**بهداشت مواد غذایی در نوروز**

**نوروز و مسافرت های نوروزی در بین ایرانیان، جایگاه خاصی دارد. برای این که این دوره ی زیبا را به سلامتی بگذرانید، خوب است توصیه های زیر را به خاطر بسپارید...**

**شیرینی و آجیل را از مراکز فروش مجاز خریداری کنید**

**رضا غلامی، رییس اداره نظارت بر بهداشت اماکن و مواد غذایی وزارت بهداشت،‌ درمان و آموزش پزشکی** به هموطنان توصیه کرد، شیرینی مصرفی خود را از مراکز فروش مجاز خریداری کنند، در خرید شیرینی به بسته بندی آن توجه کنند و شیرینی های تر را حتما در [یخچال](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2007/9/8/45368.html) نگهداری کرده و درب جعبه شیرینی را نیز برای حفظ بهداشت باز نگذارند.

بسته بندی های شیرینی باید دارای مجوزهای وزارت بهداشت بوده و علامت استاندارد داشته باشد. همچنین مشخصات قنادی اعم از نام، نشانی و حتی آرم مخصوص آن قنادی بر روی بسته بندی درج شده باشد. از خرید شیرینی از دست ‌فروش ‌ها خودداری کرده و این مواد را از محل‌ های مشخص و قنادی‌ های دارای مجوز تهیه کنند.

[آجیل](http://www.tebyan.net/nutrition_health/(foods)/nuts_seeds/2005/3/14/10801.html)‌ هایی كه كرم زده باشد، نم یا رطوبت داشته باشد برای خرید مناسب نیست و به طور معمول [تخمه](http://www.tebyan.net/nutrition_health/(foods)/nuts_seeds/2008/9/30/75602.html) هایی که به دست رنگ پس بدهند یا [پسته](http://www.tebyan.net/nutrition_health/(foods)/nuts_seeds/2008/9/29/75451.html) هایی که بیش از حد قرمز باشند، از مصادیق آجیل های رنگی، نامرغوب و غیربهداشتی هستند. با وجود این كه مصرف آجیل های بسته بندی شده و دارای تمامی علائم تضمین کننده سلامت کالا، مانند پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضا هنوز در فرهنگ خرید شهروندان جا نیفتاده است، اما خرید این نوع آجیل، تمامی ملاک های یک خرید مناسب را دارا است. هموطنان باید از تهیه ی انواع آجیل از دست ‌فروش‌ ها و یا اتومبیل‌ هایی كه داخل آن به عرضه انواع آجیل می ‌پردازند، خودداری كنند و باید آجیل‌ ها را از محل ‌های مشخص، مراكز آجیل‌ فروشی ثابت و دارای مجوز آجیل ‌فروشی و یا قنادی‌ های دارای مجوز تهیه كنند.

**از شستن میوه و سبزیجات در رودخانه ها خودداری کنید**

**آناهیتا سنایی، مسوول واحد پژوهشی مرکز تحقیقاتی عفونی کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و فوق متخصص بیماری های عفونی** به مسافران نوروزی توصیه کرد: برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ویروسی، انگلی و میکروبی از خوردن آب رودخانه ها یا [شستن سبزی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2009/10/21/105423.html)، [میوه](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=243) و مواد غذایی در رودخانه ها خودداری کنند.

آب های جاری در طبیعت می تواند حاوی انگل و میکروب و حتی ویروس هایی باشد که افراد به ویژه کودکان را به انواع بیماری های عفونی مبتلا سازد. ابتلا به "روتاویروس" از شایع ترین بیماری های ویروسی ناشی از آب آلوده می باشد که موجب ابتلای فرد به [اسهال](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/digestive/2008/8/20/72547.html) می شود. هرچند این بیماری ظرف مدت پنج تا شش روز بهبود می یابد اما مشکلاتی را برای مبتلایان ایجاد می کند.

استفاده از کنسروها می تواند مطمئن ترین غذا در طول سفر باشند ولی بهتر است کنسرو ماهی و لوبیا حتما 20 دقیقه در دمای جوش حرارت داده شوند

افراد در صورت ابتلا به اسهال بر اثر مصرف آب های آلوده، از خوددرمانی و استفاده از [آنتی بیوتیک ها](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_drug/2011/3/3/158340.html) بپرهیزند چرا که آنتی بیوتیک ها گاهی خود موجب تشدید بیماری اسهال می شوند و گاهی نیز ترکیبات عادی روده را به هم می زنند.

آب های جاری در طبیعت مملو از تخم های انگل است که موجب بیماری های روده ای می شود. انگل های " آمیب " و " ژیاردیا " از جمله انگل های شایع در آب های جاری به شمار می روند. انگل " ژیاردیا " موجب بروز اسهال بلغمی می شود و انگل " آمیب " نیز حتی می تواند موجب بروز [اسهال خونی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/digestive/2007/3/1/33129.html) شود. چنانچه افراد ناگزیر به استفاده از آب های جاری در طبیعت شدند، باید حتما آن را قبل از مصرف بجوشانند.

**اصول بهداشتی و تغذیه سالم را رعایت کنید**

**هومن شیرازی، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی** به مسافران نوروزی توصیه کرد، در مسافرت ها اصول بهداشتی را رعایت و تغذیه سالمی داشته باشند.

حضور در [رستوران ها](http://www.tebyan.net/nutrition_health/society_health/environmental_health/2010/3/20/117998.html)ی بین راهی غیربهداشتی و غیراستاندارد در ایام نوروز در واقع آموزش غیرمستقیم به کودکان و انتقال ژن معیوب به نسل های آینده است تا موارد بهداشتی را نادیده بگیرند.

وی از مسافران نوروزی خواست در طول سفر تا حد ممکن مواد غذایی لازم را به همراه داشته باشند و در غیر این صورت غذاها را از رستوران هایی که اصول بهداشتی را رعایت می کنند، تهیه کنند.

غذاهایی مانند کباب، سالاد و غذاهای گوشتی در معرض فساد و مسمومیت قرار دارند و برای سفر و بین راه مناسب نیست.

غذاهای طبخ شده در ابتدا [باکتری های](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2010/12/22/148311.html) اندک و غیر مضری دارند و در طول مسیر و با گذشت زمان تکثیر و مسمومیت زا می شوند.

بسیاری از افراد با تفکر این که مسمومیت غذایی تنها به شکل اسهال و استفراغ ساده بروز می کند، اقدام های درمانی لازم را انجام نمی دهند که این موضوع می تواند مشکلاتی برای آنان به وجود آورد.

**نکات بهداشتی در مورد غذاهای بین راهی را به خاطر بسپارید:**

**دانشگاه علوم پزشکی ایران** با صدور اطلاعیه ای به شهروندان توصیه کرد به منظور جلوگیری از بیماری در سفرهای نوروزی نکات بهداشتی ذیل را در مورد مواد غذایی بین راهی رعایت نمایند:

- مسافران نوروزی ترجیحا از مصرف غذاهای بین راهی پرهیز کنند.

- استفاده از [کنسروها](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2009/2/4/84890.html) می تواند مطمئن ترین غذا در طول سفر باشند ولی بهتر است کنسرو ماهی و لوبیا حتما 20 دقیقه در دمای جوش حرارت داده شوند و در مورد مصرف کنسرو هم باید دقت شود که کنسروها فرورفته، برآمده، زنگ زده و تاریخ انقضاء گذشته نباشند.

- ترجیحا از مصرف [فست فودها](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/healthy_nutrition/2007/8/5/44070.html) خودداری شود به دلیل این که دارای چربی و انرژی زیادی می باشند و دیگر این که ممکن است این گونه غذاها به دلیل مواد پیرامونی مثل [گوجه](http://www.tebyan.net/nutrition_health/(foods)/vegetables/2010/11/30/145855.html)، خیارشور یا سالاد و همچنین [کاهو](http://www.tebyan.net/nutrition_health/(foods)/vegetables/2006/7/1/18340.html)یی که در داخل آن استفاده می شود آلودگی های زیادی را به بدن فرد منتقل کنند.

- مسافران از مصرف سالاد و سبزیجات در رستوران های بین راهی حتما خودداری کنند زیرا اکثر این سبزیجات آلوده به میکروبی به نام " اشرشیاکلی " می باشد، بنابراین ممکن است در اثر شست شوی نادرست این میکروب به بدن انسان منتقل و باعث ایجاد اسهال شود، پس بهتر است از مصرف سبزیجات و سالاد در رستوران های بین راهی پرهیز شود.

بسیاری از افراد با تفکر این که مسمومیت غذایی تنها به شکل اسهال و

استفراغ ساده بروز می کند، اقدام های درمانی لازم را انجام نمی دهند که

این موضوع می تواند مشکلاتی برای آنان به وجود آورد

- توصیه می شود مسافران از مصرف آب های آشامیدنی بین راهی خودداری کنند و حتما از بطری های [آب معدنی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2010/7/31/131909.html) استفاده نمایند.

- همچنین از مصرف [لبنیات محلی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2007/5/8/41063.html) در بین راه خودداری شود، پنیر، ماست و شیر محلی توصیه نمی شود چون معمولا شیر این مواد غذایی جوشیده نیست و می تواند آکنده از میکروارگانیسم هایی باشد که فرد را دچار مشکلات خاصی کنند.

- مصرف [دوغ](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2010/6/8/126471.html)، [ماست](http://www.tebyan.net/nutrition_health/(foods)/dairy_products/2009/6/8/94008.html) و [آب لیمو](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrition_news/food_maintenance/2010/7/29/131889.html)ی تازه در کنار غذا می تواند احتمال مسمومیت ها و آزردگی های سیستم گوارش را در طول سفر به حداقل برساند و همچنین مصرف شیرینی جات را محدود کنند به خصوص شیرینی جات روغنی و همچنین نان های خامه ای و شیرینی های تر مصرف نشود.

- توصیه می شود ترجیحا در هنگام سفر از مغزهای گیاهی خام از قبیل، [پسته](http://www.tebyan.net/nutrition_health/(foods)/nuts_seeds/2008/4/8/4336.html)، [بادام](http://www.tebyan.net/nutrition_health/(foods)/nuts_seeds/2008/3/18/64269.html)، [فندق](http://www.tebyan.net/nutrition_health/(foods)/nuts_seeds/2009/4/9/89048.html) و ... استفاده شود.

**به سلامت آب اهمیت زیادی بدهید**

**دکتر حمید عمادی، متخصص عفونی** با اشاره به خطرناک بودن انگل ژیاردیا و شیوع آن در مناطق شمالی کشور گفت: مصرف آب و سبزیجات آلوده مهم ترین راه انتقال این انگل به انسان است. انگل ژیادریا یک بیماری تک سلولی تاژکدار شایع و خطرناک برای دستگاه گوارشی است که در نقاط شمالی کشور بیشتر دیده می شود.

[آب آلوده](http://www.tebyan.net/Nutrition_Health/(Foods)/drinks/2011/2/3/153935.html) مهم ترین راه انتقال این انگل به انسان است که علامت بالینی خاصی ندارد و به صورت ابتلا به اسهال بروز می کند. افزایش دفع گاز، اسهال چرب، جذب نشدن غذا در روده کوچک و سوءهاضمه از جمله علائم این بیماری است که در بچه ها با شدت بیشتری نسبت به بالغین همراه است.

از آن جایی که این بیماری عامت بالینی خاصی ندارد پزشک با تجویز آزمایش ELISA می تواند این بیماری را تشخیص دهد، همچنین استفاده از اندوسکوپی در ردیابی آنتی ‌ژن ‌های ژیاردیا در مدفوع می تواند تا بیش از 96 درصد در تشخیص هر چه سریع تر این بیماری موثر باشد.

اطمینان از سلامت آب شرب و مواد غذایی در پیشگیری از بسیاری از بیماری های عفونی به ویژه ژیاردیا موثر است و با توجه به این که در آستانه تعطیلات نوروزی هستیم مسافران باید موارد بهداشتی را رعایت کنند.

آب های معدنی انتخاب خوبی هستند به شرط این که در شرایط تعریف شده و مناسب نگهداری شوند. در ضمن هنگام مصرف آب های معدنی و بسته بندی شده حتماً به تاریخ تولید و پروانه ی ساخت مراکز تولید کننده توجه کنید

[ایران سلامت](http://forum.iransalamat.com/archive/index.php) > [سلامت عمومی جامعه](http://forum.iransalamat.com/archive/index.php/f-143.html) > [انجمن های عمومی و اختصاصی](http://forum.iransalamat.com/archive/index.php/f-150.html) > [مسافرت](http://forum.iransalamat.com/archive/index.php/f-737.html) > نکاتی برای تامین سلامت در سفر

[PDA](http://forum.iransalamat.com/archive/index.php/t-19292.html?pda=1)

مشاهده نسخه کامل : [نکاتی برای تامین سلامت در سفر](http://forum.iransalamat.com/showthread.php?t=19292)

**دکتر نادر**

30-Nov-2009, 21:15

با نزدیک شدن به فصل گردشگری نوروز، باردیگر هم‌میهنان بار سفر می‌بندند تا به لطف تعطیلات چند روزه نوروز، سری به گردشگاه‌های کشورشان بزنند و خستگی یکساله را از تن به در کنند. کمتر ایرانی است که تعطیلات نوروز را در خانه خود بگذراند و آمار سازمان گردشگری از سفرهای سال گذشته هم تائیدی است بر این ادعا. با وجود مشکلات اقتصادی و افزایش هزینه‌های سفر، نوروز گذشته، بیش از هفتاد و یک میلیون ایرانی بار سفر بستند. این تعداد که بیش از نود درصد ایرانیان را شامل می‌شود، دلیل خوبی است تا موضوع مهم سلامت تغذیه در سفر مورد توجه مسئولان گردشگری کشور قرار گیرد.   
● سفر به سلامت   
تاکید بر سلامت، بحث تازه‌ای است که برای آسایش بیشتر مسافران نوروز ۸۸ مطرح شده است. در همین راستا معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بر اساس طرح بسیج سلامت نوروزی، بازدیدها از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی از اول اسفند ماه تشدید شده، درعین حال با تاکید بر لزوم رعایت موارد بهداشتی از سوی مسافران نوروزی گفت: از ۱۵ اسفندماه مسافرانی که از دروازه شهر‌ها خارج می‌شوند پمپلت آداب مسافرت دریافت می‌کنند.   
عدم رعایت بهداشت در رستوران‌های بین راه یکی از مشکلات گردشگران ایرانی است که در تعطیلات طولانی مدت نوروز، به دلیل افزایش متقاضیان این مکان‌ها مشکلات بسیاری را برای مسافران بین راه فراهم می‌کند. اما به گفته دکتر رمضانخانی مسافران سال جدید، نگرانی از مشکلات بهداشتی رستوران‌ها نخواهند داشت. او به ایسنا در این مورد گفته است: «بر اساس طرح بسیج سلامت نوروزی از اول اسفند ماه بازدیدها از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی به ویژه رستوران‌های بین راهی تشدید شده و تا ۱۵ و یا ۲۰ فروردین ادامه دارد. افرادی که طبخ غذا در رستوران‌ها را برعهده دارند باید دارای کارت بهداشتی باشند. همچنین محیط، پخت و توزیع غذا باید بر اساس ضوابط بهداشتی باشد. با توجه به ازدیاد مسافران نوروزی و به منظور جلوگیری از بروز بیماری‌های ناشی از غذا، تنقلات بیرون از رستوران‌ها نیز با شدت بیشتری توسط ماموران بهداشت محیط دانشگاه‌ها کنترل می‌شوند».   
به گفته معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی قرار است بازرسان علاوه بر نظارت و بازرسی بهداشتی از کلیه مراکز تهیه، توزیع، عرضه و فروش مواد غذایی با اولویت مراکز حساس در ایام مذکور از جمله اماکن بین‌راهی، رستوران‌ها، چلوکبابی‌ها، اغذیه‌فروشی‌ها، انبارها، فروشگاه‌های بزرگ و زنجیره‌ای، عمده فروشی‌ها، میادین و فروشگاه‌های میوه و تره‌بار، آجیل، خشکبار، قنادی‌ها و نانوایی‌ها بر رعایت موازین بهداشتی و حفظ ایمنی مواد غذایی در وسایط حمل و نقل مواد غذایی به ویژه وسایط حامل شیر و فرآورده‌های آن کنترل و نظارت کنند.   
بنا بر این ادعاها قرار است گلایه مسافران از سرویس‌های بهداشتی بین راهی پایان گیرد. چرا که مجریان این طرح قصد دارند قبل از آغاز مسافرت‌های نوروزی، از دستشویی و توالت‌ها در خارج و داخل رستوران‌ها بازدید کنند و قرار است ماموران بهداشت محیط دانشگاه‌ها تذکرات لازم برای بهسازی آنها را ارائه دهند. اما تنها مشکل مسافران نوروزی، رعایت نشدن بهداشت در رستوران‌ها و متل‌ها نیست بلکه گاهی اطلاعات ناکافی هم مشکل ساز می‌شود. در این مورد دکتر رمضانخانی اعلام کرده است که براساس طرح بسیج نوروزی از ۱۵ اسفند ماه به بعد مسافرانی که از دروازه شهر‌ها خارج می‌شوند، از سوی ماموران شهرداری یا ماموران بهداشت محیط دانشگاه‌ها، پمپلت آداب مسافرت و چگونگی تغذیه در مسافرت دریافت می‌کنند.   
● بازرسان مشغول کارند   
طرح بسیج سلامت نوروزی در قالب ۱۲۵ اکیپ بازرسی در صبح‌ها و ۱۵ اکیپ بازرسی در بعدازظهرها و روزهای تعطیل اقدام به برقراری کشیک جهت بازرسی‌های ویژه از کلیه اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی در سطح شهرها و اماکن بین راهی نموده است. این طرح که برای اولین دوره به جدیت مورد تعقیب قرار گرفته قرار است تضمینی باشد بر سلامت مسافران نوروزی. بر اساس گزارش‌ها دانشگاه‌های علوم پزشکی موظف به تشکیل کمیته‌های استانی و شهرستانی و انجام هماهنگی‌های درون‌بخشی و همچنین طرح موضوع در شورای سلامت و امنیت غذایی استان و شهرستان‌های تابعه و هماهنگی برون بخشی با سازمان‌های ذی‌ربط جهت اجرای بهتر این طرح شدند.   
● ۱۵ نکته برای حفظ سلامت در سفر   
خوردن غذاهای سالم و متنوع، از مواردی است که لذت سفر را چند برابر می‌‌کند و گاهی اساسا دلیل سفرهای کوتاه خارج شهری است. اگر به این موارد، لزوم غذا خوردن در بین راه برای سفر‌های طولانی یا وسوسه چشیدن طعم‌های غذاهای تازه در مناطق محلی را هم اضافه کنیم، درمی‌یابیم که غذا و غذا خوردن، جزو لاینفک سفر است، اما از آنجایی که همین غذای لذت‌بخش، در صورت آلوده بودن می‌تواند خطرات زیادی را برای سلامت مسافران به همراه آورد و تبدیل به یکی از خطرات سفر شود، ذکر نکاتی برای تشخیص کیفیت مناسب غذاها ضروری است تا شاید به این وسیله در گذراندن تعطیلاتی سالم و خوش، به شما کمک شده باشد. افزایش اشتها در طول سفر سبب می‌شود تا اشتیاق مسافران برای خوردن مواد غذایی بیشتر شود. برای دوری از مشکلات احتمالی ناشی از خوردن غذاهای گوناگون بهتر است نکات زیر را رعایت کنید:   
۱) درست است که برای غذا خوردن در سفر باید مواد اولیه سالم و تازه را تهیه کرده و شخصا طبخ کنید، اما در همین مورد هم باید توجه داشته باشید که از خریداری مواد غذایی در کنار جاده پرهیز کنید، چراکه این مواد غذایی معمولا مدت زمان زیادی را در خارج از یخچال مانده‌اند، اغلب فله‌ای بوده و از کیفیت آنها اطلاع کافی ندارید. در همین راستا بد نیست بدانید که مواد حاوی پروتئین، فسادپذیری بالایی دارند، بنابراین گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ را فقط از مراکز مجاز که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند تهیه کنید.   
۲) در طول سفر، نوع غذایی که می‌خورید هم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با توجه به اینکه رطوبت زیاد، رشد و تکثیر میکروب‌ها را بیشتر می‌کند، باید سعی کنید از غذاهای نیمه خشک با رطوبت کم استفاده کنید، در این میان، غذاهای کاملا داغ و تازه، میوه‌های تازه پوست کنده، انواع کنسروها، بستنی‌های پاستوریزه، غذاهای خشک و نان تازه جزو غذاهای سالم تلقی می‌‌شوند. اما سالاد‌ها به‌ویژه سالادهایی که در آنها کاهو به کار رفته است و غذاهای دریایی در غذاخوری ‌های بین راهی مناسب نیستند.   
۳) بهترین میوه‌هایی که برای مسافرت می‌توان همراه داشت، میوه‌هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شود.   
۴) از خوردن میان وعده‌های بین‌راهی مثل لواشک‌های محلی، فلافل، سمبوسه و پیراشکی به دلیل عدم نظارت بهداشتی خودداری کنید.   
۵) با توجه به مدت تعطیلات و احتمالا تعجیل در ساعت حرکت، ممکن است در تهیه غذا کوتاهی شود، اما هرچقدر هم عجله داشتید، سعی کنید غذا را به شکل کامل بپزید، زیرا اگر غذا، به ویژه گوشت‌ها به طور کامل پخته نشوند، آلودگی و فساد در آنها افزایش می‌یابد. در مورد کباب‌ها هم این تفکر عامه اشتباه است که می‌گویند چون گوشت روی شعله مستقیم قرار گرفته، بنابراین قسمت درونی آن پخته است، چراکه بارها دیده شده قسمت رویی (سطح) کباب به حالت سوخته درآمده، اما درون آن همچنان نپخته مانده است. همچنین از خوردن تخم‌مرغ نیم‌پز (عسلی) نیز به طور جدی بپرهیزید.   
۶) زمانی که در بیرون از منزل کباب می‌پزید، از ظروف تمیز برای کباب‌های پخته استفاده کنید و هیچوقت از ظروفی که در آنها گوشت خام قرار داشته و هنوز شسته نشده است، برای قرار دادن کباب‌های پخته   
استفاده نکنید.   
۷) در سفر به مناطق محلی و روستاها از خوردن شیر تازه دوشیده‌شده از دام، یا بستنی و پنیر محلی و کلا محصولات لبنی تازه خودداری کنید و فکر نکنید چون غذاهای روستایی طبیعی‌اند، پس سالم هم هستند، زیرا ممکن است شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر تب مالت قرار دهد.   
۸) هنگام استفاده از غذاهای محلی یا برای یافتن رستوران‌های معتبر در شهرستان‌ها، از افراد بومی راهنمایی بخواهید، زیرا استفاده ازغذاهای محلی نیاز به شناخت کیفیت آن دارد. به عنوان مثال اگر به استان‌های شمالی کشور سفر می‌کنید، هنگام خوردن ماهی و... از افراد بومی راهنمایی بخواهید.   
۹) چنانچه به مناطق کوهستانی مسافرت می‌کنید، از خوردن قارچ به طور جدی خودداری کنید.   
۱۰) در طول سفر آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده یا از آب‌های معدنی استفاده کنید و اگر در کنار جوی آبی توقف کرده‌اید تا غذا را در آن جا میل کنید، به هیچ‌وجه به فکر استفاده از آب جوی نیفتید. مصرف آب رودخانه‌ها، چشمه‌ها و دریاچه‌ها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. در مواردی هم که به سلامت آب مشکوک هستید یا می‌خواهید برای کودکان غذا تهیه کنید، جوشاندن آب به مدت ۵ دقیقه یا استفاده از قرص‌های‌ هالوژن (ماده ضدعفونی‌کننده آب) طبق دستورالعمل آن، به سالم‌سازی آب کمک می‌کند.   
۱۱) یخ را از مراکز مطمئن تهیه کرده و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند، خودداری کنید.   
۱۲) در سفر ممکن است برای بازدید چرخ‌های ماشین به آنها دست بزنید یا اگر از وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس یا قطار استفاده می‌کنید به صندلی‌ها، پنجره و... دست بزنید، اما فراموش نکنید قبل از خوردن غذا، دست‌های خود را بشوئید. به‌طور کلی پس از استفاده از سرویس‌های بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله یا چمن حتما دست‌های خود را بشوئید.   
۱۳) باید به کسانی که در رستوران‌های بین راهی غذا می‌خورند، یادآوری کنیم رستوران‌های غیراستاندارد زیادی وجود دارد که متاسفانه سطح بهداشت در آنها ابتدایی است. چنانچه مجبور به خوردن غذا در رستوران‌های بین راهی شدید، در صورت امکان از رستوران‌های معتبر و مورد اطمینان استفاده کنید. برای ارزیابی سطح بهداشت در این‌گونه واحدها باید به وضعیت دستشویی‌ها، لباس کارگران، نظافت میزها، حضور مگس و سایر حشرات، وسایل صرف غذا مانند چنگال، قاشق، لیوان، پارچ آب و... توجه کنید. همچنین در این واحدها برای تشخیص سالم بودن غذا باید از حواس خود استفاده کنید، مانند استفاده از حس بینایی برای تشخیص رنگ و کیفیت غذا، حس بویایی برای بوی غذا و حس چشایی برای طعم غذا.   
۱۴) تا حد امکان از خوردن انواع خورش، کباب کوبیده، سالاد الویه و همبرگر خودداری کنید، زیرا خورش از جمله غذاهایی هستند که می‌توان آن را چندین‌بار گرم کرد و ماندگی آن به سختی قابل تشخیص است. از مصرف کباب کوبیده و همبرگر به دلیل عدم اطلاع از کیفیت گوشت و ماندگی چندروزه گوشت چرخ‌شده و به‌کار بردن موادی مانند خرده نان، ادویه‌جات و... در تهیه آنها، باید خودداری کنید. از مصرف سالاد الویه به دلیل خام بودن مواد اولیه موجود در سس مایونز مانند تخم‌مرغ و... ، همچنین عدم نظارت بر چگونگی تهیه الویه (زیرا به صورت دستی تهیه می‌شود) در رستوران‌های غیرمعتبر بین راهی به طور جدی خودداری کنید.   
۱۵) مهم‌ترین نکته برای پیشگیری از مسمومیت غذایی، پختن غذا و خوردن آن در همان روز است. طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید. هرگز غذاهای پخته‌شده را بیش از دو ساعت در دمای محیط رها نکنید و اگر هوای اتاق گرم است، بیش از یک ساعت نگه ندارید. برای دوباره گرم کردن غذاها باقیمانده آنها را تا ۷۴درجه سانتیگراد گرما دهید و همچنین غذاهایی را که بیش از سه روز، حتی در یخچال، باقی مانده‌اند را مصرف نکنید.  
  
روزنامه فرهنگ آشتی

vBulletin v3.8.7, Copyright © 2000-2006, Jelsoft Enterprises Ltd.