

تغذیه در سفرهای نوروزی

هموطنان عزیز اگر به سفر می روید ، با رعایت چند نکته ساده تغذیه ایی سلامت خود را تامین و سفری دلپذیر را تجربه نمایید.



چه غذایی در طول سفر بخوریم؟

مطمئن ترین راه این است که غذای ساده ای در منزل تهیه کنید و در یک ظرف خنک با خود بردارید . غذایی که برای بین راه تهیه می کنید ، نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورش ها ، سریعتر فاسد می شوند چون میکروبها و باکتریها در فضای مایع ، محیط مناسبتری برای رشد و تکثیر دارند. غذاهای خشک مثل انواع کوکو ها (کوکوی سبزی ، سیب زمینی) ، کتلت ، شامی ، انواع دلمه ها ، انواع پلوها (عدس پلو ، لویا پلو) همراه با گوجه فرنگی ، گاهو و خیار تازه و لیمو ترش که خوب شسته شده اند غذاهای مناسبی برای سفرند . غذایی را که برای سفر آماده می کنید ، در طول راه کاملا خنک نگهدارید. غذاهایی مثل سالاد الویه ، کالباس و سوسیس که سریعتر فاسد می شوند برای سفر مناسب نیستند.

اگر مایلید صبحانه را در طول راه میل کنید ، می توانید از منزل ، پنیر ، گوجه فرنگی ، خیار و یا تخم مرغ آب پز و سفت و کمی مربا یا عسل به همراه یک فلاسک آبجوش برای چای با خودتان بردارید و دربین راه با نان محلی داغ و تازه نوش جان کنید . پنیر ، سرشیر ، خامه محلی معمولاً از شیر پاستوریزه نشده تهیه می شود و مصرف آنها خطر ابتلا به بیماری تب مالت را به همراه دارد و یا ممکن است بدلیل کهنگی ، خطر مسمومیت و اسهال و استفراغ را بدنمال داشته باشد . از شیر محلی هم به این دلیل که پاستوریزه نشده است استفاده نکنید مگر اینکه آنرا به مدت ۱۰ دقیقه در حال هم زدن بجوشانید.

اگر مایلید در رستورانهای بین راه غذا بخورید به چند نکته توجه کنید:

بجای سالاد که احتمال آلودگی آن زیاد است، ماست میل نمایید. انواع آلودگی های انگلی و میکروبی با مصرف سبزی ها و سالاد آلوده به بدن منتقل می شود. یک راه ساده و مطمئن آن است که از منزل با خود گوجه فرنگی و خیار و لیمو ترش شسته شده همراه داشته باشید و در رستوران در کنار غذایی که سفارش می دهید، از گوجه فرنگی و خیار خرد شده که همراه خود دارید استفاده کنید.

مصرف سس مایونز و سایر سس های چرب از نظر تغذیه ای بطور کلی توصیه نمی شوند. مخصوصا در طول سفر از مصرف سس مایونز و یا سس های خامه ایی جدا خودداری کنید می توانید با مخلوط ماست، آبلیمو، کمی نمک و فلفل و در صورت امکان کمی روغن زیتون یک سس سالم برای سالاد تهیه کنید.

غذاهایی را در رستوران سفارش دهید که سس، ادویه و چاشنی زیاد نداشته باشند. گاهی ممکن است در رستورانها به غذاهای کهنه و مانده مقدار زیادی سس و چاشنی اضافه کنند که تغییر رنگ و طعم نامطبوع ناشی از فساد غذا مشخص نشود.

اگر کباب برگ و یا گوجه کباب سفارش می دهید، تاکید کنید که کاملا پخته شود تا در صورت وجود آلودگی اولیه، در اثر حرارت کافی از بین برود. کباب کوبیده و همبرگر و یا هر غذای دیگری که در رستوران با گوشت چرخ کرده تهیه می شود، معمولا حاوی مقدار زیادی چربی است و به همین دلیل، احتمال فسادپذیری آن زیاد است. ضمن اینکه، این نوع غذاها معمولا آنقدر حرارت نمی بینند که به اصطلاح مغز پخت شوند. بنابراین احتمال آلودگی میکروبی و انگلی با خوردن این غذاها که خوب پخته نشده اند، زیاد است.

در رستوران، حتما همراه با غذایی که میل می کنید، از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیمو ترش و یا آبلیمو استفاده کنید. با مصرف این ها، دستگاه گوارش اسیدی می شود و در نتیجه، از رشد و تکثیر میکروبهادر دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می شود.

بجای نوشابه های گازدار، همراه با غذا دوغ کم نمک و بدون گاز سفارش دهید. نوشابه های گازدار حاوی مقدار زیادی قند هستند. یک قوطی ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم (تقریبا دوقاشق غذاخوری پر) شکر دارد و مقدار زیادی کالری وارد بدن می کند که نتیجه اش اضافه وزن و چاقی است. ممکن است بگوئید از نوشابه های بدون قند و یا رژیمی استفاده میکنیم، ولی باید بدانید که حتی نوشابه های بدون قند هم حاوی مقادیر زیادی فسفات هستند که از جذب کلسیم غذا که برای استحکام استخوانها ضروری است، جلوگیری می کند و نتیجه اش در دراز مدت پوکی استخوان خواهد بود.

مصرف انواع دسرهای خامه ای در طول سفر توصیه نمی شود چون ممکن است با شیر و خامه پاستوریزه نشده تهیه شده باشد و یا اینکه به علت کهنگی ، فاسد شده باشد. اگر مایل به مصرف بستنی هستید ، حتما از نوع پاستوریزه شده و کم چرب آن استفاده کنید.

از خرید و مصرف نوشیدنی های محلی مثل آب زرشک ، آب آلبالو و... و هم چنین لواشک ، تمبرهندی ، آلوچه ، در صورتی که بسته بندی نشده و کد بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند ، خودداری کنید. انواع آلودگی های انگلی با خوردن این نوع مواد غذایی غیر بهداشتی ممکن است به بدن منتقل شود.

در طول راه ، به عنوان تنقلات ، مقداری آجیل مثل نخودچی ، کشمش ، خرما ، انجیر خشک ، گردو بادام ، پسته و فندق کم نمک و یا تخمه های کم نمک به همراه داشته باشید. این تنقلات بسیار سالمتر و کم ضررتر از چیپس ، پفک و نوشابه های گازدار هستند. از خرید و مصرف چیپس هایی که بصورت فله عرضه می شوند خودداری کنید. این نوع چیپس ها معمولا حاوی مقدار زیادی نمک و روغن است و ممکن است روغن مورد استفاده در تهیه آنها کیفیت مطلوبی نداشته باشد ، به این دلیل ، مصرف آن ها حتی می تواند سرطانزا باشد. در مورد مضرات پفک نیز بسیار شنیده اید. بخصوص در تغذیه کودکان ، پفک جایگاهی ندارد؛ به چند دلیل: نمک آن ، ذائقه کودک را به غذاهای شور عادت می دهد و معمولا تمایل به خوردن غذاهای شور زمینه را برای ابتلا به فشار خون و بیماریهای قلبی عروقی در بزرگسالی فراهم می کند. معمولا با خوردن پفک ، فرزند شما دچار سیری کاذب می شود و از خوردن غذای اصلی خودداری می کند که نتیجه اش اختلال در رشد و بروز کمبود انواع ریز مغذی ها مثل کمبود آهن ، کمبود روی ، کمبود ویتامین آ و سایر ویتامین هاست. مواد افزودنی و نگهدارنده ها یی که به انواع تنقلات صنعتی اضافه می شود ، زمینه آلرژی را در افراد مستعد تشدید می کند.

بسیاری از افراد مایلند در طول مسیر ، بساط پختن کباب و جوجه کباب برپا کنند که غذای سالم ، مطبوع و با کیفیتی خورده باشند. در این مورد به نکات ذیل توجه داشته باشید:

گوشت و مرغ را از منزل و در ظرف یخ گذاشته و دقت کنید در طول راه و قبل از کباب کردن ، کاملا سرد نگهداری شود.

از گوشت هایی که در هوای آزاد آویزان شده و به فروش می رسند استفاده نکنید . انواع میکروبها و تخم انگل ها با مصرف این گوشتها که ممکن است خوب هم پخته نشوند ، به بدن منتقل می شود.

در موقع تهیه کباب و جوجه کباب ، مواظب باشید که تمام قسمتهای آن و بخصوص داخل آن کاملا حرارت دیده و بخوبی پخته شود تا در صورت وجود آلودگی احتمالی ، با پختن از بین برود. کبابی که خوب پخته شده باشد ، قهوه ای رنگ است و اگر قسمت داخل کباب هنوز قرمز رنگ است ، به این معنی است که پخته نشده و آلودگی

احتمالی آن از بین نرفته است که نتیجه اش مسمومیت غذایی همراه با اسهال، استفراغ، دل درد و دل پیچه خواهد بود.

برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحا آب معدنی) همراه داشته . به همراه داشتن میوه ها و سبزیهایی مانند هویج، گوجه فرنگی، خیار، کاهو در طول مسافرت به تامین آب، املاح و ویتامینهای مورد نیاز بدن کمک می کند. قبل از سفر در خانه آنها را خوب بشوید و در ظرفهای مناسب در بسته با خودتان ببرید.

آیا فست فودها برای سفر مناسب اند؟

بچه ها علاقه وافری به خوردن کالباس و سوسیس دارند و با این دلیل، خانواده ها در طول سفر برای اینکه هم غذای مورد علاقه فرزندان را فراهم کرده باشند و هم وقت زیادی صرف تهیه غذا نکنند، کالباس و گوجه فرنگی و خیار شور را به عنوان غذای بین راه انتخاب می کنند. احتمال فسادپذیری کالباس زیاد است و بنابراین برای سفر توصیه نمی شود.