

اصول تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی در سفرهای نوروزی

سال نو، تعطیلات رسمی، بوی بهار، طبیعت زیبا و خیالی آسوده و راحت از مشغله‌های زندگی روتین، همگی نوروز را به بهترین فرصت برای سفر تبدیل کرده‌اند. با فرا رسیدن بهار بسیاری از افراد در گوشه ذهنشان دنبال مقصد مناسبی برای سفر می‌گردند با آغاز تعطیلات ایام نوروز سفرهای نوروزی هم آغاز می‌شود و خانواده‌ها برای داشتن لحظاتی شاد در طول سفر باید به نکات مربوط به تغذیه سالم و ایمنی مواد غذایی مصرفی خانواده توجه کنند:

- قبل از مصرف هرگونه ماده غذایی دست‌های خود را با آب و صابون شستشو داده یا با الکل ضد عفونی نمایید.
- سعی شود در سفرهای نوروزی یک غذای ساده در منزل آماده نموده و به همراه برده شود و یا به رستوران‌هایی که پروتکل‌های بهداشتی و پیشگیری از کرونا را به دقت رعایت کرده‌اند و از سلامت غذایی آنها نیز مطمئن هستید مراجعه شود.
- بعد از مصرف غذاهای سنگین و چرب و یا با معده سنگین از رانندگی خودداری نمایید. صرف ماست و دوغ زیاد برای رانندگانی که قصد رانندگی برای مسافت‌های طولانی را دارند توصیه نمی‌شود.
- از خرید و مصرف شیر و پنیر فله و تازه خودداری شود. این مواد غذایی علاوه بر احتمال آلودگی میکروبی و شیمیایی احتمال انتقال بعضی از بیماری‌های نظیر تب مالت و... را هم دارد.
- اضافه مواد غذایی خود را پشت شیشه ماشین که در زیر نور مستقیم خورشید است، نگهداری ننمایید.
- از آب چشمه، رودخانه و از آب خوری‌های عمومی در اماکن عمومی استفاده نشود. همچنین باقیمانده آب بطری‌ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید و بهتر است از آب‌های بسته بندی دارای پروانه بهداشتی ساخت و تاریخ تولید و انقضا معتبر که سلامت آن مورد اطمینان است استفاده شود. در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی سالم، آب حداقل به مدت یک دقیقه جوشانده شود. به علاوه یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری شود و اطمینان حاصل نمایند که پروانه بهداشتی ساخت داشته باشد.
- در رستوران بهتر است از مصرف سالاد و سبزی خوردن به دلیل عدم اطمینان از شستشوی صحیح و احتمال وجود آلودگی‌های انگلی و میکروبی خودداری کنید و همراه با غذایی که میل می‌شود، از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیمو ترش و یا آبلیمو استفاده شود. با مصرف این‌ها، محیط دستگاه گوارش اسیدی می‌شود و در نتیجه، از رشد و تکثیر میکروبها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می‌شود. توجه داشته باشید غذاهایی در رستوران سفارش داده شود که سس، ادویه و چاشنی زیاد نداشته باشند چون ممکن است در رستوران 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 صورت مصرف غذاهای کنسروی، به تاریخ مصرف آن توجه نموده و در صورت مشاهده برآمدگی و فرورفتگی، از مصرف آن‌ها اکیداً خودداری شود. همچنین قبل از مصرف، حتماً به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شود.
- غذاهای خشک مثل کتلت و کوکو یا تخم مرغ پخته غذای مناسبی در طول سفر هستند. غذاهایی که برای بین راه تهیه می‌شود، نباید آبکی باشد چون سریعتر فاسد می‌شوند چون میکروبها و باکتریها در فضای مایع، محیط مناسبتری برای رشد و تکثیر دارند. از مصرف بعضی از مواد غذایی مانند سالاد الویه، همبرگر، کباب کوبیده، پیاز در مکان‌هایی که قابل اطمینان نیستند، خودداری کنید.

- ساندویچ از قبل آماده نشود، زیرا وجود گوجه فرنگی، کاهو یا خیارشور سبب مرطوب شدن ماده اصلی ساندویچ می شود و رشد میکروبه‌ها را سرعت می بخشد. از میوه‌ها به عنوان میان وعده مناسب استفاده نموده و حتماً قبل از مصرف کامل شستشو شود.
- از خرید و مصرف نوشیدنی‌های محلی مثل آب زرشک، آب آلبالو و... و هم چنین لواشک، تمبره‌ندی، آلوچه، در صورتی که بسته بندی نشده و دارای پروانه بهداشتی ساخت از وزارت بهداشت نیستند، خودداری شود.
- مصرف انواع دسرهای خامه‌ای 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.

نکات تغذیه‌ای در سفرهای هوایی

- سعی شود قبل از پرواز غذاهای سنگین و اضطراب آور مصرف نشود.
- پیش از پرواز معده خود را بیش از حد خالی نگه نداشته و یک خوراکی سالم و سبک مصرف شود.
- اگر فردی مستعد آلرژی هست بایستی در طول پرواز غذاهای آماده هواپیمایی را نخورده و از غذاهای خانگی استفاده نماید. البته این غذاها باید ساده و در حد لقمه‌هایی کوچک باشد.
- در طول پرواز با معده خالی قهوه نوشیده نشود چرا که موجب ایجاد سردرد میگرنی و تهوع می شود.
- از خوردن افراطی و بیش از حد در طول پرواز اجتناب شود.
- آب نوشیدن در طول پرواز خوب است اما نوشیدن بیش از حد آب باعث تکرر ادرار و اضطراب می شود.

مواد غذایی موثر در کاهش تهوع در سفرهای نروزی

- سیب: مصرف یک عدد سیب به صورت روزانه در کنار سبزی‌های خام تُرد مانند هویج، ترند خوبی برای پیشگیری از ایجاد حالت تهوع است و در صورت مشکل در هضم مواد غذایی جامد، مصرف آب سیب یا سس سیب همراه غذا مفید است.
- زنجبیل: زنجبیل، یکی از ترکیباتی است که هم حالت تهوع و هم استفراغ را تسکین می‌دهد و می‌توان از چای زنجبیلی، خود زنجبیل، آب‌نبات‌های زنجبیلی یا بیسکویت‌های زنجبیلی برای رفع حالت تهوع استفاده نمود.
- آب: نوشیدن چند جرعه آب ساده در مواقع مواجهه با حالت تهوع، یکی از ترندها برای تسکین این مشکل است. به علاوه، اگر در طول روز به اندازه کافی آب نوشیده شود مانع از ابتلا به تهوع و سردردهای همراه با تهوع می‌شود.
- مغزهای خام: کمبود پروتئین در بدن، یکی از عواملی است که می‌تواند به شکل‌گیری حالت تهوع منجر شود یا آن را تشدید کند. بنابراین، مصرف مغزهای خام که هضم راحتی هم دارند، ترند مناسبی برای رفع تهوع یا حتی جلوگیری از آن است.
- موز: اگر حالت تهوع شما با کم‌آب شدن بدن همراه باشد، یا به استفراغ منجر شود، باید چند تکه موز میل شود. موز می‌تواند به تامین پتاسیم مورد نیاز بدن کمک کند که معمولاً ذخایر آن در مواقع مواجهه با حالت تهوع تخلیه شده است.

تهیه و تنظیم: مهندس آزاده آذرپیرا

کارشناس مواد خوراکی و آشامیدنی مدیریت غذا، محصولات آرایشی و بهداشتی

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی همدان