

تغذیه سالم در تابستان و فصل گرما

مقدمه

در تابستان بعلت گرما، بدن ممکن است با از دست دادن آب از طریق تنفس و یا عروق ممکن است در معرض کم آبی قرار گیرد. از طرف دیگر گرمای زیاد باعث کاهش اشتها شده و بطور کلی علاوه بر آن که در اوج ساعات گرما و آفتاب در صورت امکان بهتر است در معرض آفتاب و گرما قرار نگیریم. توصیه‌های تغذیه سالم در فصل گرما به شرح ذیل خلاصه می‌شود:

1- برای رفع عطش، بهترین نوشیدنی آب خنک است. سایر نوشیدنی مثل نوشابه‌های گازدار و حتی آب میوه‌های صنعتی حاوی مقدار زیادی شکر است که باعث افزایش بیشتر تشنگی می‌شوند. تنها ماده‌ای که چاق کننده نیست آب است در حالی که با مصرف 1 لیوان نوشابه معادل 10 حبه قند کالری و ارزش و چاق کنندگی دریافت کرده‌ایم.

2- مصرف دوغ‌های صنعتی نیز به علت داشتن نمک بالا باعث افزایش تشنگی می‌شوند.

3- در مواد غذایی پخته با دمای کمتر از 70 درجه سانتیگراد، به سرعت باکتری‌ها رشد می‌کنند. بنابراین قبل از مصرف آنها نباید در حرارت محیط بصورت طولانی خارج از یخچال بماند، زیرا باعث ایجاد مسمومیت غذایی می‌شوند.

4- تابستان فصل میوه و سبزیجات تازه است که بعلت پخته نشدن سرشار از منابع ارزشمند غذایی مثل ویتامین‌ها هستند. زیرا ویتامین‌ها به حرارت حساس هستند. اما از طرف دیگر چون قبل از مصرف به آنها حرارت نمی‌دهیم می‌توانند با خود انواع آلودگی‌های انگلی، باکتریایی و قارچی را به همراه بیاورند و اغلب آنها قبل از مصرف می‌بایست بصورت بهداشتی شسته شوند.

- 5- متاسفانه بسیاری از مردم با وجودی که آگاهی از 4 مرحله شستشوی کاهو و سبزیجات، آنرا بکار نمی‌برند و در حقیقت فرقی با افرادی که از این موضوع بی‌اطلاعند، ندارند و با خیساندن آنها در آب خالی، یا آب و نمک یا ... فکر می‌کنند که سبزیجات و کاهو را ضدعفونی کرده‌اند.
- 6- ابتدا سبزیجات و کاهوی تمیز شده را جهت انگل زدایی به مدت 5 دقیقه در سطل دارای چند قطره مایع ظرفشویی و آب و سپس آبکش و وارد سطل دارای 3-2 قاشق مرباخوری مایع کلر به مدت 10 دقیقه جهت میکروب زدایی کرده و نهایتاً آبکشی و مصرف نمایید.
- 7- چون در ساندویچ فروشی‌ها و رستوران‌های شهری و بین راه‌ها، احتمالاً این مراحل 4 گانه ضدعفونی را رعایت نمی‌کنند نباید از ساندویچ‌های دارای کاهو و یا سالاد رستوران‌ها استقبال کنیم.
- 8- دست‌های ما از آلوده‌ترین و راه‌های مهم انتقال آلودگی است. زمان دفع ادرار یک بار و دفع مدفوع 2 بار و هر بار به مدت 10 ثانیه با صابون مایع می‌بایست دست‌ها شسته شوند. پس از ورود از خارج از خانه به منزل والدین با نظارت بر شستن دست کودکان به آنها اجازه مصرف مواد غذایی و آشامیدنی بدهند.
- 9- در تابستان حتی الامکان از مصرف غذای رستوران‌ها، ساندویچ فروشی‌ها و از غذا بیرون‌بر کمتر استفاده کنیم. زیرا گرما خود عامل انتقال بیماری‌هاست.
- 10- بعثت تعطیلی مدارس و کم‌حرکی کودکان و به منظور پرهیز از مصرف هله هوله‌های کم‌ارزش و چاق کننده بویژه در زمان تماشای تلویزیون، توصیه می‌شود همیشه والدین یک ظرف بزرگ میوه‌های متنوع شسته و آماده مصرف در معرض دید اعضای خانواده و کودکان قرار دهند تا جایگزین سالم و مناسبی بجای تنقلات کم‌ارزش داشته باشند و رفع گرسنگی‌های بین وعده‌ای را نمایند.
- 11- بستنی پاستوریزه از منابع خوب کلسیم دار محسوب می‌شود و مصرف آن در تابستان توصیه می‌شود ولی مراقب چاقی کودکان باشیم چون کالری‌زائی بالایی دارد.

12- برخی فروشندگان سوپرمارکت‌های بزرگ و کوچک بعلت صرفه‌جویی در مصرف برق موقتاً در طی روز و یا شب برق یخچال یا فریزر را قطع می‌کنند. به علت این که در تمام غذا و نوشیدنی‌های پاستوریزه مثل شیر و یا مجمد مثل انواع غذای آماده به مجرد آن که برق یخچال قطع می‌شود باکتری‌ها در آن شروع به رشد کرده و آنرا مسموم می‌کنند، بنابراین می‌بایست ضمن تذکر به این فروشندگان در صورت تکرار این عمل غیربهداشتی، نباید از آنها خرید کرد و به مسئولان بهداشت می‌بایست اطلاع داده تا اقدام لازم را به منظور تامین سلامت مردم انجام دهند.