

تغذیه در سفر

هموطنان عزیز اگر به سفر می روید ، با رعایت چند نکته ساده تغذیه ایی سلامت خود را تامین و سفری دلپذیر را تجربه نمایید.

§ چه غذایی در طول سفر بخوریم؟

مطمئن ترین راه این است که غذای ساده ایی در منزل تهیه کنید و در یک ظرف خنک با خودبرداری . غذایی که برای بین راه تهیه می کنید ، نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورش ها ، سریعتر فاسد می شوند چون میکروبها و باکتریها در فضای مایع ، محیط مناسبتری برای رشد و تکثیر دارند. غذاهای خشک مثل انواع کوکو ها (کوکوی سبزی ، سیب زمینی) ، کتلت ، شامی ، انواع دلمه ها ، انواع پلوها (عدس پلو ، لوبیا پلو) همراه با گوجه فرنگی ، کاهو و خیار تازه و لیمو ترش که خوب شسته شده اند غذاهای مناسبی برای سفر ند . غذایی را که برای سفر آماده می کنید ، در طول راه کاملا خنک نگهدارید. غذاهایی مثل سالاد الویه ، کالباس و سوسیس که سریعتر فاسد می شوند برای سفر مناسب نیستند.

§ اگر مایلید صبحانه را در طول راه میل کنید ، می توانید از منزل ، پنیر ، گوجه فرنگی ، خیار ، ویا تخم مرغ

آب پز و سفت و کمی مربا یا عسل به همراه یک فلاسک آبجوش برای چای با خودتان بردارید و دربین راه با نان محلی داغ و تازه نوش جان کنید . پنیر ، سرشیر ، خامه محلی معمولا از شیر پاستوریزه نشده تهیه می شود و مصرف آنها خطر ابتلا به بیماری تب مالت را به همراه دارد ویا ممکن است بدلیل کهنگی ، خطر مسمومیت واسهال واستفراغ را بدنبال داشته باشد . از شیر محلی هم به این دلیل که پاستوریزه نشده است استفاده نکنید مگر اینکه آنرا به مدت 10 دقیقه در حال هم زدن بجوشانید.



اگر مایلید در رستورانهای بین راه غذا بخورید به چند نکته توجه کنید:

§ بجای سالاد که احتمال آلودگی آن زیاد است ، ماست بخورید . انواع آلودگی های انگلی و میکربی با مصرف سبزی ها و سالاد آلوده به بدن منتقل می شود. یک راه ساده و مطمئن ان است که از منزل با خود گوجه فرنگ

وخیار ولیمو ترش شسته شده همراه داشته باشید ودر رستوران در کنار غذایی که سفارش می دهید ، از گوجه فرنگی وخیار خرد شده که همراه خود دارید استفاده کنید.



§ مصرف سس مایونز وسایر سس های چرب از نظر تغذیه ایی بطور کلی توصیه نمی شوند . مخصوصا در طول سفر از مصرف سس مایونز ویا سس های خامه ایی جدا خودداری کنید می توانید با مخلوط ماست ،آبلیمو، کمی نمک و فلفل ودر صورت امکان کمی روغن زیتون یک سس سالم برای سالاد تهیه کنید.

§ غذاهایی رادر رستوران سفارش دهید که سس ، ادویه وچاشنی زیاد نداشته باشند. گاهی ممکن است در رستورانها به غذاهای کهنه و مانده مفدارزیادی سس وچاشنی اضافه کنند که تغییر رنگ وطعم نامطبوع ناشی از فساد غذا مشخص نشود.

§ اگر کباب برگ ویا جوجه کباب سفارش می دهید ، تاکید کنید که کاملا پخته شود تادرسورت وجود آلودگی اولیه ، در اثر حرارت کافی از بین برود. کباب کوبیده وهمبرگر ویا هرغذای دیگری که در رستوران با گوشت چرخ کرده تهیه می شود ، معمولا حاوی مقدارزیادی چربی است وبه همین دلیل ، احتمال فسادپذیری ان زیاداست.ضمن اینکه ، این نوع غذاها معمولا آنقدر حرارت نمی بینند که به اصطلاح مغز پخت شوند.بنابراین احتمال آلودگی میکربی وانگلی با خوردن این غذاها که خوب پخته نشده اند ، زیاد است.

§ در رستوران ، حتما همراه با غذایی که میل می کنید ، از ماست (کم چرب وپاستوریزه) ، لیمو ترش ویا آبلیمو استفاده کنید. با مصرف این ها ، دستگاه گوارش اسیدی می شود ودر نتیجه، از رشد وتکثیر میکربهدارد دستگاه گوارش ودر نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می شود.

§ بجای نوشابه های گازدار،همراه باغذا دوغ کم نمک وبدون گاز سفارش دهید. نوشابه های گازدار حاوی مقدارزیادی قند هستند .یک قوطی 300 میلی لیتری نوشابه در حدود 28 گرم (تقریبا دوقاشق غذاخوری پر) شکر داردو مقدارزیادی کالری وارد بدن می کند که نتیجه اش اضافه وزن وچاقی است . ممکن است بگویید از نوشابه های بدون قند ویا رژیمی استفاده میکنیم ، ولی باید بدانید که حتی نوشابه های بدون قند هم حاوی مقادیر زیادی فسفات هستند که از جذب کلسیم غذا که برای استحکام استخوانها ضروری است ، جلوگیری می کند و نتیجه اش در دراز مدت پوکی استخوان خواهد بود.

§ مصرف انواع دسرهای خامه ای در طول سفر توصیه نمی شود چون ممکن است با شیر وخامه پاستوریزه نشده تهیه شده باشد ویا اینکه به علت کهنگی ، فاسد شده باشد. اگر مایل به مصرف بستنی هستید ، حتما از نوع پاستوریزه شده وکم چرب آن استفاده 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. انواع آلودگی های انگلی با خوردن این نوع مواد غذایی غیر بهداشتی ممکن است به بدن منتقل می شود.



§ در طول راه ، به عنوان تنقلات ، مقداری اجیل مثل نخودچی ، کشمش ، خرما ، انجیر خشک ، گردو بادام ، پسته و فندق کم نمک و یا تخمه های کم نمک به همراه داشته باشید. این تنقلات بسیار سالمتر و کم ضررتر از چیپس ، پفک و نوشابه های گازدار هستند. از خرید و مصرف چیپس هایی که بصورت فله عرضه می شوند خودداری کنید. این نوع چیپس ها معمولا حاوی مقدار زیادی نمک و روغن است و ممکن است روغن مورد استفاده در تهیه آنها کیفیت مطلوبی نداشته باشد ، به این دلیل ، مصرف آنها حتی می تواند سرطانزا باشد. در مورد مضرات پفک نیز بسیار شنیده اید. بخصوص در تغذیه کودکان ، پفک جایگاهی ندارد. به چند دلیل: نمک آن ، ذائقه کودک را به غذاهای شور عادت می دهد و معمولا تمایل به خوردن غذاهای شور زمینه را برای ابتلا به فشار خون و بیماریهای قلبی عروقی در بزرگسالی فراهم می کند. معمولا با خوردن پفک ، فرزند شما دچار سیری کاذب می شود و از خوردن غذای اصلی خودداری می کند که نتیجه اش اختلال در رشد و بروز کمبود انواع ریزمغذی ها مثل کمبود آهن ، کمبود روی ، کمبود ویتامین آ و سایر ویتامین هاست. مواد افزودنی و نگهدارنده ها یی که به انواع تنقلات صنعتی اضافه می شود ، زمینه آلرژی را در افراد مستعد تشدید می کند.

§ بسیاری از افراد مایلند در طول مسیر ، بساط پختن کباب و جوجه کباب برپا کنند که غذای سالم ، مطبوع و با کیفیتی خورده باشند. در این مورد به نکات ذیل توجه داشته باشید:

§ گوشت و مرغ را از منزل و در ظرف یخ گذاشته و دقت کنید در طول راه و قبل از کباب کردن ، کاملا سرد نگهداری شود.

§ از گوشت هایی که در هوای آزاد آویزان شده و به فروش می رسند استفاده نکنید . انواع میکروبا و تخم انگل ها با مصرف این گوشتها که ممکن است خوب هم پخته نشوند ، به بدن منتقل می شود.

§ در موقع تهیه کباب و جوجه کباب ، مواظب باشید که تمام قسمتهای آن و بخصوص داخل آن کاملا حرارت دیده و بخوبی پخته شود تا در صورت وجود آلودگی احتمالی ، با پختن از بین برود. کبابی که خوب پخته شده باشد ، قهوه ای رنگ است و اگر قسمت داخل کباب هنوز قرمز رنگ است ، به این معنی است که پخته نشده و آلودگی احتمالی آن از بین نرفته است که نتیجه اش مسمومیت غذایی همراه با اسهال ، استفراغ ، دل درد و دل پیچه خواهد بود.

§ برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحا آب معدنی) همراه داشته . به همراه داشتن میوه ها و سبزیهایی مانند هویج، گوجه فرنگی ، خیار، کاهو در طول مسافرت به تامین آب، املاح و ویتامینهای مورد نیاز بدن کمک می کند. قبل از سفر در خانه آنها را خوب بشوید و در ظرفهای مناسب دربسته با خودتان ببرید.

فست فودها برای سفر خوبند ؟

§ بچه ها علاقه وافری به خوردن کالباس وسوسیس دارند و با این دلیل ، خانواده ها در طول سفر برای اینکه هم غذای مورد علاقه فرزندان را فراهم کرده باشند و هم وقت زیادی صرف تهیه غذا نکنند ، کالباس وگوجه فرنگی وخیار شور را به عنوان غذای بین راه انتخاب می کنند. احتمال فسادپذیری کالباس زیاد است وبنابر این برای سفر اصولا توصیه نمی شود

دکتر زهرا عبداللهی

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی