

## نکات تغذیه ای برای مسافران پیاده روی اربعین

پیاده روی اربعین برای زیارت حرم سیدالشهدا یکی از توصیه شده ترین اعمال است که به همین دلیل هر ساله تعداد زیادی از شیعیان با پای پیاده به سمت کربلا حرکت می کنند تا روز اربعین به زیارت بپردازند. دانستن یک سری نکات تغذیه ای به شما کمک می کند که سفری راحت و با سلامت داشته باشید.



در این مطلب مواردی که به شما کمک می کند تا در این سفر معنوی دچار مشکلات تغذیه ای و گوارشی نشوید به شما آموزش داده می شود:

- ✓ از مصرف لبنیات غیرپاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی که به صورت فله هستند خودداری کنید و از لبنیات هایی که دارای بسته بندی بهداشتی هستند استفاده کنید.
- ✓ از خوردن سالاد و سبزیجات خام و نپخته خودداری کنید و اگر در کنار غذا، سبزیجات پخته شده مثل سیب زمینی، کدو و هویج و ... باشد، به منظور پیشگیری از یبوست حتما مصرف کنید. ( دقت نمایید که در برخورد با خادمان حضرت عبدالله طوری رفتار نکنید که باعث ناراحتی و آزردهی خاطر آنها شود و ضمن نخوردن سبزیجات خام، حرمت خادمین حضرت را حفظ نمایید.)
- ✓ از مصرف کنسروهای بادکرده، 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 وعده های 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.



- ✓ میوه ها را قبل از مصرف با دقت با آب سالم شستشو دهید و حتما پوست آنها را جدا کنید.
- ✓ به دلیل گرمی هوا و جلوگیری از مسمومیت و گرما زدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی 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.
- ✓ به منظور جلوگیری از مسمومیت، از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آبلیمو همراه با غذایی که میل می کنید، استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از کم آبی و بیبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته بندی) همراه داشته باشید.
- ✓ بطری های آب سالم بسته بندی شده، آب میوه ها و نوشیدنی های پاستوریزه می تواند بدون خطر باشد. به هیچ عنوان به جای آب، از آبمیوه های باز در طول مسیر استفاده نکنید.
- ✓ به دلیل گرمی هوا بهتر است روزانه تا ۶ لیوان آب را بنوشید چرا که به دلیل پیاده روی و تعریق، املاح بدن کاسته می شود. از مصرف آب هایی که در مسیر توزیع می شود به دلیل احتمال بالای آلودگی اجتناب کنید.
- ✓ از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید
- ✓ برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب جوشیده استفاده کنید.
- ✓ از مصرف یخ هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند خودداری کنید.
- ✓ مصرف چای را نیز فراموش نکنید و نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یک بار مصرف شفاف خودداری کنید و سعی کنید یک لیوان شخصی با خود همراه داشته باشید.
- ✓ برای پیشگیری از بیبوست ، از نان هایی که حاوی سبوس بیشتری دارند به جای نان لواش استفاده کنید
- ✓ مواد غذایی ملین مثل انجیر ،آلو و .. برای جلوگیری از بیبوست به همراه خود داشته باشید
- ✓ در طول راه ، به عنوان تنقلات ، مقداری اجیل مثل نخودچی ، کشمش ، خرما ، توت خشک ،انجیر خشک ، انواعی از مغز هایی که بسته بندی بهداشتی دارند و لیمو ترش به همراه داشته باشید.
- ✓ به دلیل گرمی هوا از مصرف غذا های حاوی نمک زیاد خودداری کنید چرا که مصرف نمک زیاد باعث افزایش تشنگی و از دست دهی آب بدن می شود و می تواند شما را مستعد گرما زدگی کند.
- ✓ تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کرده تا دچار بیماری های گوارشی نشوید.
- ✓ برای پیشگیری از گرما زدگی از شربت های خاکشیر و تخم شربتی که توسط موبک هایی که موازین بهداشتی را رعایت می کنند تهیه و میل کنید.

- ✓ شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتماً از قاشق های یکبار مصرف استفاده کنند.
- ✓ از غذاهایی که زود فاسد می شوند مثل سالادالویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک بادمجان، ماهی و یا سس مایونز 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 میکروب های موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش می دهد.
- ✓ بهتر است هنگام سفر شیر مصرف نکنید، چرا که علاوه بر فاسد شدن سریع آن سبب نفخ و مشکلات گوارشی می شود لذا بهتر است به جای آن برای تامین نیاز های بدن به کلسیم از دوغ، ماست و پنیر استفاده کنید.
- ✓ نمک های فله ای و نمک دریا مصرف نکنید و از نمک بسته بندی 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.



منبع : دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت