هشدار به زائران حج؛ این توصیه غذایی را جدی بگیرید

24 اردیبهشت 1404

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به زائران خانه خدا توصیه کرد: در ایام حج از نوشیدن آب کافی غافل نشوید و از مصرف غذاهای سرخ‌کرده، پرادویه و گوشت‌های فرآوری‌شده پرهیز کنید.

دکتر غزاله اسلامیان، با اشاره به اینکه حج، به‌عنوان یکی از ارکان مهم دین اسلام، امسال در شرایط آب‌وهوایی بسیار گرم و خشک عربستان برگزار می‌شود، اظهار کرد: با توجه به دمای بالای هوا، تعریق شدید و فعالیت‌های فیزیکی سنگین، رعایت اصول تغذیه‌ای و بهداشتی نه‌تنها سلامت حجاج را تضمین می‌کند، بلکه زمینه‌ساز انجام بهتر این فریضه الهی خواهد بود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی، اهمیت تغذیه و مراقبت‌های بهداشتی در حج را مورد تاکید قرار داد و توصیه‌هایی برای پیشگیری از گرمازدگی و کم‌آبی به حجاج ارائه داد.

هشدار درباره گرمازدگی

وی با بیان اینکه تعریق زیاد موجب از دست رفتن آب، سدیم، پتاسیم و منیزیم در بدن می‌شود که خطر گرمازدگی و گرفتگی عضلات را افزایش می‌دهد، هشدار داد: سردرد، سرگیجه، تهوع، کاهش ادرار و ضربان قلب بالا از جمله نشانه‌های گرمازدگی است.

اسلامیان تأمین انرژی مورد نیاز برای زائران را ضروری عنوان کرد و گفت: مناسک حج مانند طواف، سعی و رفت‌وآمدهای طولانی به انرژی مداوم نیاز دارد، بنابراین مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین‌های سالم از خستگی زودرس جلوگیری می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی، یکی دیگر از تاکیدات این عضو هیات علمی است و در عین حال افزود: حضور در ازدحام جمعیت، خطر انتقال ویروس‌ها و باکتری‌ها مانند آنفولانزا و عفونت‌های گوارشی را افزایش خواهد داد.

وی همچنین گفت: تغییر رژیم غذایی، مصرف غذاهای ناآشنا و کم‌آبی، ممکن است به یبوست، اسهال یا مسمومیت منجر غذایی شود.

روزانه حداقل سه لیتر آب بنوشید

اسلامیان درباره نوشیدن کافی آب در موسم حج نیز مواردی را مطرح کرد و افزود: مصرف نوشیدنی‌ها و مدیریت آب بدن، مصرف حداقل سه لیتر آب در روز (در صورت تعریق زیاد، بیشتر آب بنوشید)

ضرورت دارد ضمن اینکه رنگ ادرار کمرنگ ملاک خوبی برای دریافت مایعات کافی است.

وی با اشاره به اینکه مصرف نوشیدنی‌های مفید راهکار مناسبی برای بهبود وضعیت حجاج است، ادامه داد: آب خنک (نه یخ!) به همراه چند قطره آبلیموی تازه کمبود الکترولیت‌ها را جبران خواهد کرد، دوغ کم‌نمک خانگی منبع غنی کلسیم و پروبیوتیک و شربت‌های طبیعی مانند خاکشیر، تخم‌شربتی یا عرق‌نعنا با عسل برای بدن خنک‌کننده و ضدعطش است.
نوشیدنی‌های صنعتی افت انرژی را بدنبال دارد

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، پرهیز از مصرف نوشابه‌های گازدار، قهوه و چای پررنگ، را مورد تاکید قرار داد و افزود: این نوشیدنی‌ها مدر و تشدیدکننده کم‌آبی است. همچنین، باید از مصرف نوشیدنی‌های شیرین صنعتی پرهیز کنید زیرا این نوشیدنی‌ها باعث افزایش سریع قند خون و افت انرژی می‌شود.

وی با اشاره به اینکه مصرف میوه‌ها و سبزیجات از کم آبی و یبوست پیشگیری می‌کند، افزود: از میوه‌های آبدار مانند هندوانه، خیار، پرتقال، انگور و سیب استفاده کنید این مواد غذایی جایگزین طبیعی آب و املاح است، ضمنا میوه‌های خشک مثل خرما به بدن انرژی فوری می‌رساند و همچنین کشمش، برگه زردآلو و انجیر خشک به دلیل فیبر بالا برای گوارش مفید است.

اسلامیان به حجاج توصیه کرد که هویج، کدو و کرفس پخته‌شده را در برنامه غذایی خود بگنجانند و از مصرف سبزیجات خام و غیربهداشتی پرهیز کنند.

وعده‌های غذایی سبک و پرانرژی استفاده کنید

متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره وعده‌های مختلف غذایی هم مواردی را مطرح کرد و گفت: وعده‌های غذایی سبک و پرانرژی را انتخاب کنید، در وعده صبحانه نان سبوس دار، پنیر کم‌نمک، گردو، عسل، خرما یا نان سبوس‌دار و تخم‌مرغ آب‌پز بهترین گزینه است. در وعده ناهار و شام حلیم گندم به دلیل دارا بودن ترکیبات زیاد پروتئین و کربوهیدرات، برنج کته با گوشت کم‌چرب و خورشت سبزیجات و سوپ جو با عدس و هویج به دلیل هضم آسان و مغذی بودن، انتخاب‌های غذایی مناسبی هستند.

تاکید بر پرهیز از مصرف غذاهای سرخ‌کرده، فست‌فود و پرادویه گوشت‌های فرآوری‌شده مثل سوسیس، کالباس از دیگر موارد مورد توصیه دکتر اسلامیان به حجاج بود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی همچنین به مصرف میان‌وعده‌های ضروری اشاره کرد و افزود: مغزهای خام بادام، پسته و فندق، میوه‌های خشک یا تازه، بیسکوئیت سبوس‌دار یا نان خشک برای مواقع اضطراری و بارهای پروتئینی در صورت در دسترس بودن بسیار توصیه می‌شود.

اسلامیان با بیان اینکه تغذیه مناسب در حج، به سلامت جسم و آمادگی روحی برای انجام مناسک کمک می‌کند، خاطرنشان کرد: با رعایت این اصول، نه‌تنها از گرمازدگی و بیماری‌ها در امان می‌مانید، بلکه با نشاط بیشتری این سفر معنوی را تجربه خواهید کرد.