



توصیه های تغذیه ای در سفر نوروزی با توجه به شرایط کرونا

- ❖ در هنگام مسافرت به همراه خود یک غذای ساده منزل ببرید یا از رستورانهایی 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 بیماریها نظیر تب مالت و ... را هم دارد.
- ❖ در طول سفر از آبهای بسته بندی شده دارای پروانه ساخت و تاریخ تولید و انقضا استفاده کنید.
- ❖ صرف ماست و دوغ زیاد برای رانندگانی که قصد رانندگی برای مسافتهای طولانی را دارند توصیه نمی شود.
- ❖ در رستورانها بهتر است از مصرف سالاد و سبزی خوردن به دلیل عدم اطمینان از شستشوی صحیح و احتمال وجود آلودگی های انگلی و انتقال کرونا خودداری کنید.
- ❖ برای جلوگیری از کم آبی و یبوست 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 رستورانها حتما به ظاهر رستوران، وضعیت کارکنان آن و شرایط بهداشتی، کارت بهداشت کارکنان و رعایت پروتکل های مرتبط با کرونا توجه کنید.
- ❖ غذاهای خشک مثل کنلت 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 میکربها و باکتریها در فضای مایع محیط مناسبتری 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 میکروبها 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، 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 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 میکربها 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 یخهایی 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