

نکات ایمنی برای مصرف کنسروها در شرایط جنگی

14 اسفند 1404

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به ارائه نکات تکمیلی درباره مصرف کنسروها، اولویت‌های تغذیه‌ای گروه‌های آسیب‌پذیر و نقش تغذیه در کاهش استرس پرداخت.

احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به شرایط مصرف کنسروها گفت: در شرایط غیربحرانی، مصرف کنسروها به دلیل نمک و افزودنی‌های بالا توصیه نمی‌شود و بهتر است از غذاهای تازه استفاده شود. اما در شرایط اضطراری چاره‌ای نیست. با این حال، باید توجه داشت که مواد غذایی داخل کنسرو در شرایط بی‌هوایی قرار داشته و احتمال رشد میکروارگانیسم‌ها و تولید سم در آن وجود دارد، بنابراین کنسروها باید حتماً قبل از مصرف جوشانده شوند.

وی برای کسانی که قصد دارند کنسرو را برای شرایط اضطراری ذخیره کنند، راهکاری عملی ارائه داد: اگر در شرایط آرام به سر می‌برید و می‌خواهید کنسروهایی را برای مواقع اضطراری ذخیره کنید، بهتر است در همین شرایط آرامش، آنها را بجوشانید و آماده کنید تا خیالتان از بابت عدم آلودگی مواد غذایی داخل کنسرو راحت باشد.

توجه ویژه به گروه‌های آسیب‌پذیر

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه در ادامه بر اولویت دادن به تغذیه گروه‌های پرخطر تأکید کرد و گفت: توجه به نیازهای تغذیه‌ای گروه‌های در معرض خطر مانند کودکان، زنان باردار و سالمندان عزیز باید در اولویت قرار گیرد و در گام اول حتماً نیازهای تغذیه‌ای این افراد تأمین شود.

وی همچنین به مصرف‌کنندگان کنسروها به‌ویژه در شرایط اضطراری طولانی‌مدت هشدار داد: نمک و افزودنی‌های بالای کنسروها برای افراد مبتلا به پرفشاری خون می‌تواند مشکل‌ساز باشد و این افراد باید در مصرف کنسروها احتیاط کنند. البته برای بقیه افراد، مصرف دو یا سه روز این مواد مشکل‌چندانی ایجاد نمی‌کند، به شرط آن که نکات ایمنی به‌طور کامل رعایت شود.

اسماعیل‌زاده در پایان با اشاره به تأثیر تغذیه بر روحیه افراد، گفت: توجه به مصرف میوه‌ها به‌ویژه میوه‌های دارای ویتامین C به دلیل تأمین ویتامین‌ها، می‌تواند به کنترل اضطراب و استرس کمک شایانی کند.