



## توصیه های تغذیه ای برای نروزی با نشاط و سالم



دکتر مصطفی نروزی و دکتر رزا زاوشی

متخصصین تغذیه و رژیم درمانی از دانشکده پزشکی دانشگاه دولتی گلاسگو انگلستان  
دانشیاران تغذیه دانشگاه علوم پزشکی قزوین و اعضای انجمن تغذیه ایران

در تعطیلات سال نو بسیاری از خانواده‌ها برای گردش و تفریح در داخل یا خارج از شهرها برنامه ریزی می‌کنند. این عمل به منظور تجدید قوای روحی و جسمی همه اعضای خانواده ضروری است تا با احیاء خود و رفع خستگی‌های ناشی از سال قبل، خود را برای انجام فعالیت‌های سال آینده تجدید قوا بنمایند. حفظ سلامت اعضای خانواده در طول سفر ضروری است و یکی از مهمترین ارکان تأمین سلامت، تغذیه سالم می‌باشد. یقیناً برنامه ریزی و احیاناً تدارک غذا در بین راه و در مقصد جهت حفظ سلامت همه اعضاء خانواده ضروری است.



در ایام تعطیلات نوروز در واقع نیازهای تغذیه‌ای بدن هیچ تغییری نسبت به قبل و یا بعد از تعطیلات نوروز ندارد، منتهی به علت حدود نیم ماه تعطیلات و مسافرت روش‌ها و عادات غذایی دچار تغییرات خاص این تعطیلات می‌شود که می‌بایست جهت حفظ سلامت بدن به نکاتی توجه نمود. از جمله نکات مهم خاص این دوره نیم ماهه تعطیلات نوروزی دور بودن خانواده از وضع عادی تهیه غذا در منزل است. غذاهای آماده، صرف غذا در رستوران‌های داخل و یا خارج از شهر، ساندویچ و اغذیه فروشی‌ها و یا در منزل اقوام و خویشان دور و نزدیک از جمله آنست. با توجه به آنکه در ایام تعطیلات نوروز، سرویس‌های خدمات بهداشتی و درمانی از حالت پایدار و عادی به حالت کشیک‌های با برنامه تبدیل شده و افراد نمی‌توانند مثل قبل از تعطیلات به پزشک مورد علاقه خود مراجعه کنند، بنابراین باید دقت نمود که بیمار شدن در این ایام علاوه بر آنکه تعطیلات کل خانواده را ضایع خواهد کرد، جهت درمان هم کمی با مشکلات روبرو خواهید شد. توصیه‌های کلی در چند بند خلاصه می‌شود:

1- در طول سفر صبحانه مصرف کنید تا به علت کاهش قند خون دچار بیحالی، کم تحرکی، عصبانیت و خستگی زودرس بویزه در هنگام رانندگی نشوید.

2- از مواد شاداب کننده سفر می‌توان از ویتامین ث نام برد که در خانواده مرکبات، کیوی و گوجه فرنگی فراوان است.



3- انتخاب رستوران با غذاهای سالم در هر شهر کار ساده‌ای نیست. در صورت امکان قبل از ورود به هر رستوران یا غذاخوری از کیفیت و سلامت غذای آن رستوران اطلاعات کسب نمایید.

4- نوع غذای سفارش داده شده حائز اهمیت است. سعی کنید در مسافرت از سفارش همبرگر، سالاد الویه، مغز که احتمال آلودگی آن بالاست، خودداری نمایید. به علت احتمال عدم ضد عفونی کامل کاهو و سبزیجات از سفارش آن‌ها در غذاخوری‌ها و رستوران‌ها صرف نظر نمایید. قبل از تحویل ساندویچ از آن‌ها بخواهید که در آن از گذراندن کاهو و سبزی خودداری کنند.

5- اگر در هتل اقامت دارید، معمولاً رستوران آن‌ها سعی در ارائه غذای سالم برای مهمانان خود دارند. با این وجود در آنجا هم از سفارش سالاد خودداری کنید.

6- از مصرف پیاز خام آغشته به سبزی‌های خرد شده و سبزیجات خام که جهت تزئین غذا در کنار آن می‌گذارند و یا هر سبزی که به صورت خام در رنگ‌های مختلف در کنار غذاها عرضه می‌کنند، خودداری نمائید.

7- چون میزان مصرف کاهو و سبزیجات در ایام تعطیلات بالا است، ضد عفونی بهداشتی آن فراموش نشود. که شامل 5 دقیقه فرو بردن آن در سطل آب حاوی چند قطره مایع ظرفشویی به منظور انگل زدایی، سپس آبکشی و بعد فرو بردن در داخل سطل پر کلرین به مدت 10 دقیقه به جهت میکروب زدایی و سپس آبکشی است. اگر نمی‌توانید و امکانات ضد عفونی کردن آن‌ها در طول سفر فراهم نیست، از مصرف آن‌ها صرف نظر نمائید.

8- آب‌های آشامیدنی در بین راه‌ها، پارک‌ها و سایر اماکن خارج از شهر ممکن است غیر بهداشتی و کلر نزده باشد. به همراه داشتن آب آشامیدنی در ظروف بسته بندی شده و بهداشتی (آب معدنی) از توصیه‌های مناسب است.

9- قسمت اعظم مسمومیت‌های غذایی (دل پیچه، سوء هاضمه، اسهال از عوارض آنست) ناشی از انتقال دو میکروب اشرشیاکولی و استافیلوکوک است که از دست آلوده به آب و غذا منتقل می‌شود. به منظور پرهیز از بیماری می‌بایست همه اعضای خانواده قبل از صرف غذا در طول سفر و یا پس از دفع مدفوع، 2 بار و هر بار حدود 15 ثانیه دست خود را با صابون مایع و یا صابون بشویند. به علت عدم وجود صابون در همه اماکن و سرویس‌های بهداشتی بین راه توصیه می‌شود از صابون‌های مایع تیوبی قبل از مسافرت تهیه و به همراه داشته باشید.



10- از مصرف کنسروهای ضربه خورده، زنگ زده و سوراخ شده در طول سفر خودداری و قبل از مصرف کنسرو آن را به مدت 20 دقیقه بجوشانید.

11- در طول سفر از مصرف خامه، شیر، پنیر، سرشیر و ماست و کشک محلی خودداری کنید و به جای آن‌ها از نوع حرارت دیده و پاستوریزه و در مورد شیر حتماً از نوع استریل آن استفاده نمائید. برای اطمینان، کشک را به مدت 20 دقیقه قبل از مصرف حرارت دهید. مصرف ماست و دوغ کم نمک و پاستوریزه در هضم و خنثی نمودن آلودگی‌های احتمالی به بدن کمک می‌کند.

12- اعضای خانواده قبل از صرف وعده اصلی غذا، از افراط در مصرف شیرینی‌ها، شکلات و گز، نوشابه‌ها، پفک و چیپس و سایر تنقلات خودداری نمائید و از آن‌ها به عنوان وسایلی برای شاد کردن سفر استفاده نکنیم زیرا بدخوری و پرخوری ممکن است باعث ایجاد نفخ، ترش کردن، اسهال، اختلالات گوارشی از یک طرف و ایجاد سیری کاذب در کودکان و چاقی در بزرگسالان می‌شود. یک مشت آجیل در عین حال که از نظر تغذیه ای ارزشمند است ، حدود 700 کیلوکالری چاق کنندگی دارد. توجه داشته باشیم که کم کردن وزن بسیار مشکل‌تر از افزایش آنست.

13- در طول مسافرت مادران شیرده سعی در کاهش رساندن این غذای حیاتی و ایمنی بخش به نوزاد خود نکنند. زیرا شیر مادر هیچ جایگزین مشابهی ندارد.

14- اگر در طول سفر در بین همراهان شما، سالمند و یا بیمار وجود دارد. توصیه های رژیم درمانی خود را فراموش نکنند.

15- کاهش وزن کار راحتی نیست. در سفر مراقب وزن خود باشید.

