

توصیه های بهداشتی سفر

سفر خواه ناخواه تغییراتی را در الگوی غذایی ما به وجود می آورد. از آنجایی که آب و غذا همیشه می تواند منبع آلودگی باشد، انتخاب درست مواد غذایی در سفر و رعایت اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذا، به ما کمک می کند از ابتلا به مسمومیت های غذایی و مشکلات ناشی از آلودگی های غذایی پیشگیری کرده و سفر سالم و خاطره انگیزی را تجربه کنیم.

بهداشت آب آشامیدنی

- برای خوردن آب همیشه از بطری های استاندارد آب معدنی استفاده کنید. در غیراین صورت، آب را همیشه قبل از مصرف بجوشانید.

- جوشاندن، بهترین راه برای از بین بردن باکتری هاست.

- جوشاندن آب را به مدت یک دقیقه ادامه دهید.

- بگذارید این آب در دمای اتاق سرد شود.

نکته؛ رعایت دستورالعمل بالا باکتری ها و انگل هایی را که باعث اسهال می شود، از بین می برد. در ارتفاعات بالاتر (بیشتر از دوهزار متر)، آب در دمای کمتری به جوش می آید بنابراین احتمال کشته شدن میکروب ها کمتر می شود. در این حالت آب را حداقل ۳-۵ دقیقه در حال جوش نگه دارید.

- افزودن مقدار جزئی نمک به هر لیتر آب یا چندین بار ریختن آن از ظرف تمیزی به ظرف دیگر، باعث می شود مزه آن بهتر شود.

- از اضافه کردن یخ به آب به خصوص در جاهایی که از سلامت آب مطمئن نیستید، پرهیزید.

- از مسواک کردن دندان ها با آب غیرآشامیدنی پرهیز کنید.

بهداشت مواد غذایی

- در صورت رفتن به رستوران، همیشه رستوران های تمیز و شلوغ را انتخاب کنید. از فروشنده های خیابانی غذا نخرید.

- همیشه دست های خود را قبل از صرف غذا با آب و صابون بشویید.

-فقط غذاهایی را که کاملاً پخته و داغ هستند، مصرف کنید و از غذاهای نیم پز اجتناب کنید؛ به خصوص گوشت اگر در قطعات ضخیم به صورت کبابی یا سرخ شده پخته شود، ممکن است مرکز آن حرارت کافی نبیند و این خود خطر ابتلا به بیماری های خطرناک را به همراه دارد.

-مصرف سبزی و سالاد در رستوران توصیه نمی شود.

-حتی الامکان میوه هایی را که خودتان پوست گرفته اید، مصرف کنید.

-غذایی را که اضافه می آید سریعاً در یخچال بگذارید. هیچ گاه نگذارید غذا در دمای اتاق سرد شود.

-برای دوباره گرم کردن غذا، باید مطمئن شوید همه قسمت های آن به خصوص وسط آن به طور کامل داغ شده است.

-برای نگهداری مواد غذایی همیشه غذاهای پخته را از غذاهای خام جدا نگه دارید، در غیر این صورت آلودگی به راحتی از غذاهای خام به پخته انتقال می یابد.

-مواد غذایی پرخطر که احتمال ابتلا به مسمومیت های غذایی با آنها بیشتر است عبارتند از مرغ، تخم مرغ، گوشت قرمز، شیر و ماهی. همیشه از سلامت این مواد و خوب پخته بودن آنها مطمئن شوید.

اسهال مسافرتی

مشکلی که اغلب مسافران با خوردن آب یا غذای آلوده به آن دچار می شوند، ابتلا به اسهال مسافرتی است. این مشکل بیشتر در جوانان بروز می کند. افرادی هم که داروهای آنتی اسید مصرف می کنند بیشتر دچار آن می شوند. اسهال مسافرتی عمدتاً بعد از ۳ تا ۷ روز، حتی بدون درمان، خودش برطرف می شود، اما در درصد کمی از مسافران این حالت ادامه می یابد. برای پیشگیری از ابتلا به اسهال، مصرف ماست پاستوریزه مفید است، زیرا ماست حاوی باکتری های مفیدی است که با جایگزین شدن در روده از رشد باکتری های بیماری زا می کاهد.

در موقع اسهال چه باید کرد

-اگر می توانید قبل از خوددرمانی به یک پزشک مراجعه کنید.

-از آنجایی که اسهال، آب و الکترولیت ها به خصوص پتاسیم و منیزیم را از بدن دفع می کند، تا می توانید مایعات مصرف کنید و در اسهال شدید از محلول ORS استفاده کنید.

-مصرف سوپ مرغ با کته، بیسکویت ترد (شور) و میوه هایی مثل موز توصیه می شود.

-در این حالت از مصرف شیر و غذاهای پرچرب بپرهیزید.

-از آنجایی که در کودکان ابتلا به اسهال، خطر از دست دهی آب بدن را به همراه دارد، سعی کنید مرتب به آنها سوپ، پوره رقیق و ... بدهید. شیردهی را در کودکان شیرخوار خود قطع نکنید.

چند توصیه تغذیه‌ی برای مسافران

-هر روز صبحانه مفصل بخورید که شامل مواد غذایی پرپروتئین مثل تخم مرغ یا پنیر و شیر پاستوریزه است. هرگز وعده غذایی صبحانه را حذف نکنید زیرا نخوردن صبحانه باعث افت قند خون و کاهش کارایی شما و بروز عوارض عصبی مثل بی حوصلگی، پرخاشگری و تحریک پذیری می شود.

-عدم استفاده از سبزی، سالاد، حبوبات و میوه جات در طول سفر باعث بروز مشکلاتی از جمله یبوست می شود، ضمن اینکه عدم مصرف میوه و سبزی، دریافت ویتامین های ضروری همچون ویتامین های A ، B و C را کاهش می دهد.

-سبزی خوردن و سبزی های سالاد را خودتان خریداری کنید و بعد از اطمینان از شست وشو و ضدعفونی کردن، آنها را مصرف کنید.

-هنگام مسافرت ممکن است مصرف لبنیات به خصوص شیر کاهش یابد که این امر به سلامت افراد به خصوص مادران باردار و شیرده و سالمندان لطمه خواهد زد.

-مصرف حداقل روزی دو لیوان شیر یا ماست پاستوریزه توصیه می شود.

-حتی الامکان از غذاهای آماده مثل ساندویچ، پیتزا، همبرگر، اسنک و ... استفاده نکنید زیرا این غذاها معمولاً سرخ شده اند و حاوی انواع سس های چرب نیز هستند.

-در تهیه این غذاها ممکن است روغن را تا چند بار گرم و سرد کنند یا از روغن هایی استفاده کنند که در معرض حرارت اکسیده و مضر می شوند. به هر حال از سلامت این غذاها نمی توان مطمئن بود.

-سعی کنید همراه وعده های غذایی ناهار و شام به جای مصرف نوشابه های گازدار که حاوی قند زیاد هستند، از دوغ پاستوریزه استفاده کنید.

-از پرخوری، ریزه خواری و استفاده زیاد از تنقلات خودداری کنید. تحرک را فراموش نکنید. بسیاری از مسافران بعد از بازگشت از سفر، چند کیلو وزن اضافه کرده اند.

سفری شاداب و توام با سلامتی را با داشتن تغذیه مناسب و رعایت اصول بهداشتی تجربه کنید.