



توصیه های تغذیه ای در سفر نوروزی

- در هنگام مسافرت به همراه خود یک غذای ساده منزل ببرید یا از رستوران هایی که پروتکل های بهداشتی را رعایت می کنند استفاده کنید.
- بعد از مصرف غذاهای سنگین و چرب و با معده سنگین رانندگی نکنید این امر باعث خواب آلودگی شما خواهد شد.
- از خرید و مصرف شیر و پنیر فله و تازه خودداری کنید. این مواد غذایی علاوه بر احتمال آلودگی میکروبی و شیمیایی احتمال انتقال بعضی از بیماری ها نظیر تب مالت و ... را هم دارد.
- در طول سفر از آب های بسته بندی شده دارای پروانه ساخت و تاریخ تولید و انقضا استفاده کنید.
- صرف ماست و دوغ زیاد برای رانندگانی که قصد رانندگی برای مسافت های طولانی را دارند توصیه نمی شود.
- در رستوران ها بهتر است از مصرف سالاد و سبزی خوردن به دلیل عدم اطمینان از شستشوی صحیح و احتمال وجود آلودگی های انگلی خودداری کنید.
- برای جلوگیری از کم آبی و بیوست مقادیر مناسبی آب بنوشید.
- از میوه ها به عنوان میان وعده مناسب استفاده کنید و حتما " قبل از استفاده، آنها را خوب شستشو دهید.
- در صورت مصرف غذاهای کنسروی، به تاریخ مصرف آن توجه کنید و قبل از مصرف از سلامت آنها اطمینان حاصل کنید، در صورت مشاهده برآمدگی و فرورفتگی از مصرف آن ها خودداری کنید، قبل از مصرف حتما آن ها را ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- در صورت مصرف غذا در رستوران ها حتما به ظاهر رستوران، وضعیت کارکنان آن و شرایط بهداشتی و کارت بهداشت کارکنان توجه کنید.
- غذاهای خشک مثل کتلت و کوکو یا تخم مرغ پخته بهترین غذا در طول سفر هستند. غذایی که برای بین راه تهیه می کنید نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورش ها ، سریعتر فاسد می شوند چون میکروب ها و باکتری ها در فضای مایع محیط مناسب تری برای رشد و تکثیر دارند.
- ساندویچ را از قبل آماده نکنید، زیرا وجود گوجه فرنگی، کاهو یا خیارشور سبب مرطوب شدن ماده اصلی ساندویچ می شود و رشد میکروب ها را سرعت می بخشد.
- از مصرف بعضی از مواد غذایی مانند سالاد الویه، همبرگر، کباب کوبیده، پیاز در مکان هایی که قابل اطمینان نیستند، خودداری کنید.
- از خرید و مصرف نوشیدنی های محلی مثل آب زرشک، آب آلبالو و ... و هم چنین لواشک، تمبرهندی و آلوچه در صورتی که بسته بندی نشده و کد بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند، خودداری 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.
- در رستوران ، حتما همراه با غذایی که میل می کنید، از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیمو ترش و یا آلبیمو استفاده کنید. با مصرف این ها ، محیط دستگاه گوارش اسیدی می شود و در نتیجه از رشد و تکثیر میکروب ها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می شود.
- 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.
- یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند خودداری کنید.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

"برگرفته از محتوای آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی"