



نوروز سلامتی



معاونت غذا و دارو

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی،
آرایشی و بهداشتی

تلفن: ۳۶۲۸۸۱۱۴-۳۶۲۸۷۹۰۰

www.ssu.ac.ir/yazdfdo

در هنگام خرید آجیل به چه نکاتی توجه نماییم

- ۱- آجیل به دلیل روغن زیادی که دارد خیلی زود فاسد می شود. حتما قبل از خرید آجیل با خوردن چند دانه از آنها از کیفیت طعم و تازه بودنش اطمینان حاصل کنید اگر غیر از این بود از خرید آجیل صرف نظر کنید.
- ۲- در خرید آجیل عید نوروز آجیل هایی را که مزه ی ترش دارند و بوی نامطبوعی میدهند نخرید.
- ۳- همیشه سعی کنید آجیل کم نمک بخرید. دقت کنید زیرا گاهی اوقات برای پنهان کردن ترش بودن و بوی بد آجیل به آنها نمک میزنند پس سعی کنید همیشه ترجیحا آجیل خام بخرید.
- ۴- پس از خرید آجیل بهترین جا برای نگه داری آجیل در یخچال یا جاهای خنک است. آجیل را باید در ظروف در بسته قرار دهید و آن را در یخچال نگه داری کنید اگر آجیل ها مازاد مصرف تان است میتوانید به مدت ۳ ماه آن ها را فریزر کنید.
- ۵- میتوانید خودتان در خانه آجیل ها را بو بدهید. با دمای پایین آنها را بو بدهید در حین بو دادن آجیل ها باید با دقت به آنها نگاه کنید تا نسوزند.
- ۱۰- به هر حال در ایام نوروز آجیل های فراوانی را مصرف میکنیم پس بهتر است علاوه بر خرید آجیل در خوردن آن هم دقت کنیم. آجیل ها را با میوه های خشک مخلوط کنید تا تنقلات سالم تری داشته باشید.



چه نکاتی را رعایت کنیم تا سالم بمانیم

زیاده روی در مصرف غذا و تنقلات، شیرینی و شکلات می تواند منجر به مشکلات گوارشی و همچنین افزایش انرژی دریافتی و در نتیجه اضافه وزن در ایام نوروز شود. در مورد افرادی که مبتلا به قند خون و یا چربی خون بالا هستند زیاده روی در مصرف این مواد باعث اختلال در وضعیت سلامت آنها خواهد شد، بنابراین برای برخورداری از آرامش و سلامتی در سفرهای نوروزی باید تعادل در مصرف مواد غذایی را در نظر گرفت. کودکان باید از مصرف بیش از حد شیرینی و شکلات در ایام نوروزی و سفرهای نوروزی اجتناب کنند، زیاده روی در مصرف تنقلات، شیرینی و شکلات در کودکان اغلب باعث بروز مشکلات گوارشی مثل درد معده، تهوع و استفراغ می شود، ضمن اینکه مانع مصرف وعده های اصلی غذا می شود. حتما در طول سفر به دریافت مقادیر مناسب لبنیات پاستوریزه دقت کنید و روزانه متناسب با نیاز بدنتان حدود ۲ تا ۳ لیوان شیر یا ماست استفاده کنید و در طول سفر برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب بنوشید و حداقل روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات مصرف نمایید. در سفر بهتر است از آب های بسته بندی که سلامت آن مورد اطمینان است استفاده کرد. برای برطرف شدن نیاز بدن به مایعات، آب بهترین نوشیدنی است و توصیه می شود تا حد امکان از مصرف آبمیوه های مصنوعی و نوشابه های گازدار پرهیز شود. به جای مصرف غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب پز، کبابی و تنوری استفاده نمایید



نکات بهداشتی و تغذیه ای در سفر نوروز

در طول سال‌های اخیر، مجتمع‌های خدماتی رفاهی که در بعضی جاده‌های کشور تاسیس شده‌اند، تحت نظارت مراجع بهداشتی هستند و معمولاً از کیفیت غذایی بالایی برخوردارند. در صورت درست کردن غذا هم حتماً باید حواستان باشد، تا زمان استفاده آن را در شرایط خنک نگه دارید. ضمناً نوع غذا در طول سفر مهم است. چون رطوبت زیاد محل مناسبی برای تکثیر میکروب است، بهتر است غذاهای نیمه مرطوب مانند عدس پلو، لوبیا پلو و ماکارونی را انتخاب کنید. علاوه بر آن هنگام توقف برای صرف غذا، غذا را به طور کامل حرارت دهید، زیرا در زمان نگهداری غذا در سفر (فاصله بین خوردن و صرف غذا) میکروب‌ها در مواد غذایی رشد می‌کنند. پس غذا را در حد داغ شدن حرارت دهید، تا کاملاً میکروب‌های آن از بین بروند.



مراقب میان وعده ها باشید

لواشک، باقلا، لبو، پیراشکی، سمبوسه و چیزهایی از این قبیل را از سلامت و کیفیت تهیه‌اش اطمینان صد درصد داشته باشید. حتی اگر بهداشتی باشد، به دلیل نگهداری در فضای آزاد برای مدت‌های طولانی، امکان آلودگی و ناسالم شدن آنها وجود دارد.



از بهداشتی بودن آب مصرفی اطمینان کنید

یکی از مهم‌ترین منشأ مسمومیت در طول سفر و مکان‌های ناآشنا، مصرف آب آلوده است. نسبت به آبی که می‌خورید، دقت فراوان داشته باشید. یا آب را از منبع کاملاً مطمئن تهیه کنید یا اگر نمی‌توانید، حتی‌الامکان از بطری‌های آماده آب معدنی استفاده کنید. در خرید آب معدنی هم حتماً دقت کنید، بطری پلمپ بوده و علامت پروانه بهداشتی ساخت داشته باشد. در مورد برند هم سعی کنید، آب معدنی ناشناخته نباشد.



به تاریخ انقضا توجه نمایید

تاریخ انقضای این توصیه البته صرفاً برای سفر نیست، در محل زندگی خودتان هم حین خرید مواد غذایی بسته‌بندی شده حتماً باید به تاریخ انقضای آن دقت کنید. با این تفاوت که در طول سفر، خصوصاً در اماکن جاده‌ای، به دلیل این که حمل و نقل و دسترسی بعضاً دشوار است، احتمال منقضی شدن مواد بیشتر از فروشگاه‌های شهری است، لذا حساسیت تان در خصوص تاریخ انقضای مواد خوراکی را در طول سفر تقویت کنید.



رعایت بهداشت فردی فراموش نشود

قبل از خوردن غذا حتماً دست‌های خود را بشویید. ظروف و وسایل پخت و پز را درون نایلون‌های تمیز و در بسته نگهداری کنید، تا در طول سفر آلوده نشوند. ضمناً موقع ظرف شستن هم مطلقاً ظروف خود را در آب رودخانه یا جوی‌های آب کنار جاده تمیز نکنید، این آب‌ها معمولاً آلودگی را تشدید می‌کنند.

