

توصیه های تغذیه ای در سفرهای نوروزی:

- ✓ در سفر های نوروزی به نکات تغذیه ای زیر توجه داشته باشید:
- ✓ تا حد امکان غذا را شخصا آماده کرده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری های نامطمئن و یا خرید مواد غذایی از دستفروشان خودداری کنید.
- ✓ غذایی که برای بین راه تهیه می کنید، نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورشت ها، سریع تر فاسد می شوند، چون میکروب ها و باکتری ها در فضای مایع، محیط مناسب تری برای رشد و تکثیر دارند.
- ✓ غذاهای خشک همراه با سبزیجات تازه که خوب شسته شده اند، غذاهای مناسبی برای سفر هستند.
- ✓ در طول سفر از مصرف پنیر، سرشیر و خامه غیرپاستوریزه استفاده نکنید؛ مصرف محصولات لبنی پاستوریزه نشده خطر ابتلا به بیماری تب مالت را به همراه دارد.
- ✓ مصرف سس مایونز و سایر سس های چرب از نظر تغذیه ای توصیه نمی شوند؛ مخصوصا در طول سفر از
- ✓ مصرف سس مایونز و یا سس های خامه ای 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.
- ✓ 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 مواد غذایی، 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.
- ✓ 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، تمبر هندی و الوچه در صورتی که بسته بندی نشده وکد بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند، خودداری کنید. انواع آلودگی های انگلی با خوردن این نوع مواد غذایی غیر بهداشتی ممکن است به بدن منتقل می شود.
- ✓ برای جلوگیری از کم آبی و بیوست 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 تأمین آب، املاح و ویتامین های مورد نیاز بدن کمک می کند. قبل از سفر در خانه سبزیجات را خوب بشوید و در ظرف های مناسب در بسته با خودتان ببرید.
- ✓ از مصرف سالاد به ویژه سالادهایی که در آنها کاهو به کار رفته است و غذاهای دریایی، در غذا خوری های بین راهی خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که سالاد را شخصا درست می کنید، حتما آن را قبلا ضدعفونی، انگل زدایی و کاملا پاکیزه نمایید. بهتر است سبزیجات به صورت پخته مصرف شوند.
- ✓ گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ را فقط از مراکز مجازی که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند، تهیه فرمایید.
- ✓ آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده و یا از آب های بطری شده استفاده کنید.
- ✓ 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.
- ✓ از مصرف آب های سطحی، چشمه ها و دریاچه ها خودداری کنید. جوشاندن آب به مدت ۵ دقیقه به سلامت آب توصیه می شود.
- ✓ در هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ استفاده و نحوه نگهداری آن که بر روی برچسب بسته بندی غذا نوشته شده دقت کنید.
- ✓ برای حمل گوشت، مرغ و ماهی حتما از یخدان استفاده و دقت کنید مواد غذایی خام با پخته تماس نداشته باشد.
- ✓ برای طبخ و مصرف غذا از ظروف تمیز استفاده کنید.
- ✓ در هنگام سفر، غذا باید آخرین وسیله ای باشد که می خواهید همراه ببرید و تا لحظه قبل از حرکت باید در یخچال نگهداری شود.
- ✓ توصیه می شود به جای استفاده از نوشابه های گازدار از نوشیدنی های طبیعی پاستوریزه و کم نمک چون دوغ مصرف کنید.