

## خطر عفونت‌های ناشی از غذا در سفرهای نوروزی



دکتر مهیار حاجی‌محمدی

بارس‌الجنین علمی بهداشت‌ایمنی مواد غذایی ایران

در آستانه سال نو به سر می‌بریم و پیشاپیش فرارسیدن سال جدید را به هموطنان عزیز تبریک می‌گوییم. توجه به بهداشت خوراکی‌ها حین مسافرت نوروزی اهمیت بسیاری دارد. زیرا گاهی حین مسافرت دسترسی آسان و سریع به مراکز درمانی میسر نیست و خنای ناکرده ابتلا به بیماری در حین مسافرت آسان است. خانواده را محفل می‌کند و خاطره بدی را به جای می‌گذارد. پیشگیری از بیماری‌های عفونی منتقله از غذا حین مسافرت با رعایت نکات بهداشتی امکان‌پذیر است که در زیر به برخی از این موارد اشاره می‌شود.

بیماری تب مالت در کشور ما بومی است و بخشی از شیرویلینیات دام‌های پرورشی در مناطق روستایی، آلوده به عامل باکتریایی این بیماری است. برخی از غذاهای محلی از شیرهای سنتی و غیرپاستوریزه تهیه شده. گروه این محصولات غذایی لذیذ و موسوم‌کننده است. اما به هیچ وجه نباید شیر و لبنیات غیرپاستوریزه را مصرف کرد. نوع شیو بستنی و پنیر غیرپاستوریزه خطر ابتلا به تب مالت را به دنبال بارداران این حال‌آمیزی محلی هیچ خطری ندارد، زیرا اسید موجود در ماست باکتری عامل تب مالت را می‌کشد. می‌تواند گفنتی است. کشتک محلی قبل از مصرف باید جوشانده شود تا خطر مسمومیت کشته شود. بوتولیسم مرفق شود.

در نوروز سال ۱۳۹۷ که همه گیمه وسیع به علت مصرف آب آلوده توسط مسافران نوروزی در استان فارس اتفاق افتاد. بنابراین دسترسی به آب آشامیدنی ایمن و بهداشتی در طول مسافرت مهم است. آب‌های مسطح، نهرها و رودخانه‌ها برای نوشیدن مناسب نیستند و در صورت اضطرار باید قبل از مصرف جوشانده شوند.

سبزیجات معطر محلی که در مناطق کوهستانی، مراتع و جنگل‌های مرید، خطر آلودگی به تخم انگلی‌های خطرناک را به همراه دارد. بنابراین قبل از مصرف سبزیجات محلی باید مراحل پاکیزه‌سازی، انگل‌زدایی، ضد عفونی و آبکشی بخوبی انجام شود. طبق اعلام مسئولان بهداشتی در کشور، کم‌کم احتمال خطر انتقال ویروس آنفلوآنزای حقیق حاد پرنده‌گان وجود دارد. حین سفر حتی مقهور باید از خرید و تهیه انواع مرغ و تخم مرغ محلی پرورش‌شده و چنین اقلامی فقط باید از فروشگاه‌های مجاز زیر نظر سازمان دامپزشکی خریداری شود. البته اگر ناچار به مصرف مرغ و تخم مرغ محلی شدید باید به صورت آب‌پز و کاملاً پخته‌شده مصرف شوند. به عبارت دیگر از مصرف جوجه‌کباب آبدار و نیم‌پخته و همچنین تخم مرغ محلی به صورت عسلی خودداری شود.



دکتر لاهوتی:

اگر حاملگی از نوع بارداری پرخطر است، یعنی بارداری بعد از درمان نازایی و به خصوص مثل خونریزی یا لکه بینی، فشارخون بارداری، دیابت بارداری، جفت سرراهی وجود دارد و مسافرت منع دارد و نباید انجام شود.



پونه شیرازی دانش‌وسامت

مسافرت در سه ماهه اول بارداری یا خطر سقط جنین و در سه ماهه سوم (از ۲۸ هفته‌گی به بعد) نیز با احتمال زایمان زودس همراه است.

### سفر فقط در ۳ ماهه دوم بارداری

استراحت، ضعف عمومی بدن و نیاز به استراحت همراه است. این مشکلات ممکن است در طول سفر به خصوص از سفر طولانی مدت باشد تشدید شود. به همین دلیل در سه ماهه اول بارداری مسافرت توصیه نمی‌شود. حتی اگر از سفرهای طولانی اجتناب کنند و تنها داروهای ضد تهوع و همچنین لقمه‌های سالم همراه خود داشته باشند.

## فواید مواد خوراکی حاوی پتاسیم بر سیستم عصبی و قدرت عضلات

نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد پتاسیم به عنوان یکی از هفت ماده معدنی ضروری بدن انسان موجب کاهش ریسک مرگ و میر تا ۲۰ درصد می‌شود. پتاسیم سوئمن ماده معدنی است که به وفور در پوست می‌شود و به تنظیم مایعات بدن، انقباض ماهیچه‌ها و ارسال پیام‌های عصبی کمک می‌کند.

### ۳ ماهه دوم بارداری

بهترین و بی‌خطرترین زمان برای مسافرت است

# مسافرت با بارشیشه!



من بار شیشه دارم، آیا می‌توانم در نوروز به سفر بروم؟ بپندیدیم است پاسخ این سوال برای همه مادران باردار یکسان نیست و بستگی به شرایط مادر باردار، سن حاملگی، داشتن شرایط خاص، مدت مسافر مسافت طی شده و نیز وسیله نقلیه دارد. این حال يك توصیه درسته عمومی برای مسافرت مادران باردار وجود دارد: این که بهترین زمان سفر برای آنان نیمه بارداری یعنی حدود هفته‌های ۲۴ تا ۳۴ است. بعلاوه بهتر است مقصد سفر با توجه به فصل و هوای مناسب انتخاب شود. یعنی از سفر به مناطق گرم و مرطوب در فصل گرم و نیز سفر به مناطق سردسیر در فصل سرما اجتناب شود. جدای از این که بارداران پیش از سفر بهتر است با پزشک‌شان مشورت کنند. خواندن گفت‌وگو با ما دکتر لاهوتی، متخصص زنان و زایمان نیز نکات مهم و ضروری را به این دسته از خانم‌ها یادآور خواهد شد.

اصولاً مادر باردار در سه ماهه دوم بارداری راحت‌تر است، چرا که هم مشکلات سه ماهه اول به پایان رسیده و هم هنوز وضعیت مادر به لحاظ افزایش وزن و افزایش اندازه جنین به صورتی نیست که توانایی‌هایش را محدود کند. به همین دلیل معمولاً سه ماهه دوم بهترین و بی‌خطرترین زمان برای مسافرت است. به همین دلیل توصیه می‌شود که در سه ماهه سوم سفر با توجه به افزایش اندازه جنین، شرایط مادر برای مسافرت سخت‌تر شود. اگر مسافرتی لازم باشد خطر بروز زایمان زودرس مسافرهای طولانی مدت توصیه نمی‌شود. به خصوص مسافرت به مکان‌هایی که به لحاظ امکانات زایمانی در وضعیت مطلوبی نیستند. اصلاً توصیه نمی‌شود.

## مادران باردار حتی روزی يك نخ سیگار هم نکشند

بزرگسکان با بیان این‌که فقط مصرف يك نخ سیگار در روز در دوران بارداری خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SUID) را دو برابر افزایش می‌دهد، اظهار کردند. لازم است زنان پیش از بارداری و در حین آن از استعمال سیگار جدا خودداری کنند. برای زنانی که در طول روز به طور میانگین یک تا ۲۰ نخ سیگار مصرف می‌کنند، احتمال سندرم مرگ ناگهانی نوزاد به این مصرف هر نخ سیگار اضافه حدود ۰/۷ درصد افزایش پیدا می‌کند. همچنین تنها یک نوبت فرار گرفتن در معرض سیگار در طول سه ماهه سوم بارداری جریان خون به جنین و مادر را محدود می‌کند که با پیامدهای جدی برای کودک همراه است. /ایسنا

## اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

### با حواس جمع غذا بخورید!

من طی شش ماه گذشته ده کیلو وزن کم کردم و متوجه شدم کنترل احساسات منظمی و مقابله با پرخوری روانی (نه اعتکونی واقعی) تأثیر چشمگیری در اصلاح الگوهای تغذیه‌ای و تناسب اندام دارد. من یاد گرفتم هنگام شادی یا ناراحتی به جای خوردن مواد غذایی يك جایگزین روانی مناسب پیدا کنم. مثلاً به جای خوردن چیپس و نوشیدنی‌های شیرین، آدامس بجوم یا سبزیجات محلی مثل بروکلی، کلم، کدو و لوبیا بخورم. حالا سوال اینجاست چرا برخی افراد رژیم می‌گیرند و بعد از رسیدن به تناسب اندام دوباره با پرخوری چاق می‌شوند؟ بد نیست بدانید براساس بررسی‌های تقریباً همه افراد چه لاغر چه متناسب و چه چاق درد گروه قرار می‌گیرند: آنها که آگاهانه مقدار غذای خود را محدود می‌کنند و گروهی که به محدود کردن فکر نمی‌کنند. در مورد گروه دوم باید گفت این افراد به رژیم غذایی به صورت دوره‌ای نگاه می‌کنند و بعد از این‌که به وزن ایده‌آل خود رسیدند، برنامه رژیم تعطیل می‌شود. این افراد به روان درمانی نیاز دارند تا بتوانند از يك برنامه همیشگی پیروی کنند و دچار اضافه‌وزن نشوند. قطعا در سال جدید باید مراقب باشم روزی که کم کرده‌ام نبرگردم. والاس وانلر متخصص مطرح تغذیه و رژیم‌رمانی در یکی از کتاب‌هایش که راجع به اصول غذا خوردن است گفته که جای این ربابان نمی‌کند.

غذا می‌گوید وقتی غذا می‌خورى وقت کن که شش‌دانگ حواست متوجه جویند او می‌باشد. حضور ذهن داشته باش و حس خود را تجربه کن. اجازه نده حواست پرت شود. از تمام حال و هوای جویند غذا در ذهنت و قورت دادن آن لذت ببر وقتی موقع خوردن حواس جمع باشی، به سفر غذا به شدت معرکه و قوی است اما وقتی حواست پرت شود، آن طعم تقریباً ناپدید می‌شود و یا بیشتر خوردن دنبال طعم می‌گردد. در واقع اگر با حضور ذهن غذا بخوریم و تمام حواس خود را به تجربه لذت بخش خوردن معطوف کنیم، مغزمان فرصت پیدا می‌کند تا حس سیری را به بدن انتقال دهد و آتش بس خوردن اعلام کند و نتیجه این کار یعنی داشتن تناسب اندام.

همچنین این ماده معدنی به افزایش متابولیسم، قدرت ماهیچه‌ها، تعادل آب، عملکردهای الکتریکی و سیستم عصبی کمک می‌کند.

غذاهای فراوری شده پتاسیم‌کم و سدیم بالا می‌دارند. اگر رژیم غذایی فاقد پتاسیم کافی باشد، فرد دچار مشکلاتی نظیر خشکی، فشارخون بالا، تورم غدد و ...

متوجه مادر و جنین نمی‌کند.

### حاملگی پرخطر نباشد

وقتی حاملگی کاملاً طبیعی است، خود به‌خود بوده (مثلاً با روش‌های کمک‌باروری مثل آی.وی.اف نیست) و مادر باردار تا این مقطع مشکل نداشته و وضعیت جنین هم خوب است؛ مسافرت ایمن زمینی یا هوایی با رعایت شرایطی که گفته شد و اجاره از پزشک متخصص زنان مجاز است.

اما اگر حاملگی از نوع بارداری پرخطر است، یعنی بارداری بعد از درمان نازایی و به خصوص آی.وی.اف بوده یا مشکلات بارداری مثل خونریزی یا لکه بینی، فشارخون بارداری، دیابت بارداری، جفت سرراهی وجود دارد، مسافرت منع دارد و نباید انجام شود.

### بی‌حرکتی طولانی، ممنوع

یکی از خطرات مسافرت در بارداری بی‌حرکتی طولانی مدت مادر به خصوص در مسافرت‌های طولانی مدت زمینی یا ماشینی است. مسافرت با قطار به علت این‌که مادر امکان تحرک و قدم زدن و حتی دراز کشیدن دارد بی‌خطرترین سفر محسوب می‌شود، ولی در مسافرت زمینی یا هوایی طولانی مدت از طرفی مادر باردار به مدت طولانی بی‌حرکت می‌نشیند و این خطر لخته شدن خون در اندام‌های تحتانی را دارد و از طرف دیگر خود حاملگی، مادر را مستعد چنین شرایطی می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود مادران باردار هر یک دو ساعت یک بار حدود ده دقیقه قدم بزنند، به خصوص در مسافرت‌های زمینی بهتر است وسیله نقلیه متوقف شود و مادر در فواصل کمی قدم بزند تا هم از زوم پاها به راهره و دسترس‌تری داشته باشد تا در طول سفر بتواند مدام بلند شود و قدم بزند. عبور از گیت‌ها و ایکنس‌های کنترل خطری را

## مصرف غذاهای پرکالری در نوروز و چاقی

سال گذشته در چنین روزهای چند مطلب نوشتم، در مورد کالری زیاد مواد غذایی که در فرهنگ مادر روزهای نوروز مصرف می‌شوند. این فرهنگ در سال‌های دور که میزان کالری ورزشی همیشه از میزان مصرف کالری بود جایگاه مناسب داشت. به بیان دیگر وجود شیرینی، شکلات و آجیل بر سر سفره برای مهمانانی که هر روز ساعت‌ها ورزش می‌کردند، به‌عنوان مثال بی‌مزه‌اند، همراه گوسفندان کوه‌پیمایی می‌کردند، در کارگاه آهنگری پتک بر ستان می‌فروختند یا خانم‌هایی که چند بار فاصله یک کیلومتری تا چشمه را از بار سنگین لباس می‌رفتند و در جوی کتک‌چشمه لباس می‌شستند. برای این آدم‌ها چنین سفرهای، قنچر، دانه‌سین و خیال‌انگیز بود. امروز آیا چنین است؟ چند درصد مردم به چنین کارهایی مشغولند؟ آیا خوردن تنقلات پر کالری موجب سلامتی‌مان می‌گردد یا موجب بیماری متابولیک؟ چندین ماده غذایی بسیار پرکالری در روزهای عید به وفور مصرف می‌شوند. اولین و بدترین آنها شیرینی است. شیرینی خشک عمدتاً کربوهیدرات است و شیرینی‌تر مخلوط کربوهیدرات و چربی، خوردن سه چهار عدد شیرینی در روز هم حدود ۶۰۰ کیلوکالری به سبد کالری‌مان می‌افزاید. آجیل هم در زمره تنقلات بسیار پر کالری است؛ اگر مخلوط آجیل را در نظر بگیریم مشخص است که مصرف یک پیمانه کوچک آجیل حدود ۲۰۰ کیلوکالری به سبد تغذیه اضافه می‌کند. اضافه کنید به اینها میزان غذاهای سفره که از ۲۰ تا ۴۰ کیلوکالری در هر پیمانه است، بایک حساب ساده بیشتر افراد حدود ۴۰۰ تا ۶۰۰ کیلوکالری در هر روز دریافت می‌کنند. اگر این افراد یادی هستند که با رژیم ورزش شروع به کاهش وزن کرده‌اند، برای خیلی‌ها که با چندین کیلوگرم کاهش وزن به تناسب اندام رسیدند، متابولیسم به شدت آماذگی برای افزایش وزن دارد. اگر این افراد اشتیاق کنند و این لیست تنقلات و غذاها را در روزهای تعطیل مصرف کنند دوباره چند کیلوگرم چاق می‌شوند.

## نسخه

### مصرف غذاهای پرکالری در نوروز و چاقی

سال گذشته در چنین روزهای چند مطلب نوشتم، در مورد کالری زیاد مواد غذایی که در فرهنگ مادر روزهای نوروز مصرف می‌شوند. این فرهنگ در سال‌های دور که میزان کالری ورزشی همیشه از میزان مصرف کالری بود جایگاه مناسب داشت. به بیان دیگر وجود شیرینی، شکلات و آجیل بر سر سفره برای مهمانانی که هر روز ساعت‌ها ورزش می‌کردند، به‌عنوان مثال بی‌مزه‌اند، همراه گوسفندان کوه‌پیمایی می‌کردند، در کارگاه آهنگری پتک بر ستان می‌فروختند یا خانم‌هایی که چند بار فاصله یک کیلومتری تا چشمه را از بار سنگین لباس می‌رفتند و در جوی کتک‌چشمه لباس می‌شستند. برای این آدم‌ها چنین سفرهای، قنچر، دانه‌سین و خیال‌انگیز بود. امروز آیا چنین است؟ چند درصد مردم به چنین کارهایی مشغولند؟ آیا خوردن تنقلات پر کالری موجب سلامتی‌مان می‌گردد یا موجب بیماری متابولیک؟ چندین ماده غذایی بسیار پرکالری در روزهای عید به وفور مصرف می‌شوند. اولین و بدترین آنها شیرینی است. شیرینی خشک عمدتاً کربوهیدرات است و شیرینی‌تر مخلوط کربوهیدرات و چربی، خوردن سه چهار عدد شیرینی در روز هم حدود ۶۰۰ کیلوکالری به سبد کالری‌مان می‌افزاید. آجیل هم در زمره تنقلات بسیار پر کالری است؛ اگر مخلوط آجیل را در نظر بگیریم مشخص است که مصرف یک پیمانه کوچک آجیل حدود ۲۰۰ کیلوکالری به سبد تغذیه اضافه می‌کند. اضافه کنید به اینها میزان غذاهای سفره که از ۲۰ تا ۴۰ کیلوکالری در هر پیمانه است، بایک حساب ساده بیشتر افراد حدود ۴۰۰ تا ۶۰۰ کیلوکالری در هر روز دریافت می‌کنند. اگر این افراد یادی هستند که با رژیم ورزش شروع به کاهش وزن کرده‌اند، برای خیلی‌ها که با چندین کیلوگرم کاهش وزن به تناسب اندام رسیدند، متابولیسم به شدت آماذگی برای افزایش وزن دارد. اگر این افراد اشتیاق کنند و این لیست تنقلات و غذاها را در روزهای تعطیل مصرف کنند دوباره چند کیلوگرم چاق می‌شوند.

باید به این موضوع فکر کنیم که آیا بهتر نیست در روزهای تعطیل پیش‌رو به جای مصرف کالری بیشتر به ورزش بپردازیم و سرحال‌تر و قیارت‌ر همیشه از تعطیلات لذت ببریم؟

## داستانی‌ها

بزرگسکان با بیان این‌که فقط مصرف يك نخ سیگار در روز در دوران بارداری خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SUID) را دو برابر افزایش می‌دهد، اظهار کردند. لازم است زنان پیش از بارداری و در حین آن از استعمال سیگار جدا خودداری کنند. برای زنانی که در طول روز به طور میانگین یک تا ۲۰ نخ سیگار مصرف می‌کنند، احتمال سندرم مرگ ناگهانی نوزاد به این مصرف هر نخ سیگار اضافه حدود ۰/۷ درصد افزایش پیدا می‌کند. همچنین تنها یک نوبت فرار گرفتن در معرض سیگار در طول سه ماهه سوم بارداری جریان خون به جنین و مادر را محدود می‌کند که با پیامدهای جدی برای کودک همراه است. /ایسنا

## نسخه

### مصرف غذاهای پرکالری در نوروز و چاقی

سال گذشته در چنین روزهای چند مطلب نوشتم، در مورد کالری زیاد مواد غذایی که در فرهنگ مادر روزهای نوروز مصرف می‌شوند. این فرهنگ در سال‌های دور که میزان کالری ورزشی همیشه از میزان مصرف کالری بود جایگاه مناسب داشت. به بیان دیگر وجود شیرینی، شکلات و آجیل بر سر سفره برای مهمانانی که هر روز ساعت‌ها ورزش می‌کردند، به‌عنوان مثال بی‌مزه‌اند، همراه گوسفندان کوه‌پیمایی می‌کردند، در کارگاه آهنگری پتک بر ستان می‌فروختند یا خانم‌هایی که چند بار فاصله یک کیلومتری تا چشمه را از بار سنگین لباس می‌رفتند و در جوی کتک‌چشمه لباس می‌شستند. برای این آدم‌ها چنین سفرهای، قنچر، دانه‌سین و خیال‌انگیز بود. امروز آیا چنین است؟ چند درصد مردم به چنین کارهایی مشغولند؟ آیا خوردن تنقلات پر کالری موجب سلامتی‌مان می‌گردد یا موجب بیماری متابولیک؟ چندین ماده غذایی بسیار پرکالری در روزهای عید به وفور مصرف می‌شوند. اولین و بدترین آنها شیرینی است. شیرینی خشک عمدتاً کربوهیدرات است و شیرینی‌تر مخلوط کربوهیدرات و چربی، خوردن سه چهار عدد شیرینی در روز هم حدود ۶۰۰ کیلوکالری به سبد کالری‌مان می‌افزاید. آجیل هم در زمره تنقلات بسیار پر کالری است؛ اگر مخلوط آجیل را در نظر بگیریم مشخص است که مصرف یک پیمانه کوچک آجیل حدود ۲۰۰ کیلوکالری به سبد تغذیه اضافه می‌کند. اضافه کنید به اینها میزان غذاهای سفره که از ۲۰ تا ۴۰ کیلوکالری در هر پیمانه است، بایک حساب ساده بیشتر افراد حدود ۴۰۰ تا ۶۰۰ کیلوکالری در هر روز دریافت می‌کنند. اگر این افراد یادی هستند که با رژیم ورزش شروع به کاهش وزن کرده‌اند، برای خیلی‌ها که با چندین کیلوگرم کاهش وزن به تناسب اندام رسیدند، متابولیسم به شدت آماذگی برای افزایش وزن دارد. اگر این افراد اشتیاق کنند و این لیست تنقلات و غذاها را در روزهای تعطیل مصرف کنند دوباره چند کیلوگرم چاق می‌شوند.

باید به این موضوع فکر کنیم که آیا بهتر نیست در روزهای تعطیل پیش‌رو به جای مصرف کالری بیشتر به ورزش بپردازیم و سرحال‌تر و قیارت‌ر همیشه از تعطیلات لذت ببریم؟

