گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۸۱۴
چهارشنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۱۰:۱۰

یک متخصص تغذیه بیان کرد؛

# تغذیه سالم در روزهای گرم سال/ خوردن غذاهای تند و شور ممنوع

یک متخصص تغذیه در خصوص تغذیه سالم در روزهای گرم سال، گفت: در روزهای گرم مسمومیت های غذایی بیشتر از قبل است، بنابراین نسبت به بهداشت مواد غذایی توجه ویژه ای باید داشت.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، محمد حاجی فرجی در خصوص تغذیه مناسب در روزهایی با آب و هوای گرم در گفتگویی اظهار داشت: در روزهایی که هوا به اصلاح گرم است عمده ترین مشکلی که در بحث تغذیه‌ای با آن روبه رو هستیم مسئله فساد مواد غذایی با آلودگی‌های ویروسی، باکتریایی و قارچی است که بسیار افزایش می‌یابد.»

این متخصص تغذیه افزود: خوشبختانه امسال بحث سفرها به دلیل شیوع ویروس کرونا کمتر به چشم می‌خورد اما بازهم هستند افرادی که در روزهای گرم‌تر اقدام به سفر رفتن می‌کنند در این خصوص باید این افراد توجه بیشتری نسبت به مصرف غذا به خصوص ممنوعیت غذاهای کنسرو شده توجه ویژه ای داشته باشند.

وی بیان کرد: عدم رعایت بهداشت و صرف غذا در مکان‌های نامناسب که منجر به تولید سم در غذاها می‌شوند می‌توانند مسمومیت غذایی را در پی داشته باشند گفتنی است؛ در این زمان مصرف آنتی بیوتیک ها هیچ گونه کمکی به فرد نخواهد کرد اما مصرف مایعات گرم مناسب توصیه می‌شود.

فرجی با اشاره به اینکه ظاهر مناسب غذا مبنی بر سالم بودن آن نیست عنوان کرد: ظاهر غذا نشانه سالم بودن آن نیست بنابراین احتمال مسمومیت غذایی وجود دارد اما یکی دیگر از نکات مهم در روزهای گرم مصرف آب به میزان مناسب و کافی برای بدن است که در خصوص توصیه می‌شود در بیرون از منزل از آب‌های معدنی مرغوب استفاده شود.

این متخصص تغذیه اظهار کرد: در خصوص مصرف میوه و سبزیجات نیز باید دقت شود که در سبزیجات بحث آلودگی‌های انگلی و قارچی مطرح است بنابراین باید نسبت به بهداشت سبزیجات توجه ویژه ای داشت همچنین در خصوص میوه‌ها چنانچه بدون پوست مصرف شوند بسیار بهتر و سالم‌تر است.

وی با اشاره به اینکه در روزهای گرم آلودگی مواد غذایی بالاست تصریح کرد: مصرف مواد لبنی در روزهای گرم به دلیل نقل و انتقال در معرض خرابی و فاسد شدن هستند لذا در زمان مصرف افراد باید به تاریخ مصرف این مواد دقت بیشتری داشته باشند همچنین در روزهای گرم از صرف غذاهای تند و شور پرهیز شود و افراد سعی کنند بهداشت مواد غذایی را به خوبی حفظ کنند.

فرجی در آخر تاکید کرد: افراد باید بدانند در صورت مسمومیت غذایی و بروز مشکلاتی مانند اسهال و استفراغ با توجه به شیوع ویروس کرونا سبب ضعف جسمانی شده که پیش زمینه ابتلاء به این ویروس است پس تا زمانی که این ویروس وجود دارد و موارد ابتلاء به آن نیز در بیشترین حالت قرار دارد باید نسبت به تغذیه سالم و رعایت بهداشت مواد غذایی توجه ویژه ای داشته باشند.