



مراقبت های تغذیه ای در پیاده روی اربعین

پیشگیری از مسمومیت غذایی،
مشکلات گوارشی و گرمazedگی

۱. پیشگیری از مسمومیت غذایی
از غذاهای پرخطر (اجتناب کنید):

- گوشت/مرغ نیم پز، غذاهای مانده یا گرم نشده.
- سالاد، سبزیجات خام یا میوه های نشسته.

راهکارهای ایمنی:

- محصولات لبنی غیرپاستوریزه (پنیر، شیرمحلّی بستنی محلّی) (غذاهای خیابانی با ظاهر غیربهداشتی.
- فقط غذاهای داغ و کاملاً پخته مصرف کنید.
- آب بطری سر بسته بنوشید (یا آب جوشیده/تصفیه شده).
- دست ها را پیش از غذا با صابون بشوید یا از ژل ضد عفونی استفاده کنید.

دکتر سید علی مصطفوی

عضو هیئت علمی دانشگاه علمی پزشکی تهران

۲. جلوگیری از مشکلات گوارشی

توصیه‌های غذایی:

- آهسته غذا بخورید و از پرخوری پرهیز کنید.
- از غذاهای چرب، تند و سرخ‌کردنی دوری کنید.
- میان‌وعده‌های ایمن: خرما، بیسکویت ساده، آجیل
- فله‌ای نخرید!، نان خشک.
- هیدراته بمانید: جرعه جرعه آب بنوشید.

در صورت اسهال/استفراغ:

- مایعات و املاح بدن را تامین کنید (آب و ORS).
- غذاهای ساده مانند نان تُست، برنج سفید (کته ماست)، دوغ، سیب و موز مصرف کنید.

۳. پیشگیری از گرم‌زدگی

نشانه‌های هشدار:

- سردرد، سرگیجه، تهوع، توقف تعریق، گیجی.

راهکارهای کلیدی:

- هر ۱۵-۲۰ دقیقه آب بنوشید (حتی اگر تشنه نیستید)! از نوشیدنی‌های الکترولیتی مثل ORS، دوغ پاستوریزه استفاده کنید. در ساعات اوج گرما (۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر) استراحت در سایه داشته باشید.



۴. لیست غذاهای ایمن برای همراهی

- خرما (انرژی‌زا و ایمن)
- بیسکویت‌های ساده یا کراکر
- آجیل بسته‌بندی شده (فقط برندهای معتبر)
- کنسروهای باز نشده (مثل لوبیا) + قاشق شخصی
- میوه‌های راحت و پوست‌کندنی مثل موز، سیب یا پرتقال

۵. در شرایط اضطراری

- مراقب سالمندان و افراد کم‌توان باشید
- علائم خطر: اسهال/استفراغ شدید، تب بالا، کاهش هوشیاری.
- فوراً به ایستگاه‌های درمانی مسیر مراجعه کنید.
- شماره‌های اورژانس عراق را ذخیره کنید:
- اورژانس، ۱۰۴
- آمبولانس، ۱۲۲