



## 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 بیوست 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 کنلث 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