزی را فراموش نکنید.
- ✓ برای جلوگیری از یبوست، همراه با غذاهای فیبردار (غلات و نان های سبوس دار) آب مصرف کنید.
- ✓ همه روزه در کنار تغذیه متعادل، تحرک بدنی و ورزش داشته باشید.
- ✓ حتماً دست های خود را قبل از صرف غذا و میان وعده کاملاً با آب و صابون شستشو دهید.
- ✓ حتماً میوه ها را قبل از مصرف کاملاً شستشو دهید.
- ✓ به منظور جلوگیری از یبوست از میوه ها به عنوان میان وعده استفاده نمایید.
- ✓ از خوردن غذا در رستوران های غیر بهداشتی و غیر مطمئن اجتناب کنید.
- ✓ به بهداشت فردی در طول سفرهای نروزی توجه کنید.

- ✓ در مورد آب آشامیدنی در صورت امکان از آب معدنی استفاده کنید و در غیر این صورت به بهداشت پارچ و لیوان ها توجه کنید.
- ✓ تا حد امکان از فروشگاه های معتبر عرضه کننده مواد غذایی با کیفیت مرغوب و تازه خرید کنید.
- ✓ در صورت مسمومیت و اسهال، مقدار زیادی آب و دوغ بدون گاز بنوشید.
- ✓ قبل از سفر برنامه ریزی و پیش بینی لازم برای محل، زمان و نوع غذاهایی که در طول سفر به آن نیاز دارید را انجام دهید.
- ✓ در طول سفر از انواع خشکبار و میوه های تازه و شیر به جای چیپس، پفک، نوشابه و ساندیس استفاده کنید.
- ✓ در طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید.
- ✓ در سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری کنید، چرا که سریعاً فاسد می شوند.
- ✓ اگر فرآورده های غذایی ظاهر یا بوی ناخوشایندی داشت به هیچ عنوان آن را نچشید.
- ✓ هرگز غذاهای پخته شده را بیشتر از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم باشد، بیشتر از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاها باقیمانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی گراد گرما دهید و همچنین غذاهایی را که بیش از ۳ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.
- ✓ همیشه قبل از آماده کردن یا خوردن غذاها دست های تان را با صابون بشوئید. نوعی از اسهال میکروبی در طی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است.
- ✓ بخاطر داشته باشید دست های تان را بعد از استفاده از سرویس های بهداشتی، برداشتن گوشت خام، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله ها حتماً بشوئید.
- ✓ از مصرف غذا در اماکن فاقد کارت بهداشتی در طول مسیر خودداری کنید.
- ✓ مواد غذایی را در ظروف دربسته نگهداری کنید.
- ✓ هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هر چند کوتاه نخوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منواکسیدکربن خواهد شد.
- ✓ از روشن کردن گاز پیک نیک در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط دربسته ی دیگری به منظور تأمین گرما، جداً خودداری کنید.

➤ **در دید و بازدید ها و مهمانی ها برای حفظ سلامت خود به نکات تغذیه ای زیر توجه کنید:**

- از انواع شیرینی های ساده و در اندازه کوچک برای پذیرایی میمانان خود تهیه کنید تا میهمانان شما با افزایش دریافت قند و چربی اضافی مواجه نشوند.
- در مصرف شیرینی و شکلات زیاده روی نکنید.
- به منظور پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، در دید و بازدیدها بجای شیرین های خامه ای و شکلاتی که حاوی مقدار زیادی کالری هستند، از انواع خشک و ساده شیری ها در اندازه کوچک استفاده کنید.
- بجای مصرف شیرینی و شکلات در دید و بازدید های نوروزی بهتر است از میوه استفاده کنید. میوه ها علاوه بر ویتامین ها و املاح معدنی که برای حفظ سلامت بدن لازمند، حاوی ترکیباتی بنام آنتی اکسیدان هستند که نقش

آنها در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها شناخته شده است .

- برای صرف چای، بجای قند و شکلات، از کشمش، توت خشک و یا خرما در حد کم استفاده کنید.
- در مصرف آجیل زیاده روی نکنید. انواع مغزها و تخمه ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. بطوری که هر ۱۰۰ گرم آنها حاوی ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری است.
- از انواع آجیل های بدون نمک و یا کم نمک استفاده کنید. آجیل های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک، زمینه را برای فشار خون بالا فراهم می کنند.
- در میمهانی های نوروزی، در وعده نهار و شام، برای احتراز از دریافت زیاد کالری که با مصرف غذاهای چرب و سرخ شده وارد بدن می شود، سعی کنید نیمی از بشقاب خود را با سالاد و سبزی پر کنید.
- مصرف سالاد و سبزی بدلیل داشتن فیبر، جذب چربی ها و مواد قندی را نیز کاهش داده و بدین ترتیب از اضافه وزن جلوگیری می کند.
- نوشیدن نوشابه(حتی انواع کم کالری) و آبمیوه های صنعتی را که حاوی قند زیادی هستند، به حداقل رسانده و از آب ساده و یا دوغ های کم نمک و بدون گاز استفاده کنید.
- بعد از هر بار مصرف تنقلات شیرین و چسبناک، مسواک زدن را به خصوص در مورد کودکان فراموش نکنید.
- زیاده روی در مصرف باعث اختلال در کنترل بیماری افراد مبتلا به قند خون بالا و چربی خون بالا می شود.
- زیاده روی در مصرف آجیل و مغزها می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود.
- در ایام نوروز بهتر است حجم مواد غذایی را در هر وعده اصلی کاهش دهید و شام را بسیار مختصر میل کنید.
- در ایام نوروز زیاده روی کودکان در مصرف شیرینی و شکلات اغلب باعث بروز مشکلات گوارشی مثل درد معده، تهوع و استفراغ می شود و مانع مصرف وعده های اصلی غذا می شود.
- در بزرگسالان زیاده روی در خوردن می تواند منجر به مشکلات گوارشی و افزایش انرژی دریافتی و در نتیجه اضافه وزن در ایام نوروز شود.
- از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید.
- بین میان وعده کودکان تا زمان صرف غذا حداقل ۲ ساعت فاصله زمانی را رعایت نمایید.
- نمک کم مصرف کنید و همان مقدار کم از نوع یددار تصفیه شده باشد.
- مصرف نمک یددار تصفیه شده از گواتر ناشی از کم کاری تیروئید پیشگیری می کند.
- مصرف نمک غیر تصفیه، احتمال ابتلا به سنگ کلیه و انواع سرطان را افزایش می دهد.



➤ اگر مایلید در رستوران های بین راه غذا بخورید به چند نکته توجه کنید:

- بجای سالاد که احتمال آلودگی آن زیاد است، ماست بخورید. انواع آلودگی های انگلی و میکربی با مصرف سبزی ها و سالاد آلوده به بدن منتقل می شود. یک راه ساده و مطمئن آن است که از منزل با خود گوجه فرنگ و خیار ولیمو ترش شسته شده همراه داشته باشید و در رستوران در کنار غذایی که سفارش می دهید، از گوجه فرنگی و خیار خرد شده که همراه خود دارید استفاده کنید.
- مصرف سس مایونز و سایر سس های چرب از نظر تغذیه ایی بطور کلی توصیه نمی شوند. مخصوصا در طول سفر از مصرف سس مایونز و یا سس های خامه ایی جدا خودداری کنید. می توانید با مخلوط ماست، آبلیمو، کمی نمک و فلفل و در صورت امکان کمی روغن زیتون یک سس سالم برای سالاد تهیه کنید.
- غذاهایی را در رستوران سفارش دهید که سس، ادویه و چاشنی زیاد نداشته باشند. گاهی ممکن است در رستوران ها به غذاهای کهنه و مانده مقدار زیادی سس و چاشنی اضافه کنند که تغییر رنگ و طعم نامطبوع ناشی از فساد غذا مشخص نشود.
- اگر کباب برگ و یا گوجه کباب سفارش می دهید، تاکید کنید که کاملا پخته شود تا در صورت وجود آلودگی اولیه، در اثر حرارت کافی از بین برود. کباب کوبیده و همبرگر و یا هرغذای دیگری که در رستوران با گوشت چرخ کرده تهیه می شود، معمولا حاوی مقدار زیادی چربی است و به همین دلیل، احتمال فسادپذیری آن زیاد است. ضمن اینکه، این نوع غذاها معمولا آنقدر حرارت نمی بینند که به اصطلاح مغز پخت شوند. بنابراین احتمال آلودگی میکربی و انگلی با خوردن این غذاها که خوب پخته نشده اند، زیاد است.
- در رستوران، حتما همراه با غذایی که میل می کنید، از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیمو ترش و یا آبلیمو استفاده کنید. با مصرف این ها، دستگاه گوارش اسیدی می شود و در نتیجه، از رشد و تکثیر میکرب ها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می شود.
- بجای نوشابه های گازدار، همراه با غذا دوغ کم نمک و بدون گاز سفارش دهید. نوشابه های گازدار حاوی مقدار زیادی قند هستند. یک قوطی ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم (تقریبا دوقاشق غذاخوری پر) شکر دارد و مقدار زیادی کالری وارد بدن می کند که نتیجه اش اضافه وزن و چاقی است. ممکن است بگوئید از نوشابه های بدون قند و یا رژیمی استفاده می کنیم، ولی باید بدانید که حتی نوشابه های بدون قند هم حاوی مقادیر زیادی فسفات هستند که از جذب کلسیم غذا که برای استحکام استخوان ها ضروری است، جلوگیری می کند و نتیجه اش در دراز مدت پوکی استخوان خواهد بود.
- مصرف انواع دسرهای خامه ای در طول سفر توصیه نمی شود چون ممکن است با شیر و خامه پاستوریزه نشده تهیه شده باشد و یا اینکه به علت کهنگی، فاسد شده باشد. اگر مایل به مصرف بستنی هستید، حتما از نوع پاستوریزه شده و کم چرب آن استفاده کنید.
- از خرید و مصرف نوشیدنی های محلی مثل آب زرشک، آب آلبالو و... و هم چنین لواشک، تمبرهندی، آلوچه، در صورتی که بسته بندی نشده و کد بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند، خودداری کنید. انواع آلودگی های انگلی با خوردن این نوع مواد غذایی غیربهداشتی ممکن است به بدن منتقل می شود.
- در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخودچی، کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو و بادام، پسته و فندق کم نمک و یا تخمه های کم نمک به همراه داشته باشید. این تنقلات بسیار سالمتر و کم ضررتر از چیپس، پفک و نوشابه های گازدار هستند. از خرید و مصرف چیپس هایی که به صورت فله عرضه می شوند خودداری کنید. این نوع چیپس ها معمولا حاوی مقدار زیادی نمک و روغن است و ممکن است روغن مورد استفاده در تهیه آنها

- کیفیت مطلوبی نداشته باشد، به این دلیل، مصرف آنها حتی می تواند سرطان زا باشد. در مورد مضرات پفک نیز بسیار شنیده اید. بخصوص در تغذیه کودکان، پفک جایگاهی ندارد. به چند دلیل: نمک آن، ذائقه کودک را به غذاهای شور عادت می دهد و معمولا تمایل به خوردن غذاهای شور زمینه را برای ابتلا به فشار خون و بیماری های قلبی عروقی در بزرگسالی فراهم می کند. معمولا با خوردن پفک، فرزند شما دچار سیری کاذب می شود و از خوردن غذای اصلی خودداری می کند که نتیجه اش اختلال در رشد و بروز کمبود انواع ریزمغذی ها مثل کمبود آهن، کمبود روی، کمبود ویتامین آ و سایر ویتامین هاست. مواد افزودنی و نگهدارنده هایی که به انواع تنقلات صنعتی اضافه می شود، زمینه آلرژی را در افراد مستعد تشدید می کند.
- بسیاری از افراد مایلند در طول مسیر، بساط پختن کباب و جوجه کباب برپا کنند که غذای سالم، مطبوع و با کیفیتی خورده باشند. در این مورد به نکات ذیل توجه داشته باشید:
 - گوشت و مرغ را از منزل و در ظرف یخ گذاشته و دقت کنید در طول راه و قبل از کباب کردن، کاملا سرد نگهداری شود.
 - از گوشت هایی که در هوای آزاد آویزان شده و به فروش می رسند استفاده نکنید. انواع میکرب ها و تخم انگل ها با مصرف این گوشت ها که ممکن است خوب هم پخته نشوند به بدن منتقل می شود.
 - درموقع تهیه کباب و جوجه کباب، مواظب باشید که تمام قسمت های مختلف آن و بخصوص داخل آن کاملا حرارت دیده و بخوبی پخته شود تا در صورت وجود آلودگی احتمالی، با پختن از بین برود. کبابی که خوب پخته شده باشد، قهوه ای رنگ است و اگر قسمت داخل کباب هنوز قرمز رنگ است، به این معنی است که پخته نشده و آلودگی احتمالی آن از بین نرفته است که نتیجه اش مسمومیت غذایی همراه با اسهال، استفراغ، دل درد و دل پیچه خواهد بود.
 - برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحا آب معدنی) همراه داشته باشید. به همراه داشتن میوه ها و سبزی هایی مانند هویج، گوجه فرنگی، خیار، کاهو در طول مسافرت به تامین آب، املاح و ویتامین های مورد نیاز بدن کمک می کند. قبل از سفر در خانه آنها را خوب بشویید و در ظرف های مناسب دربسته با خودتان ببرید.
 - بچه ها علاقه وافری به خوردن کالباس و سوسیس دارند و به این دلیل، خانواده ها در طول سفر برای اینکه هم غذای مورد علاقه فرزندان را فراهم کرده باشند و هم وقت زیادی صرف تهیه غذا نکنند، کالباس و گوجه فرنگی و خیار شور را به عنوان غذای بین راه انتخاب می کنند. احتمال فسادپذیری کالباس زیاد است وبنابر این برای سفر اصولا توصیه نمی شود.

هفته سلامت



منبع: ➤