



راهنماي خودمراقبتی
زوار اربعین حسینی

توصیه‌های تغذیه‌ای

در راه‌پیمایی اربعین حسینی

توصیه‌های تغذیه‌ای در راهپیمایی اربعین حسینی

در حین سفر نباید با یک انتخاب ناآگاهانه در غذا خوردن، لذت سفر را با بیماری به کام خود و همراهان مان تلخ کنیم. انتخاب آگاهانه مواد غذایی سالم و بهداشتی می‌تواند یک عامل مهم در سلامت شما و دیگر اعضای خانواده‌تان و کاهش خطرات بیماری‌های قابل انتقال به وسیله مواد غذایی باشد.

■ از مصرف لبنیات غیرپاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی که به صورت فله هستند، اجتناب کنید و از لبنیاتی که دارای بسته‌بندی بهداشتی هستند، استفاده کنید.

■ از خوردن سالاد و سبزی‌های خام و نپخته خودداری کنید و اگر در کنار غذا سبزی‌های پخته شده مثل سیب‌زمینی، کدو، هویج و ... بود، به منظور پیشگیری از یبوست حتماً مصرف کنید.

■ از مصرف کنسروهای باد کرده، زنگ‌زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند، خودداری کنید.

■ غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود. از نگهداری غذای پخته شده برای وعده‌های بعدی پرهیز شود و غذای مانده به هیچ وجه خورده نشود حتی پس از گرم شدن.

■ سعی کنید به جای مصرف تخم مرغ نیمرو، تخم مرغ آبپز و سفت شده مصرف کنید که هم هضم بهتری دارد و هم امکان آلودگی آن کمتر است.

■ میوه‌ها را قبل از مصرف با دقت با آب سالم شستشو دهید و حتماً پوست آن‌ها را جدا کنید.

■ به دلیل گرمی هوا و جلوگیری از مسمومیت و گرمازدگی از دوغ‌های پاستوریزه بسته‌بندی شده استفاده کنید. با خود کمی نعناع و پونه همراه داشته باشید (نعناع و پونه خاصیت ضد عفونی کننده دستگاه گوارش را دارند) و با دوغ مخلوط کرده و میل نمایید.

■ از ماست (کم‌چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب‌لیمو همراه

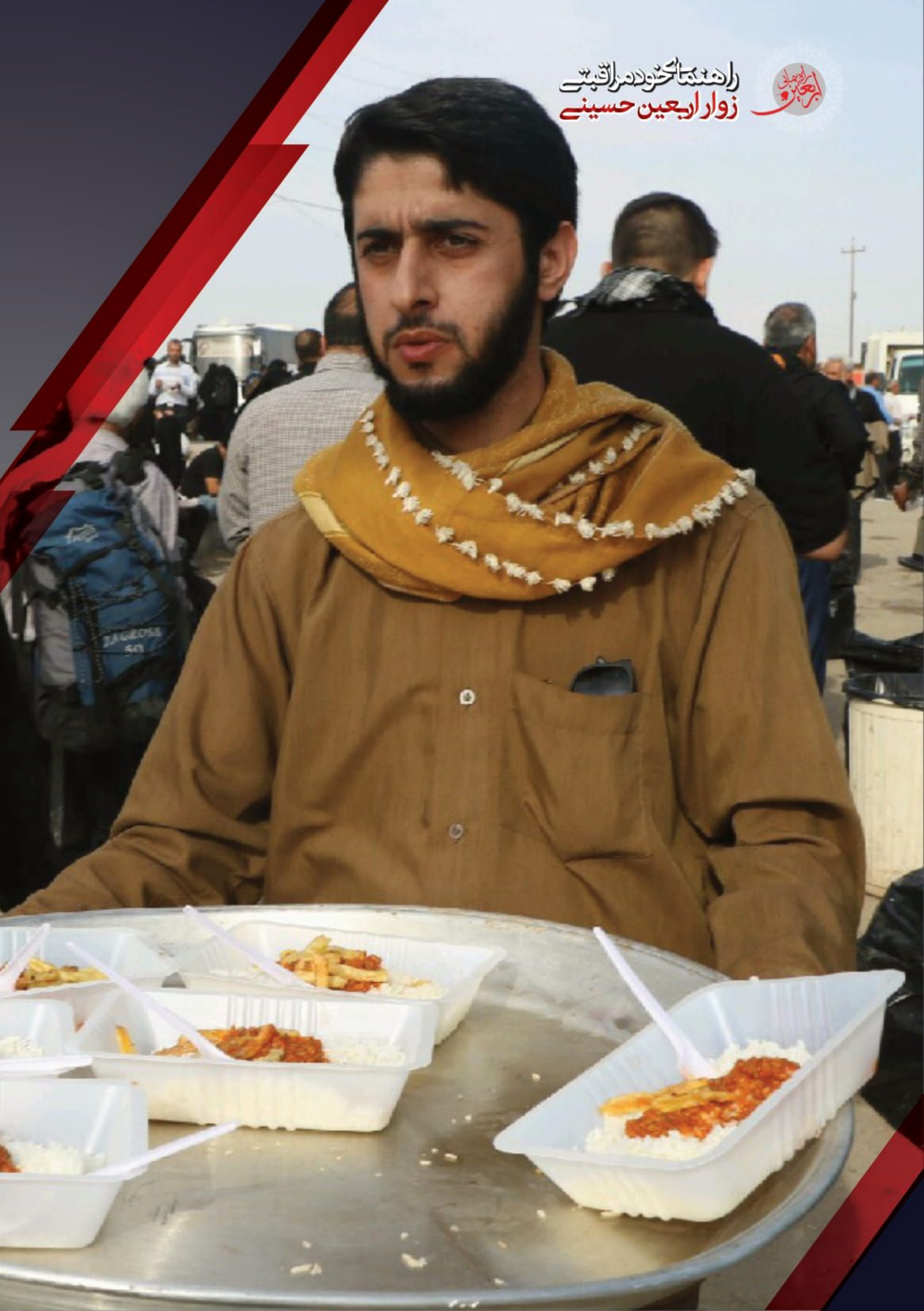


با غذایی که میل می‌کنید به منظور جلوگیری از مسمومیت استفاده کنید.

■ برای جلوگیری از کم‌آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته‌بندی) همراه داشته باشید. بطری‌های آب سالم بسته‌بندی شده، آب‌میوه‌ها و نوشیدنی‌های پاستوریزه می‌تواند بدون خطر باشد. به هیچ عنوان به جای آب، از آب میوه‌های باز در طول مسیر استفاده نکنید.

■ به دلیل گرمی هوا بهتر است روزانه تا ۸ لیوان آب را بنوشید چراکه به دلیل پیاده‌روی و تعریق، املاح بدن کاسته می‌شود. از مصرف آب‌های غیر بسته‌بندی که در مسیر توزیع می‌شود به دلیل احتمال بالای آلودگی اجتناب کنید.

راہنما کھڑو دمر اقصیٰ
زوار اربعین حسینے





■ از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری‌ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.

■ برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته‌بندی شده یا آب جوشیده استفاده کنید.

■ از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.

■ مصرف چای را نیز فراموش نکنید و از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک‌بارمصرف شفاف خودداری کنید و سعی کنید یک لیوان شخصی با خود همراه داشته باشید.

■ برای پیشگیری از یبوست، از نان‌هایی که سبوس بیشتری دارند به جای نان لواش استفاده کنید.

■ مواد غذایی ملین مثل انجیر، آلو و ... برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشید.

■ در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخودچی، کشمش، خرما، توت خشک، انجیر خشک و انواعی از مغزهایی که بسته‌بندی بهداشتی دارند و لیموترش به همراه داشته باشید.

■ به دلیل گرمی هوا از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید چرا که مصرف نمک زیاد باعث افزایش تشنگی و از دست دهی آب بدن می‌شود و می‌تواند شما را مستعد گرمازدگی کند.

■ تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کرده تا دچار بیماری‌های گوارشی نشوید.

■ برای پیشگیری از گرمازدگی از شربت‌های خاکشیر و تخم شربتی



که توسط موکب‌هایی که موازین بهداشتی را رعایت می‌کنند تهیه و میل کنید.

■ شست‌وشوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتماً از قاشق‌های یکبار مصرف استفاده کنند.

■ غذاهایی که زود فاسد می‌شود، مثل سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک بادمجان، ماهی یا سس مایونز را با خود به همراه، نداشته باشید.

■ توجه داشته باشید، مصرف غذاهای گرم از سلامت بیشتری نسبت به غذاهای سرد برخوردار است چرا که حرارت غذا منجر به از بین رفتن میکروب‌های موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش می‌دهد.

■ بهتر است هنگام سفر شیر مصرف نکنید چرا که علاوه بر فاسد شدن سریع آن سبب نفخ و مشکلات گوارشی می‌شود لذا بهتر است به جای آن برای تأمین نیازهای بدن به کلسیم از دوغ، ماست و پنیر استفاده کنید.

■ نمک‌های فله‌ای و نمک دریا مصرف نکنید و از نمک بسته‌بندی شده استفاده کنید.

■ اگر مبتلا به دیابت هستید در مصرف مواد قندی و شیرینی در طول مسیر خودداری کنید.

■ اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید، از خوردن غذاهای شور و پر نمک خودداری کنید.







راهنماي خودمراقبتي
زوار اربعين حسيني



تغذيه سالم داشته باشيد

- ♦ براي پيشگيري از مسموميت غذايي همراه غذاي خود از ماست يا ليموترش استفاده كنيد.
- ♦ براي جلوگيري از گرمازدگي از دوغهاي كم نمك پاستوريزه همراه با نعنا يا پونه مصرف كنيد.
- ♦ شير و ماست پاستوريزه (كارخانه‌اي) استفاده كنيد.
- ♦ از مصرف لبنيات غير پاستوريزه به ويژه پنير، كره و شير محلي فله‌اي، اجتناب كنيد.
- ♦ براي جلوگيري از كم‌آبي و يبوست، مقادير مناسب آب بسته‌بندى همراه داشته باشيد.
- ♦ از مصرف غذاهاي پرچرب و شور خودداري كنيد.