



دفتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## توصیه های بهداشتی و تغذیه ای برای زائرین



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود. بشقاب ، قاشق ، چنگال ، لیوان یکبار مصرف و شخصی باشد.
- از خوردن غذاهای سرباز که در معرض هوا قرار دارند خودداری شود. غذاهای پخته شده در ظروف یکبار مصرف و سرپوشیده توزیع شود.
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند و مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر تخلیه شود بنابراین هشت لیوان آب و مایعات مناسب روزانه توصیه می شود.
- در پیاده روی بزرگ اربعین سعی شود از آب های بطری و بهداشتی ، شیر (شیر با ماندگاری بالا مانند شیرپاکتی ) و دوغ بسته بندی شده استفاده شود. دوغ شور و عرقیات سنتی و شربت های خانگی شیرین مصرف نشود.
- از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و به ویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا در طول مسیر راه پیمایی خودداری گردد زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود.
- در طول مسیر مراسم اربعین توصیه می شود از میوه های خشک به عنوان میان وعده های مغذی با خود به همراه داشته باشند و انواع مغزهای خام، بو داده و بدون نمک که منبع خوبی از پروتئین و ریزمغذی ها هستند می توانند هم به عنوان میان وعده های غذایی سالم استفاده شود از مصرف انواع فله ای و غیر بسته بندی خودداری شود، تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار، کدو، بادمجان، هویج و... نیز پوست گیری و مصرف کنید.
- میوه هایی که خواص ملین دارند مثل انجیر، آلو و .. برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشید.
- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن در زمان مراسم اربعین توصیه می شود روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع مرکبات (لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج، کیوی ) که قابل پوست کندن هستند استفاده شود. با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد می تواند روزانه همراه با غذا استفاده گردد
- از خوردن غذاهای چرب و شور در زمان مراسم اربعین مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی تا حد امکان خود داری شود.
- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ و حبوبات) استفاده شود.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

بر گرفته از : " مطالب دفتر بهبود تغذیه جامعه از کتابچه آموزشی ویژه اربعین حسینی(ع) ۱۴۰۲"