



## همه چیز درباره تغذیه در سفرهای نروزی

سلامت غذایی، شاه کلید یک سفر خوب در تعطیلات است



پرستور فغیعی

خبرنگار

سفرهای نروزی از جمله جذاب ترین بخش های تعطیلات نروزی هستند. اغلب خانواده ها سعی می کنند حتی برای چند روز هم که شده ساک ها را ببندند و راهی سفر شوند. برای داشتن خاطره ای به یادماندنی از یک سفر نروزی، کاهش فشارهای روانی و جسمی و کسب انرژی برای ادامه زندگی، مکان و مسافتی که طی می کنید مهم نیست، حتی مهم نیست که با وسیله نقلیه شخصی به سفر می روید یا با یک وسیله نقلیه عمومی. آنچه می تواند رهاورد خوبی از یک سفر نروزی برای تان به ارمغان بیاورد، سلامت و آرامش روانی شما و همراهان تان است که جز با برنامه ریزی صحیح، رعایت موارد بهداشتی و نکات تغذیه ای صحیح به دست نمی آید. از

آنجا که رعایت بهداشت و اصول تغذیه سالم در هنگام سفر یکی از مهمترین مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد، با یک متخصص بهداشت عمومی در این باره به گفت و گو نشستیم. **دکتر محمد هاشمی** معتقد است نیاز بدن به مواد غذایی باید در سفر بدرستی تأمین شود. از این رو توجه به کیفیت و بهداشت مواد خوراکی اهمیت زیادی دارد. وی در ادامه می افزاید: اگر علاقه مندید طی سفر مواد خوراکی را به صورت خام همراه خود ببرید برای پیشگیری از فساد، آنها را در دمای مناسب نگهداری کنید. از کنار هم قرار دادن مواد غذایی مختلف مانند گوشت و سبزیجات خودداری کنید چرا که پراحتی شرایط آلودگی آنها فراهم می شود. اما اگر شما از آن دسته افرادی هستید که دوست دارید غذاهای طبخ شده همراه داشته باشید بهتر است از غذاهای خشک مانند کوکو و کنتلت استفاده کنید. انواع خورش و سوپ ها و غذاهایی از این دست گزینه مناسبی برای شما محسوب نمی شوند. این متخصص بهداشت عمومی، با تأکید

بر اهمیت خرید مواد خوراکی از فروشگاه های معتبر خاطر نشان می کند: اگر مواد غذایی را در سفر تهیه می کنید، حتماً قبل از استفاده آنها را به خوبی شسته و تمیز کنید. اگر تصمیم دارید با تهیه غذاهایی مانند آش رشته در بین راه لذت سفر را دوچندان کنید، ضد عفونی کردن سبزیجات را از یاد نبرید. تهیه کباب روی آتش هم یکی دیگر از جذابیت های سفر است که طرفداران بسیاری دارد. اگر شما هم از این دسته هستید باید ضمن رعایت موارد ایمنی برای پیشگیری از سرایت آتش به طبیعت، گوشت سالمی را که تهیه کرده اید به خوبی مغز پخت کنید. به گفته دکتر هاشمی، کباب های آبدار که به خوبی پخته نشده اند، می توانند منشأ بسیاری از بیماری های مسافرتی باشند و شیرینی سفر را به کام شما یا همراهان تان تلخ کند.

### اگر بخت و بزن کنید؟

اما گروهی از مسافران هم علاقه ای ندارند که طی مسیر پخت و پز کنند یا دوست ندارند که با خود غذای طبخ شده ببرند؛ رفتن به رستوران و استفاده از غذاهای رستوران بخشی از لذت سفر آنها محسوب می شود. دکتر هاشمی به این دسته از مسافران توصیه می کند از رعایت بهداشت در رستورانی که انتخاب می کنند، مطمئن شوند. وی تأکید می کند: توجه کنید که سالن رستوران و آشپزخانه آن و ظروف سرو غذا پاکیزه باشند. همچنین کارت بهداشت پرسنل رستوران هم باید در معرض دید قرار داشته باشد. علاوه بر موارد ذکر شده بهتر است غذایی که سفارش می دهید به صورت کباب شده و کاملاً مغز پخت باشد. به هیچ وجه سالاد یا سبزیجات خام استفاده نکنید و به جای آن ماست پاستوریزه مصرف کنید. البته به یاد داشته باشید که از محصولات لبنی و شیر غیر پاستوریزه با اصطلاحاً محلی استفاده نکنید. مصرف آب لیمو هم برای حفظ کیفیت و طعم غذا توصیه می شود. وی ادامه می دهد: اگر می خواهید غذاهای کنسرو شده استفاده کنید بهتر است به یاد داشته باشید که در تولید این نوع از غذاهای کنسرو شده استفاده شود و با احتیاط مصرف شوند تا مشکلات ناشی از مصرف نمک زیاد به وجود نیاید. وی در خاتمه می گوید: افرادی که بیماری خاصی مانند دیابت دارند و باید از رژیم غذایی خاصی پیروی کنند به یاد داشته باشند که سفر مانع رعایت رژیم آنها نیست و هر گونه سهل انگاری می تواند شرایط جسمی آنها را تغییر دهد و شیرینی سفر را به کام آنها و اطرافیان شان تلخ کند.



از پنجره های دیگر

### مبتلایان به آرتروز قبل از سفر بخوانند

هر نیم ساعت در سفر جاده ای استراحت کنید

استفاده از خودرو شخصی هنگام مسافرت های نروزی به دلیل مقرون به صرفه بودن بیشتر مورد استقبال مسافران قرار می گیرد. اما گاهی ابتلا به یک بیماری می تواند مانعی برای رانندگی های طولانی مدت شود. آرتروز و سایریدگی مفاصل یکی از این بیماری ها است که بی توجهی به آن و رانندگی طولانی مدت می تواند به مشکلات جدی منجر شود. **دکتر کامران آزما** در گفت و گو با «ایران» می گوید: آرتروز و سایریدگی مفاصل بسته به عضو درگیر، می تواند رانندگی را تحت تأثیر قرار دهد و از نظر فیزیکی، ذهنی و روحی چالش زا باشد. این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی می افزاید: خشکی و درد مفاصل دست ناشی از التهاب و آرتروز می تواند فرد مبتلا را در انجام ساده ترین کارها مانند روشن کردن اتومبیل، بستن کمربند ایمنی و حتی گرفتن فرمان با مشکلاتی روبه رو کند. اما ماجرا از جایی خطرناک می شود که این بیماری ناحیه گردن، زانو و مچ پا را درگیر می کند. دکتر آزما معتقد است آرتروز گردن با ایجاد محدودیت حرکت گردن، کنترل مسیر از کنارها یا نگاه کردن به پشت را برای راننده سخت می کند که این امر با ایجاد مشکل برای رانندگان، ریسک حوادث جاده ای را افزایش می دهد. از سوی دیگر آرتروز در ناحیه زانو و مفاصل مچ پا با ایجاد درد و کاهش قدرت عضلانی و خستگی در این نواحی، زمان واکنش به تغییرات آنی و گرفتن کلاچ و ترمز را افزایش می دهد و این طولانی شدن زمان واکنش می تواند به بروز حادثه ای غیر قابل جبران منجر شود. این استاد دانشگاه در خاتمه توصیه می کند: البته موارد ذکر شده به معنای منع کامل رانندگی در این افراد نیست. چنین بیمارانی می توانند با توقف متناوب و استراحت در طی مسیر - هر نیم ساعت - شرایط جسمی خود را بهبود ببخشند. گاهی هم می توان با تعدیل و تجویز بعضی از وسایل کمکی امنیت رانندگی آنها را افزایش داد.



از پنجره های دیگر

### بهداشت دهان تعطیل بردار نیست

دهان از پرکارترین اعضای بدن در تعطیلات عید است

از همان لحظه ای که سال تحویل می شود، مأموریت سنگین دستگاه گوارش بسیاری از ما آغاز می شود گویی خوردن و نوشیدن وظیفه ای است که باید تمام و کمال تا آخرین لحظات روز سیزدهم فروردین بدرستی و بی وقفه انجام شود. اگر شما هم جزو این گروه هستید باید بدانید که سیستم گوارش و البته دندان ها به عنوان جزئی از این سیستم روزهای سختی را می گذرانند پس باید به داد آنها برسید. **دکتر اسفندیار اخوان نیاسی**، در این باره می گوید: همان طور که برای مسافرت در ایام تعطیل مقدماتی را فراهم می کنید بهتر است قبل از شروع تعطیلات، دندانپزشک سلامت دندان های تان را بررسی کند تا در ایام عید، دندان های پوسیده و به عصب رسیده با دردهای ناگهانی شما را غافلگیر نکنند. این دندانپزشک در ادامه خاطر نشان می کند: رعایت بهداشت دهان و دندان تعطیلی ندارد و همیشه باید جدی گرفته شود. متأسفانه بسیاری از افراد در طول مسافرت های نروزی رعایت بهداشت دندان را جدی نمی گیرند. استاد دانشگاه شهید بهشتی می افزاید: مشکلات های چسبناک، سوهان و شیرینی ها به دندان های چسبند و پراحتی پاک نمی شوند. این امر زمینه بروز پوسیدگی را فراهم می کند، توصیه استفاده از مسواک و نخ دندان، از قدر دیدیهی است و آن قدر تکرار شده که من دیگر با زگو نمی کنم اما دست کم توصیه می کنم، بعد از خوردن این خوراکی ها با جویدن برخی میوه های سفت مانند سیب یا سبزیجاتی مثل هویج دندان های خود را پاک کنید. آجیل یکی دیگر از تنقلاتی است که این روزها بسیار استفاده می شود البته شکی نیست که مصرف آجیل و انواع مغزها فواید فراوانی دارد، اما شستن فندقی و پوسته با دندان یا باقی ماندن بخشی از آنها در میان دندان ها باعث بروز آسیب های جدی خواهد شد. وی در خاتمه توصیه می کند: بریدگی لثه و آسیب آن توسط جسم تیز مانند پوست تخمه امری شایع است که ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. در صورت بروز این اتفاق حتماً لثه های خود را با محلول های شست و شوی دهان ضد عفونی کنید تا دچار آبه دندان نشوید.