

# توصیه‌های غذایی در مسافرت را جدی بگیرید

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی زابل، بر اهمیت رعایت نکات بهداشتی در مصرف تغذیه به هنگام سفر تاکید کرد.

دکتر خدیجه حمیدیان گفت: مسافران باید از مصرف مواد غذایی فاسد شدنی مانند گوشت خام، تخم‌مرغ و خامه که به سرعت در شرایط نامناسب فاسد می‌شوند، خودداری کنند. این مواد غذایی می‌توانند سلامت افراد را تهدید کرده و موجب بروز بیماری‌های گوارشی و سایر مشکلات بهداشتی شوند.

وی افزود: به جای غذاهای فاسدشدنی، از مواد غذایی با ماندگاری بالا استفاده شود. نان، پنیر، میوه‌های خشک و سایر خوراکی‌هایی که مدت زمان نگهداری طولانی دارند، بهترین گزینه‌ها برای سفرهای طولانی به شمار می‌روند. این مواد غذایی علاوه بر ماندگاری بالا، در شرایط مختلف به راحتی قابل نگهداری و مصرف هستند.

حمیدیان همچنین بر اهمیت استفاده از ظروف مناسب برای حمل مواد غذایی تاکید کرد و گفت: استفاده از یخدان‌ها و جعبه‌های مخصوص حمل مواد غذایی می‌تواند به حفظ سلامت غذا کمک کند. این ظروف کمک می‌کنند تا دما و شرایط نگهداری مواد غذایی حفظ شود و از فساد آنها جلوگیری گردد.

وی افزود: آب آشامیدنی سالم و مواد غذایی خانگی از مطمئن‌ترین گزینه‌ها برای سفر هستند و مسافران باید از خرید غذاهای جاده‌ای مشکوک، به‌ویژه کنسروهایی که بوی غیرطبیعی دارند یا طعم آنها تغییر کرده است، پرهیز کنند.

حمیدیان تاکید کرد: مسافران باید از مصرف مواد غذایی که شرایط نگهداری آنها نامناسب است، خودداری کنند. غذاهای باز شده که در دمای اتاق نگهداری شده‌اند، می‌توانند خطرات بهداشتی برای مصرف‌کنندگان به همراه داشته باشند. بنابراین، توصیه می‌شود که برای حفظ سلامتی، تنها از مواد غذایی بسته‌بندی شده و بهداشتی استفاده شود.