

نکات تغذیه ای در سفرهای نوروزی



تغذیه در سفرهای نوروزی بسیار مهم و حائز اهمیت است، به همین دلیل حتما باید به نکات مهم در آغاز و طول سفر برای داشتن سفر سالم توجه ویژه ای داشت.

نکاتی که باید در آغاز و طول سفر برای داشتن سفری سالم و به دور از بیماری رعایت کنیم

فرا رسیدن ایام نوروز فرصت مناسبی است تا خانواده ها در کنار هم روزهایی را به دور از درگیری های روزمره زندگی سپری کنند. با آغاز تعطیلات ایام نوروز سفرهای نوروزی هم آغاز میشود و خانواده ها برای داشتن لحظاتی شاد در طول سفر باید به نکات مربوط به سلامت خانواده هم توجه کنند.

رعایت مسائل مربوط به بهداشت، انتخاب رستوران مناسب بین راهی برای خوردن غذا، انتخاب آب آشامیدنی مناسب و نکات این چینی باعث میشود تا ضمن داشتن سفری سالم و به دور از بیماری اوقات خوشی را با خانواده سپری کنید و خاطرات زیبایی از سفر برای شما و خانواده به یادگار بماند.

۱- در انتخاب غذا خوری یا رستوران دقت کنید:

یافتن یک رستوران یا غذاخوری سالم و کامل از نظر بهداشتی در شهری که زیاد در مورد آن اطلاعی ندارید کار ساده ای نیست، پس بهتر است قبل از ورود در مورد آن اطلاعاتی کسب کنید، با ما در این بخش همراه باشید تا شما را با مهم ترین نکاتی که در یک سفر باید رعایت کنید تا از تعطیلات نوروز لذت ببرید آشنا کنیم.



۲- غذای مناسب انتخاب کنید

اگر برای سفارش غذا وارد رستوانی شدید، از سفارش دادن غذاهایی مانند الویه و انواع ساندویچ هایی همچون مغز یا ساندویچی که دارای کاهو و سبزیجات هستند خودداری کنید؛ می توانید ساندویچ را بدون کاهو و سبزیجات سفارش دهید.

۳- کاهو و سبزیجاتی را که با خود می برید ضدعفونی کنید

اگر برای طول سفر با خود غذایی کنار گذاشته اید و در کنار آن قصد مصرف کاهو و سبزیجات را دارید حتما در خانه آنها را ضد عفونی کرده و به همراه ببرید.

۴- آب سالم همراه داشته باشید

آب یکی از نیازهای اصلی و پرمصرف است پس برای جلوگیری از مسمویت با مصرف آبهای بین راهی حتما آب سالم با خود داشته باشید یا اینکه

از آبهای استاندارد موجود در سوپرمارکتهای بین راه استفاده کنید. زیرا مصرف آب آلوده نه تنها ممکن است باعث مسمومیت شود، بلکه موجب بیماری های دیگری مانند وبا، تب تیفوئید، اسهال، بیماری های ویروسی مثل هپاتیت A و B، فلج اطفال می شود.



۵- صابون را دست کم نگیرید

یکی از اصلی ترین عوامل مسمویت ها رعایت نکردن بهداشت است حتما بعد از استفاده از سرویس های بهداشتی دستهای خود را با صابون یا مایع دستشویی بشوئید.

۶- از مصرف لبنیات محلی خودداری کنید

لبنیات می توانند باعث ایجاد مسمومیت های بسیار شدید شوند ، پس از لبنیات محلی و بدون علامت استاندارد استفاده نکنید.

۷- در انتخاب کنسرو دقیق باشید

هرگز از کنسروهای ضربه خورده یا غیر طبیعی استفاده نکنید و قبل از مصرف حتما ۱۵-۲۰ دقیقه کنسرو را بجوشانید.



۸- مصرف نوشابه و تنقلات را به حداقل برسانید

مصرف اینگونه مواد خوراکی نه تنها باعث شادی نمی شوند بلکه حالت خستگی زودرس را به دنبال دارند.

۹- غذای خانگی به همراه داشته باشید

برای حفظ سلامت و دور ماندن از مسمومیت های غذایی بهتر است قبل از مسافرت غذاهایی آماده کنید که نیاز به گرم کردن زیاد نداشته باشد و یا بتوان آن را سرد میل کرد ؛ مانند کتلت ، کوکو به همراه خیارشور و گوجه شسته شده ، میزان خطر بیماریهای مزمن و مسمومیت ها را به حداقل خواهد رساند.

۱۰- تنقلات سالم با خود ببرید

برای تغذیه میان وعده با تنقلات بهتر است مقداری آجیل، میوه تازه،

بیسکویت های سالم و کم شک، انواع میوه خشک، خرما، چند عدد نان تست جو، کمی کره بادام زمینی و چند عدد ساندویچ میان وعده کوچک مثل ساندویچ نان و پنیر یا ساندویچ کره بادام زمینی و عسل را به همراه داشته باشید تا دیگر نیازی به خرید تنقلات و یا غذا در رستوران های بین راهی نباشد.



۱۱- از فروشگاههای معتبر خرید کنید

از خرید مواد غذایی محلی مانند ماست، پنیر، خامه، انواع گوشت و مرغ، دل و جگر مخصوصا در فصل تابستان که احتمال آلودگی آنها زیاد است و مصرف آن ها می تواند موجب انتقال انواع بیماری های عفونی و انگلی مثل اسهال و دیگر مشکلات گوارشی شود، هرگز استفاده نکنید. اگر حین مسافرت، خودتان قصد آشپزی دارید مواد اولیه را از فروشگاههای معتبر تهیه نمائید.

۱۲- لیموی تازه را فراموش نکنید

بهتر است کمی لیموی تازه به همراه داشته باشید تا با غذا میل کنید، زیرا لیموی تازه میکروب های مواد غذایی را از بین می برد.

۱۳- در مسافرت های هوایی به فکر میان وعده باشید

اگر رژیم خاصی را دنبال می کنید و در خوردن برخی مواد غذایی محدودیت دارید مانند گیاه خواران، مقداری غذای مسافرتی سالم مثل ساندویچ مناسب سفر به همراه داشته باشید.



۱۴- انتخاب میوه مناسب

میوه هایی مانند سیب ، موز ، پرتقال و میوه های دیگری که باید هنگام مصرف پوست گرفته شوند در مسافرت بهتر هستند زیرا میوه های دیگر نیاز به شستشوی دقیق و نگهداری بیشتری دارند./نمناک