



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت

محتوای آموزش تغذیه در پیاده روی اربعین حسینی

(برگرفته از کتابچه آموزشی ویژه اربعین حسینی ۱۴۰۴ نسخه ۰۱)

گروه بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشتی

۱۴۰۴

اصول تغذیه در پیاده روی اربعین

- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود.
- بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان یکبار مصرف و شخصی باشد.
- از خوردن غذاهای سرباز که در معرض هوا قرار دارند خودداری شود.
- نوشیدن هشت لیوان آب و مایعات مناسب روزانه توصیه می شود.
- در پیاده روی بزرگ اربعین سعی شود از آب های بطری و بهداشتی، شیر و دوغ بسته بندی شده استفاده شود.
- دوغ شور، عرقیات سنتی و شربت های خانگی شیرین مصرف نشود.
- شیر عالی ترین نمونه از مایعات است و فقط از شیرهای بسته بندی شده با ماندگاری بالا در مراسم اربعین توزیع و مصرف شود.
- برای جلوگیری از مسمومیت و گرما زدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید. با خود کمی نعناع و پونه همراه داشته باشید (نعناع و پونه خاصیت ضد عفونی کننده دستگاه گوارش را دارند) و با دوغ مخلوط کرده و میل نمایید
- از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آبلیمو همراه با غذایی که میل می کنید به منظور جلوگیری از مسمومیت استفاده کنید.
- از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و به ویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا در طول مسیر راهپیمایی خودداری گردد. چای و قهوه به دلیل مدر بودن و شرایط آب و هوایی گرم و شرجی می تواند تشنگی و خطر بی آبی را در شما زیاد کند.
- در طول مسیر مراسم اربعین توصیه می شود میوه های خشک به عنوان میان وعده های مغذی با خود به همراه داشته باشید و انواع مغزهای خام، بو داده و بدون نمک که منبع خوبی از پروتئین و ریزمغذی ها هستند می توانند به عنوان میان وعده های غذایی سالم استفاده شود.
- تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار، هویج و ... نیز پوست گیری و مصرف کنید.
- میوه هایی که خواص ملین دارند مثل انجیر، آلو و .. برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشید.
- از خوردن غذاهای چرب و شور در زمان مراسم اربعین مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی تا حد امکان خودداری شود.
- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن در زمان مراسم اربعین توصیه می شود روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع مرکبات (لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج، کیوی) که قابل پوست کندن هستند استفاده شود. با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد می تواند روزانه همراه با غذا استفاده گردد.

در طول سفر سعی کنید از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید

- از مصرف لبنیات غیرپاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی که به صورت فله هستند خودداری کنید و از لبنیات هایی که دارای بسته بندی بهداشتی هستند استفاده کنید.
- از خوردن سالاد و سبزیجات خام و نپخته خودداری کنید و اگر در کنار غذا سبزیجات پخته شده مثل سیب زمینی، کدو و هویج و ... بود به منظور پیشگیری از یبوست حتما مصرف کنید.

- از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری کنید
- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود. از نگهداری غذای پخته شده برای وعده های بعدی پرهیز شود و غذای مانده به هیچ وجه خورده نشود حتی پس از گرم شدن سعی کنید به جای مصرف تخم مرغ نیمرو ، تخم مرغ آب پز و سفت شده مصرف کنید که هم هضم بهتری دارد و هم امکان آلودگی آن کمتر است.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبارمصرف شفاف یا لیوان های عمومی خودداری کنید و سعی کنید یک لیوان شخصی با خود همراه داشته باشید.
- برای پیشگیری از یبوست ، از نان هایی که حاوی سبوس بیشتری دارند به جای نان لواش استفاده کنید.
- شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان حتماً از قاشق های یکبار مصرف استفاده کنید.
- غذاهایی که زود فاسد میشود مثل سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک بادمجان ، ماهی و یا سس مایونز با خود به همراه نداشته باشید.
- توجه داشته باشید مصرف غذاهای گرم از سلامت بیشتری نسبت به غذاهای سرد برخوردار است چرا که حرارت غذا منجر به از بین رفتن میکروب های موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش میدهد.
- بهترین میوه هایی که برای مسافرت می توان همراه داشت میوه هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شده و قبل از مصرف به دقت آنها را بشویید.

نکات تغذیه ای در پیشگیری از گرما زدگی

- به ویژه در فصل گرما، سالمندان نیاز دارند که مصرف آب را بشکل زمانبندی شده و علیرغم نداشتن تشنگی استفاده نمایند و اطرافیان مراقبت نمایند.
- کودکان به جهت اینکه درصد بیشتری از وزن بدن آنها را آب تشکیل می دهد، نباید در هوای گرم و یا در جریان باد گرم و خشک قرار گیرند. بنابراین والدین حتما باید حواسشان به کودکان باشند و مرتب به کودکان آب بدهند و نیاز به مصرف آب در این گروه از افراد را به ایجاد حس تشنگی بسنده نکنند.
- نوشیدن مایعات کمی خنک به پیشگیری از گرمازدگی با کاهش درجه حرارت بدن، کمک می کند.
- از یاد نبریم که آب، و یا آب معدنی، بهترین نوشیدنی است. دوغ رقیق شده کم نمک و یا شیر هم جایگزین های مناسبی هستند.
- مصرف انواع نوشیدنی های شیرین می توانند با کمک به دفع آب بدن، مشکلات ناشی از گرمازدگی را افزون کنند.
- مصرف غذاهای ساده دارای آب بالاتر، و دارای هضم ساده در هوای گرم کمک کننده هستند مثل آب دوغ خیار
- از میوه های ویژه فصل گرم و با هدف پیشگیری از گرمازدگی، هلو، هندوانه، طالبی و ... که بسیاری از ویژگی های مناسب تغذیه ای را دارا هستند بیشتر استفاده شود (قند، الکترولیت، فیبر غذایی مناسب به آرامی جذب می شود و به راحتی در هوای آزاد خنک می شود)
- مایعات فراوان بنوشید برای نوشیدن صبر نکنید تا تشنه شوید.
- از نوشیدن نوشیدنی های بسیار شیرین و بسیار سرد دوری کنید.

- یک نوشیدنی حاوی مقدار اندکی نمک با کمی لیمو ترش همراه خاکشیر یا تخم شربتی می تواند جایگزین نمک و مواد معدنی باشد که با تعریق از دست می دهید.
- اگر دیابت، فشار خون بالا یا سایر بیماری های مزمن را دارید، بهتر است از نمک استفاده نکنید و کمی آلبیمو و خاکشیر یا تخم شربتی در داخل آب ریخته و میل کنید.
- از نوشیدن غذاها و مایعات حاوی کافئین از قبیل قهوه، شکلات های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ خودداری کنید.
- مصرف میوه ها و بویژه سبزی ها میتواند به تامین آب بدن کمک شایانی بکند .
- بهتر است مصرف پروتئین های حیوانی را در این ایام محدود کنید و به جای آن بیشتر از حبوبات و منابع پروتئینی گیاهی استفاده نمایید.

توصیه های تغذیه ای در بیماران دیابتی

- از مصرف وعده های غذایی و میان وعده در سفر غافل نشوید . میان وعده های انتخاب کنید که نیاز به نگهداری در یخچال نداشته باشند مثل میوه، آجیل بدون نمک یا یک لقمه نان و پنیر خوراکی های لازم برای درمان افت قند را همیشه همراه خود داشته باشید (قند ، آبنبات ، شکر ، عسل .)
- در سفر برای مسواک زدن بجای آب لوله کشی حتماً از بطری های آب آشامیدنی استفاده کنید.
- از خرید غذاهای خیابانی پرهیز کنید.
- از سبزیجات پخته شده، میوه های که قابل پوستگیری هستند، لبنیات پاستوریزه شده کم چرب و غذاهای سالم که از رستوران های تمیز و بهداشتی تهیه شده است، استفاده کنید.
- به مصرف آب توجه کنید و حتماً از آب نوشیدنی سالم و بهداشتی استفاده کنید.
- تا حد امکان به جای غذاهای سرخ شده از غذاهای آب پز، بخارپز و کبابی و یا کم سرخ با شعله کم استفاده کنید
- در سفر قندخون خود را قبل از هر وعده غذا و ۲ ساعت بعد از آن و در صورت لزوم به دفعات بیشتر چک کنید تا بهتر بتوانید قند خود را به بهترین حالت کنترل کنید .هشدار :با قند بالای ۲۵۰ مجاز به انجام پیاده روی یا ورزش نیستید.

توصیه های تغذیه ای در بیماران قلبی عروقی

- در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخودچی کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم نمک به همراه داشته باشند.
- رعایت مصرف چربی و نمک دو عامل اصلی و مهمی است که بیماران قلبی باید حین سفر آن را رعایت کنند بیماران قلبی باید غذاهایی با حداقل چربی ترانس و اشباع را انتخاب و از غذاهای سرخ شده، گوشت های پرچرب، کیک ها و کلوچه ها که چربی بالا دارند دوری کنند.
- برای بیماران قلبی مصرف شیر، پنیر و ماست بدون چربی یا کم چرب پاستوریزه با چربی کمتر از ۱,۵ درصد توصیه می شود.
- سس ها و طعم دهنده های سالاد فاقد چربی یا با چربی کم انتخاب کنید.
- به طور کلی به منظور کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون و چربی خون، در طبخ غذا باید از روغن مایع استفاده شود و تا حد امکان غذاها به جای سرخ شده، به صورت آب پز، بخارپز و کبابی و یا کم سرخ با شعله کم تهیه شوند .مصرف روغن جامد و نیمه جامد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.

- در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنند. نوشیدنی های کافئین دار می تواند از دست دادن آب بدن را افزایش دهد.
- مصرف میزان کافی از میوه و سبزیجات می تواند مایعات مورد نیاز بدن را تامین کند.
- پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که فعالیت بسیاری از کانالهای یونی به وجود آن وابسته است. کمبود پتاسیم در بدن می تواند زمینه ساز حملات قلبی باشد. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زردآلو، طالبی، کیوی، پرتقال، گریپ فروت)، سبزیجات (اسفناج، جعفری، لوبیا سبز، سبوس گندم، هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم و سلامت قلب توصیه می شود.
- بیماران قلبی باید مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، انواع فرآورده های غلات حجیم شده مانند چیپس و... را محدود کنند.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی

- مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.
- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز براساس گروه های غذایی و رهنمود های غذایی ایران دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود باقلا) ، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.
- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربی های خوراکی استفاده شود. روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و است. روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. در ضمن این روغن ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. توجه داشته باشید: مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، روغن ماهی پیه، دنبه و باید محدود شود.
- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمتهای مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسرو ها و شوری ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار

- عفونت ها منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی، انهدام پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است، می گردد. بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح است.

- با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ در صد متابولیسم بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.
- در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
- در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی، طیور)، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه می شود.

توصیه های تغذیه ای در اسهال

در صورت بروز اسهال، از وعده های غذایی سبک و کم حجم استفاده شود و از غذاهای خیلی داغ و خیلی سرد پرهیز شود. از مصرف غذا های پرچرب پرهیز شود. در صورت عدم تحمل شیر از مصرف آن خودداری شود. میوه هایی همچون سیب و موز مفید است ولی میوه هایی مثل هلو و انجیر مصرف نشود. میوه ها قبل از مصرف بخوبی شسته شود.

توصیه های تغذیه ای در بیماری وبا: (Cholera)

- وبا یک عفونت اسهالی حاد است که به دنبال خوردن آب یا غذای آلوده به باکتری ویبریوکلرا ایجاد می شود. این بیماری هنوز در دنیا به عنوان یک تهدید برای سلامت عمومی جوامع محسوب می شود. در صورتی که فرد اظهار داشت دفع ۳ بار یا بیشتر مدفوع شل یا آبکی (غیر خونی) طی ۲۴ ساعت داشته است لازم است توسط پزشک معاینه و آزمایشات مورد نیاز انجام شود در صورت تایید ابتلا به وبا، ابتدا میزان دهیدراتاسیون (کم آبی) بیمار ارزیابی و در صورت تایید آنتی بیوتیک خوراکی داده شود.
- تا زمانی که اسهال متوقف شود پایش بیمار و دادن مایعات به صورت خوراکی و وریدی (طبق دستور پزشک) برای جبران مایعات توصیه می شود. محلول ORS باید به محض اینکه قادر به نوشیدن گردید همراه با مایع درمانی وریدی تجویز گردد.
- خنک کردن محلول ORS تحمل آن را برای بیمار راحت تر می کند.
- در بیمارانی که استفراغ می کنند می توان محلول بینی -معدی تجویز کرد ولی معمولاً نیاز به این کار نیست. با جبران مایعات بدن بیمار، استفراغ وی نیز باید در عرض ۲ تا ۳ ساعت برطرف شود. در صورتی که استفراغ بیمار متوقف شود به او اجازه داده شود تا مواد غذایی کم حجم میل کند.

پیام های تغذیه ای ویژه موکب داران

- در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی و به مقدار کم استفاده شود.
- از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی روغن و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده خودداری شود.
- پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا و غذاها بصورت کم چرب تهیه شود.
- از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۵،۲ درصد) استفاده شود.

- نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ پاستوریزه کم نمک بدون گاز ارائه شود.
- ارائه انواع نوشابه های گازدار ممنوع است.
- غذاها با حداقل میزان نمک تهیه شود و نمک مصرفی یددار تصفیه شده باشد.
- استفاده از نمک دریا فاقد مجوز های بهداشتی ، سنگ نمک و نمک های تصفیه نشده ممنوع است.
- برای طبخ ماهی روش های بخارپز، کبابی توصیه می شود .
- در تهیه انواع خورش ها ، مواد اولیه مورد استفاده مثل سبزی ، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.
- در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند،گوساله یا گاواستفاده شود واز مخلوط کردن دمه و چربیهای زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد.
- برای پخت کباب از " حرارت غیر مستقیم "استفاده شود وتمام قسمت های کباب بطور یکنواخت پخته و مغز پخت شود.
- از ارائه بخش های سوخته(کباب کوبیده، جوجه کباب، ته دیگ و ...) خودداری گردد.
- چنانچه از شیر یا شیرکائو برای پذیرایی استفاده می کنید ، از شیرین کردن بیش از حد آن اجتناب کنید.
- از شیرین کردن بیش از حد شربت ها بعلت اینکه حاوی کالری بالایی هستند خودداری نمایید.