



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 غذائی 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 آبلیمو 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"