



۲۴ نکته تغذیه‌ای برای سفرهای نوروزی در روزهای کرونایی



بنابراعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت نکات مهم در آغاز سفرهای نوروزی به شرح ذیل است:

– سعی کنید در سفرهای نوروزی یک غذای ساده در منزل آماده کنید و به همراه ببرید و یا به رستوران‌هایی که پروتکل‌های بهداشتی پیشگیری از کرونا را به دقت رعایت کرده‌اند و از سلامت غذایی آنها نیز مطمئن هستید مراجعه کنید.

-
- _ قبل از مصرف هر گونه ماده غذایی دست‌های خود را با آب و صابون شستشو دهید یا با الکل ضد عفونی کنید.
 - _ بعد از مصرف غذاهای سنگین و چرب و یا 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 بیماری‌هایی نظیر تب مالت و ... را هم دارد.
 - _ اضافه مواد غذایی خود را پشت شیشه ماشین که در زیر نور مستقیم خورشید است نگذارید.
 - _ از آب چشمه و رودخانه و از آب خوری‌های عمومی در اماکن عمومی استفاده نکنید. باقیمانده آب بطری‌ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
 - _ در طول سفر از آب‌های بسته بندی شده دارای پروانه ساخت و تاریخ تولید و انقضا استفاده کنید.
 - _ مصرف ماست و دوغ زیاد برای رانندگانی که قصد رانندگی برای مسافت‌های طولانی را دارند توصیه نمی‌شود.
 - _ در رستوران‌ها بهتر است از مصرف سالاد و سبزی خوردن به دلیل عدم اطمینان از شستشوی صحیح و احتمال وجود آلودگی‌های انگلی و انتقال کرونا خودداری کنید.
 - _ برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب بنوشید. البته بهتر است از آب‌های بسته بندی که سلامت آن مورد اطمینان است استفاده شود.
 - _ در صورتی که به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارید

آب را حداقل به مدت یک دقیقه بجوشانید.

_ از میوه‌ها 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 آنها خودداری کنید. قبل از مصرف حتما آنها را 20 دقیقه بجوشانید.

_ در صورت مصرف غذاها در رستوران‌ها حتما به ظاهر رستوران، وضعیت کارکنان آن و شرایط بهداشتی، رعایت پروتکل‌های مرتبط با کرونا محیط 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 می‌کنید، نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورش‌ها، سریعتر فاسد می‌شوند چون میکروب‌ها و باکتری‌ها 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 می‌شود و رشد میکروب‌ها را سرعت می‌بخشد.

_ نوشیدن آب یخ قرار داده شده در پارچ‌های پلاستیکی یا فلزی ممکن است بیماری زا باشد، به خصوص برای کودکان خردسال به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

_ از مصرف بعضی از مواد غذایی مانند سالاد الویه، همبرگر، کباب کوبیده، پیاز در مکان‌هایی که قابل اطمینان نیستند، خودداری کنید.

از خرید و مصرف نوشیدنی‌های محلی مثل آب زرشک ، آب آلبالو و... و همچنین 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 رستوران‌ها 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 می‌کنید، از ماست (کم چرب و پاستوریزه) ، لیمو ترش و یا آبلیمو استفاده کنید. با مصرف این‌ها، محیط دستگاه گوارش اسیدی می‌شود و در نتیجه از تکثیر میکروب‌ها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می‌شود.

مصرف انواع دسرهای خامه‌ای در طول سفر توصیه نمی‌شود 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 کنید و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.

برای پیشگیری از کرونا، مکمل‌های مولتی ویتامین را خودسرانه مصرف نکنید.