



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

تغذیه مناسب

در ایام زیارت و پیاده روی اربعین حسینی



دفتر بهبود تغذیه جامعه

اربعین ۱۴۰۴

بسمه تعالی

تغذیه مناسب

در ایام زیارت و پیاده روی اربعین حسینی

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

تهیه و تنظیم:

فرزانه صادقی قطب آبادی

سپیده دولتی

دکتر پریسا ترابی

علیرضا زارعی نسب

زیر نظر:

دکتر احمد اسمعیلزاده

سال ۱۴۰۴

فصل اول:

توصیه هایی برای زائرین

بخش اول: آمادگی های قبل از سفر اربعین

هدف:

۱. تقویت سیستم ایمنی
۲. آماده سازی دستگاه گوارش
۳. افزایش ذخایر انرژی و آب بدن
۴. تأمین آب و الکترولیت ها و کاهش احتمال بیماری در طول سفر

۱. تقویت سیستم ایمنی

برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری های ویروسی یا باکتریایی (به ویژه بیماری های گوارشی و تنفسی):

- میوه های تازه حاوی ویتامین C: پرتقال، نارنگی، کیوی، لیمو، فلفل دلمه ای.
- منابع پروتئین با کیفیت: تخم مرغ، گوشت کم چرب، حبوبات، لبنیات کم چرب.
- مواد غذایی حاوی روی (Zinc): عدس، لوبیا، گوشت قرمز، مغزها (گردو، بادام).

۲. آماده سازی دستگاه گوارش

برای کاهش احتمال نفخ، اسهال یا یبوست در سفر:

- مصرف ماست پروبیوتیک و دوغ طبیعی برای تعادل فلور روده.
 - سبزیجات پخته یا بخارپز برای جذب بهتر و جلوگیری از تحریک گوارش.
 - افزایش فیبر غذایی به تدریج با مصرف نان سبوس دار، میوه با پوست، سبزی خام (در صورت تحمل).
- از مصرف غذاهای چرب، سرخ شده، فست فود و مواد غذایی مانده قبل از سفر پرهیز شود.

۳. افزایش ذخایر انرژی و آب بدن

برای تأمین انرژی مورد نیاز در پیاده روی طولانی:

- مصرف کربوهیدرات های پیچیده مثل برنج قهوه ای، نان سنگک، سیب زمینی آب پز.
- مصرف وعده های غذایی متعادل شامل پروتئین + کربوهیدرات + چربی مفید.
- اضافه کردن مغزها (مثل بادام، گردو، پسته) به وعده های روزانه جهت افزایش کالری مفید.

۴. تأمین آب و الکترولیت ها

برای پیشگیری از کم آبی (به ویژه در مناطق گرم یا خشک):

- نوشیدن حداقل ۸-۱۰ لیوان آب در روز.
- مصرف میوه های آبدار مثل هندوانه، خیار، طالبی.
- استفاده از دوغ و آبلیموی طبیعی در وعده های غذایی.
- در صورت تعریق زیاد: نوشیدن آب به همراه کمی نمک و لیمو ترش یا یک ساشه ORS در روزهای منتهی به سفر.

پرهیزهای ضروری قبل از سفر

ماده غذایی	دلیل پرهیز
فست‌فود و غذاهای آماده	سنگین، چرب، دیرهضم
شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های گازدار	افزایش نفخ، افت انرژی پس از مصرف سریع
خوراکی‌های ناشناخته یا مشکوک	احتمال آلودگی میکروبی
مصرف زیاد ادویه‌جات	تحریک دستگاه گوارش

توصیه‌های تکمیلی

- اگر سابقه مشکل گوارشی دارید (ریفلاکس، یبوست، اسهال): مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه قبل از سفر مفید است.
- شروع پیاده‌روی‌های سبک روزانه جهت آماده‌سازی جسمانی و افزایش اشتها مفید است.
- تأکید بر وعده صبحانه کامل پیش از شروع سفر و در روزهای قبل از آن: شامل نان، پنیر، مغزها، میوه، چای کم‌رنگ یا شیر گرم.

بخش دوم: توصیه های تغذیه ای در حین سفر اربعین

هدف:

۱. تامین آب و الکترولیت ها و جلوگیری از کم آبی بدن
۲. تغذیه صحیح در طول مسیر
۳. بهداشت غذایی و احتیاط های مهم در مصرف غذا
۴. پیشگیری از مشکلات گوارشی و کاهش احتمال بیماری در طول سفر

۱. تامین آب کافی و جلوگیری از کم آبی

- انتخاب آب سالم

- آب آشامیدنی سالم: به هیچ وجه از آب های چشمه ها، رودخانه ها یا منابع آب ناشناخته استفاده نکنید، مگر اینکه از سالم بودن آن اطمینان حاصل کرده باشید.
- آب بسته بندی شده: استفاده از بطری های آب بسته بندی شده به عنوان یک گزینه ایمن تر بسیار توصیه می شود.

- شربت ها

- در صورتی که احساس خستگی شدید یا ضعف دارید، شربت های طبیعی مانند شربت زعفران و عسل یا نوشیدنی های ورزشی می تواند به بازگشت سریع تر الکترولیت ها و تامین انرژی کمک کند.
- در صورتی که دچار تعریق شدید هستید یا مدت زیادی در معرض گرما قرار دارید، باید الکترولیت های از دست رفته را از طریق نوشیدنی های نمکی جبران کنید.

- کاهش مصرف کافئین

- از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و به ویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا در طول مسیر راه پیمایی خودداری کنید. چای و قهوه به دلیل مدر بودن و شرایط آب و هوایی گرم و شرجی می تواند تشنگی و خطر بی آبی را افزایش دهد.
- اگر مجبور به مصرف چای و قهوه هستید، حتماً باید همراه آن آب کافی بنوشید.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبار مصرف شفاف یا لیوان های عمومی خودداری کنید و سعی کنید یک لیوان شخصی با خود همراه داشته باشید.

- آب نوشیدن مداوم

- در طول پیاده روی، به ویژه در مسیرهای گرم و پرچالش، بدن به سرعت دچار کم آبی می شود. حتی اگر احساس تشنگی نکردید، باید به صورت مداوم آب بنوشید.
- نوشیدن حداقل ۲ تا ۳ لیتر آب (۸ تا ۱۲ لیوان) در روز (بسته به شدت فعالیت و شرایط جوی) بسیار ضروری است.
- برای جلوگیری از کم آبی و یبوست به مقدار کافی آب (ترجیحاً آب بسته بندی) همراه داشته و بنوشید (همچنین برای پیشگیری از یبوست، از نان هایی که حاوی سبوس بیشتری هستند به جای نان لواش استفاده کنید).

- بطری‌های آب سالم بسته بندی شده، آب‌میوه‌ها و نوشیدنی‌های پاستوریزه مناسب هستند. هرگز به جای آب، از آب میوه‌های باز در طول مسیر استفاده نکنید.

۲. تغذیه صحیح در طول مسیر: وعده‌های غذایی و تنقلات

- غذاهای سبک و هضم‌پذیر

- زائرین باید غذاهایی که سبک و هضم راحت‌تری دارند مصرف کنند تا از ناراحتی‌های گوارشی و سنگینی معده جلوگیری شود.
- میوه‌های خشک مانند خرما، کشمش، انجیر، آلو و موز به دلیل اینکه حاوی قند طبیعی و پتاسیم هستند، انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.
- 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.

- تنقلات و خوراکی‌های انرژی‌زا

- تنقلات ساده و انرژی‌زا مثل بیسکویت‌های سبوس‌دار، مغزها (مانند بادام، گردو، فندق)، خرما و انواع مغزها برای استفاده در بین وعده‌های غذایی بسیار مناسب است.
- نوشیدنی‌های شیرین طبیعی مثل شربت زعفران، شربت عسل و لیمو در طول روز می‌تواند انرژی را حفظ کند و به تامین آب بدن کمک کند.

- وعده‌های غذایی کوچک و مکرر

- به جای مصرف وعده‌های بزرگ، بهتر است وعده‌های کوچک و مکرر مصرف کنید. این روش کمک می‌کند که انرژی پایدار داشته و سیستم گوارشی فشار زیادی را تحمل نکند.

- پرهیز از غذاهای سنگین و چرب

- از مصرف غذاهای سنگین، چرب و سرخ‌کردنی خودداری کنید، زیرا این گونه غذاها باعث احساس سنگینی و ناراحتی معده می‌شوند.
- غذاهایی که حاوی چربی‌های اشباع هستند (مثل فست‌فود یا غذاهای فرآوری شده) ممکن است مشکلات گوارشی و حتی احساس خستگی و ضعف به دنبال داشته باشند.

- مصرف قند طبیعی و کاهش مصرف قند مصنوعی

- استفاده از خرما، عسل، موز و شیر میوه‌ها می‌تواند قند طبیعی و انرژی سریع به بدن بدهد.
- از مصرف مکرر شیرینی‌های مصنوعی که قندهای ساده دارند خودداری کنید، زیرا ممکن است بعد از افزایش سریع قند خون، افت ناگهانی قند خون و کاهش انرژی ایجاد کند.

سایر نکات مهم:

لبنیات:

- از مصرف لبنیات غیرپاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی که به صورت فله هستند خودداری کنید و از لبنیاتی که دارای بسته بندی بهداشتی هستند استفاده کنید.
- از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب لیمو همراه با غذا به منظور جلوگیری از مسمومیت استفاده کنید.

میوه و سبزیجات:

- از خوردن سالاد و سبزیجات خام و نپخته خودداری کنید.
- میوه ها را قبل از مصرف با دقت با آب سالم شستشو دهید و حتما پوست آنها را قبل از مصرف جدا کنید.

۳. بهداشت غذایی و احتیاط های لازم در مصرف غذا

- پرهیز از مصرف غذاهای مشکوک و فاسد

- در طول مسیر، از خوردن غذاهای خیابانی یا غذاهایی که نمی شناسید و به بهداشتی بودن آنها مشکوک هستید، خودداری کنید.
- اگر از غذاهایی که به صورت بسته بندی و تازه عرضه می شوند، استفاده می کنید، حتماً از سالم بودن بسته بندی و تاریخ مصرف آنها اطمینان حاصل کنید.

- شست و شوی دست ها قبل از مصرف غذا

- شستن دست ها قبل از خوردن غذا بسیار مهم است. اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، از ژل ضد عفونی کننده برای تمیز کردن دست ها استفاده کنید.

- نگهداری صحیح غذا

- غذاهای پخته باید در ظروف دربسته و در دمای مناسب (داغ یا سرد) نگهداری شوند.
- غذاهایی که به سرعت فاسد می شوند (مانند سالادهایی با سس مایونز یا غذاهای گوشتی) نباید مدت زیادی در دمای محیط باقی بمانند.
- از مصرف کنسروهای باد کرده، 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 مانده باشد و نباید بیشتر از یکبار گرم شود. از نگهداری غذای پخته شده برای وعده های بعدی پرهیز شود و غذای مانده به هیچ وجه حتی پس از گرم شدن خورده نشود.
- شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف غذا باید به خوبی انجام شود و در غیر این صورت از ظروف یکبار مصرف استفاده شود.
- حتی المقدور بشقاب، قاشق، چنگال و لیوان شخصی باشد.

- غذاهایی که زود فاسد می‌شود مانند سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک، ماهی و یا سس مایونز با خود به همراه نبرید.
- توجه داشته باشید مصرف غذاهای گرم از سلامت بیشتری نسبت به غذاهای سرد برخوردار است چرا که حرارت غذا منجر به از بین رفتن میکروب‌های موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش می‌دهد.
- از خوردن غذاهای سرباز که در معرض هوا قرار دارند خودداری شود.

۴. پیشگیری از مشکلات گوارشی و بیماری‌ها

- پرهیز از مصرف مواد غذایی تند و سنگین

- غذاهای تند و چرب می‌توانند باعث سوءهاضمه، زخم معده و مشکلات گوارشی شوند.
- مصرف غذاهای ساده و ملایم مثل برنج سفید، نان خشک، پوره سیب‌زمینی و سوپ‌های رقیق توصیه می‌شود.

- کم‌آبی و اسهال

- اگر دچار اسهال شدید، از مصرف مواد غذایی سنگین خودداری کنید. به جای آن از غذاهای ساده مثل برنج آب‌کش، موز، سیب رنده‌شده و آب‌میوه‌های طبیعی مانند آب سیب استفاده کنید.
- در این شرایط، باید به سرعت مایعات و محلول‌های الکترولیتی مصرف کنید تا از کم‌آبی بدن جلوگیری شود.

نکات تکمیلی برای زائرین

- یک کیف کوچک حاوی مواد ضروری همراه داشته باشید:

- بطری آب شخصی
- میوه خشک و آجیل
- دستمال مرطوب و ژل ضد عفونی

- پس از پایان پیاده‌روی، حتماً به مدت کافی استراحت کرده و آب بنوشید

- در صورت بروز علائم مسمومیت (تهوع، اسهال، سرگیجه) به درمانگاه‌های مسیر مراجعه کنید

نکات تغذیه ای در پیشگیری از گرما زدگی

- سالمندان به ویژه در فصل گرما، لازم است علیرغم نداشتن تشنگی، آب را بشکل زمانبندی شده مصرف نمایند و اطرافیان در این خصوص مراقبت نمایند.
- کودکانی که در این سفر به همراه والدین هستند، 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 باشد و بطور مرتب به کودکان آب بدهند و نیاز به مصرف آب را محدود به زمان تشنگی ندانند.
- نوشیدن مایعات کمی خنک به پیشگیری از گرمازدگی با کاهش درجه حرارت بدن، کمک می کند.
- حتما از لباس روشن و کلاه لبه دار برای پیشگیری از گرمازدگی استفاده کنید.
- از یاد نبریم که آب 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 تواند با کمک به دفع آب بدن، مشکلات ناشی از گرمازدگی را افزون کند.
- مصرف غذاهای ساده دارای آب بالاتر، و دارای هضم ساده در هوای گرم کمک کننده است 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. این مواد حاوی قند، الکترولیت، فیبر غذایی، قند مناسب که به آرامی جذب می شود و به راحتی در هوای آزاد خنک می شود هستند.
- مایعات فراوان بنوشید و برای نوشیدن صبر نکنید تا تشنه شوید.
- از نوشیدن نوشیدنی های بسیار شیرین و بسیار سرد دوری کنید چون حس تشنگی شما را زیاد می کنند و مجبور به مصرف مداوم آب هستید.
- 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 آبلیمو و خاکشیر یا تخم شربتی در داخل آب ریخته و میل کنید.

- از نوشیدن غذاها و مایعات حاوی کافئین از قبیل قهوه، شکلات‌های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ خودداری کنید.
- مصرف میوه‌ها و بویژه سبزی‌ها می‌تواند به تامین آب بدن کمک شایانی بکند.
- برای پیشگیری از گرم‌زدگی بهتر است پیاده روی را به ساعات اولیه صبح و عصر موکول کنید تا از میزان تابش آفتاب کاسته شده باشد.
- برای جلوگیری از مسمومیت و گرمازدگی از دوغ‌های پاستوریزه بسته‌بندی 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.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران قلبی – عروقی و فشار خون بالا

- از مصرف غذاهای چرب تهیه شده با روغن جامد و نیمه جامد پرهیز شود.
- مصرف غذاها و تنقلات پر نمک و شور مانند آجیل شور، انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده مانند چیپس و ... محدود شود.
- بیماران قلبی و افراد بالای ۵۰ سال باید حداکثر نصف قاشق چایخوری نمک مصرف کنند.
- بیماران قلبی باید فیبر بیشتری در وعده‌های روزانه یا میان وعده‌ها مصرف کنند. فیبر در سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل (نان‌های سبوس دار مانند سنگک، نان جو، بلغور جو و گندم وجود دارد).
- بیماران قلبی باید عدس، لوبیا و سایر حبوبات به عنوان پروتئین گیاهی و حاوی فیبر در برنامه غذایی استفاده کنند.
- باید از مصرف غذاهای سرخ شده، گوشت‌های پر چرب، کیک‌ها و کلوچه‌ها که چربی بالا دارند خودداری کنید.
- در مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنید و با حداقل شیرینی مصرف کنید.
- مواد غذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات کم چرب مصرف کنید.

توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به دیابت

- مصرف سبزیجات تعادل قند خون را بسیار کمتر از سایر مواد غذایی دچار تغییر و تحول می‌کند و موجب تامین بخشی از ویتامین‌ها و املاح معدنی بدن می‌گردد.
- سبزی‌ها حاوی فیبر، آنتی اکسیدان‌ها و املاح معدنی فراوان و ترکیبات دیگر می‌باشند و خطر پیشرفت دیابت نوع دوم و عوارض آن را کاهش می‌دهند.
- از انواع سبزیجاتی که از تمیز بودن و شستشوی بهداشتی آنها اطمینان دارید در طول روز استفاده کنید.
- به جای انواع نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های سالمتر مثل دوغ پاستوریزه و کم نمک و (بدون گاز)، آب بهداشتی مصرف کنید.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی

- با توجه به افزایش نیاز به انرژی در این بیماری ها، مصرف کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه توصیه می شود.
- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز 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.
- مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، روغن ماهی پیه، دنبه و باید محدود شود
- غذاهای حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک مانند انواع کنسرو ها و شور ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس به دلیل ایجاد تورم و التهاب مجاری تنفسی باید محدود شود.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار

- با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ درصد متابولیسم بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.
- نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می شود تا بخشی از انرژی، پروتئین، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم را تامین کند. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند.
- در مرحله حاد بیماری و هنگام تب برای جبران سدیم و پتاسیم از دست رفته به صورت عرق مصرف سوپ حاوی نمک توصیه می شود. رژیم غذائی حاوی موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال، اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
- بدلیل افزایش نیاز به پروتئین، مصرف روزانه گوشت، مرغ، ماهی، پنیر، شیر، ماست، کشک، 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.
- 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 هستند 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 و آلودگی با این باکتری در ایام پر ازدحام اربعین و عدم رعایت بهداشت شایع است .
- در صورتی که فرد اظهار کند 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
 - 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.
 - استفاده از مکمل روی (Zn) در کودکان زیر ۵ سال مبتلا به وبا برای مدت ۲ هفته توصیه می شود (روزانه ۱۰ میلی گرم در کودکان زیر ۶ ماه و روزانه ۲۰ میلی گرم برای کودکان ۵۹-۶ ماهه).

بخش سوم: توصیه‌های تغذیه‌ای پس از سفر اربعین

هدف:

- رفع ضعف عمومی، کم‌آبی و کمبود مواد مغذی
- ترمیم آسیب‌های گوارشی و تنظیم سیستم ایمنی
- بازگشت تدریجی به تغذیه نرمال و سالم
- بازسازی توان جسمی، تنظیم مجدد عملکرد گوارشی و پیشگیری از بیماری‌های احتمالی

۱. شروع تغذیه با غذاهای سبک و زود هضم

پس از چند روز پیاده‌روی، تغییر در رژیم غذایی و احتمال آلودگی گوارشی، لازم است دستگاه گوارش به تدریج به شرایط عادی بازگردد:

- سوپ سبزیجات، آش ساده، برنج سفید با ماست یا ماست و خیار بهترین انتخاب برای شروع هستند.
- مصرف سیب رنده‌شده، موز رسیده، موز پخته برای رفع اسهال یا ضعف گوارش مفید است.
- از غذاهای تند، چرب، سرخ‌شده و سنگین در ۳-۵ روز اول بعد از بازگشت پرهیز کنید.

۲. جبران کم‌آبی و الکترولیت‌ها

کم‌آبی و اختلال الکترولیتی ممکن است در سفر رخ داده باشد. نکات زیر توصیه می‌شود:

- نوشیدن تدریجی مایعات: آب، دوغ رقیق، آبمیوه طبیعی، آب‌لیمو ترش با کمی نمک و عسل.
- مصرف محلول ORS خوراکی آماده یا خانگی در صورت احساس ضعف، خستگی شدید یا گرفتگی عضلات

۳. تقویت بدن و بازسازی ذخایر تغذیه‌ای

برای بازسازی عضلات، تقویت ایمنی و افزایش انرژی مواد زیر را مصرف کنید:

- پروتئین با کیفیت: تخم‌مرغ آب‌پز، گوشت سفید، عدسی، ماهی، شیر کم‌چرب.
- کربوهیدرات‌های سبک و مفید: نان سبوس‌دار، برنج، سیب‌زمینی آب‌پز.
- مغزها و خشکبار: بادام، گردو، کشمش (در حد متعادل).

۴. تقویت سیستم گوارش با پروبیوتیک‌ها

برای کمک به ترمیم مخاط روده، کاهش نفخ و بهبود فلور میکروبی، نکات زیر توصیه شود:

- مصرف ماست پروبیوتیک، کفیر، دوغ خانگی
- مصرف سبزیجات پخته و فیبر محلول (هویج پخته، سیب، موز، جو دوسر)
- پرهیز از مصرف ناگهانی و زیاد فیبر خام مانند سالاد سنگین در روزهای اول

۵. بررسی علائم هشدار

اگر علائم زیر ادامه داشت، لازم است به پزشک مراجعه شود:

علائم	احتمال مشکل
اسهال شدید یا طولانی	عفونت یا مسمومیت گوارشی
تب، لرز، بدن درد	عفونت سیستمیک
تهوع و استفراغ مکرر	عفونت، گرمادگی، اختلال معده
خستگی غیرطبیعی	کم‌آبی، سوءتغذیه یا آنمی

جدول خلاصه توصیه‌های تغذیه‌ای بعد از سفر

روزهای اول پس از سفر	توصیه می‌شود	پرهیز شود از
روز ۱ تا ۳	سوپ، برنج، ماست، آبمیوه طبیعی، موز	غذای سنگین، چرب، تند
روز ۴ تا ۷	گوشت سفید، سبزی پخته، تخم‌مرغ، نان سبوس‌دار	غذاهای مانده، فست‌فود
بعد از هفته اول	بازگشت تدریجی به رژیم عادی	پرخوری ناگهانی

فصل دوم:
نکات بهداشتی و تغذیه ای
ویژه هیئت داران و موبک داران

اصول کلی بهداشت و ایمنی مواد غذایی

الف) شست‌وشوی دست‌ها:

- پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت، مرغ، ماهی یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملاً بشوید و برای شستشوی دست‌ها، ابتدا دستان خود را زیر آب روان خیس کنید؛ حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دستان خود را با صابون به یکدیگر مالش دهید؛ دستان خود را زیر آب روان آبکشی کنید و دستان خود را با یک حوله تمیز، ترجیحاً حوله کاغذی خشک نمایید. ترکیب آب گرم و صابون کمک می کند.
- دست ها مهمترین راه انتقال میکرو ارگانیسم های خطرناک (باکتریها، ویروسها) از مکانی به مکان دیگر هستند. استفاده از دستکش های یکبار مصرف در هنگام آماده سازی و طبخ توصیه می شود.
- برای شستشوی دست ها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزی ها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از آب سالم استفاده شود.

ب) رعایت نظافت

- استفاده از ماسک های دهان جهت افرادی که ممکن است در حین فرآوری غذا دچار عطسه و یا سرفه شوند ضروری است.
- پرهیز از تماس دست آلوده به صورت، دهان، چشم و بینی.
- تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می روند را شستشو و گندزدایی نمایید. مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده های غذا می باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروبها / ویروس ها ست. پارچه ها و حوله ها را تمیز نگه داشته و روزانه تعویض شوند. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه های جداگانه استفاده نمایید تا از منتشر شدن میکروب ها / ویروس ها جلوگیری شود.

توجه: برای ساخت محلول ضد عفونی کننده 10 میلی لیتر (دو قاشق غذاخوری) از محلول سفید کننده خانگی را در یک لیتر آب (۴ لیوان) حل کنید. از این محلول برای ضد عفونی کردن ظروف، سطوح و پارچه های نظیف استفاده نمائید. از آب جوش نیز می توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده نمود اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید.

پ) ضد عفونی سبزیجات و میوه‌ها:

- غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک / سرکه به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می شود میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف حدود ۱۰ دقیقه در آب نمک غوطه ور شود میوه ها عموماً نیازی به انگل زدایی و ضد عفونی ندارند و پس از مرحله غوطه وری در آب نمک / سرکه کافی است با آب ساده شسته شوند اما سبزی ها نیاز به انگل زدایی دارند روش ۴ مرحله ای (دستور عمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) به شرح زیر باید اجرا شود:

جهت ضد عفونی کردن سبزی ها/ میوه ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشویید، سپس به ترتیب زیر عمل کنید:

- مرحله اول، پاک سازی اولیه است. در این مرحله، تمام برگهای زرد، چوب ها و گل ولای احتمالی از سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی از آب خارج کنید.
- مرحله دوم، انگل زدایی است، در یک ظرف آب، به ازاء هر لیتر آن، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزید. غوطه ور نمودن سبزی ها به مدت سه تا پنج دقیقه در کفاب موجب جذب ماده شوینده در سبزی و یا موجب سرطان زایی آن نمی شود. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزج شود و به سطح آب بیاید. در این مرحله از شست و شو، باید آب روی سبزی را به آرامی تخلیه و سپس سبزی را از درون ظرف خارج کنید.
- مرحله سوم، میکروب زدایی/ویروس زدایی. مقداری از محلولهای ضدعفونی کننده حسب دستور روی کالاهای ضدعفونی کننده ای که از داروخانه یا سوپر مارکت خریداری می کنید، در آب افزوده تا محلول ضدعفونی کننده بدست آید. یا نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین در پنج لیتر آب حل کنید و سپس سبزی انگل زدایی شده از مرحله دوم را برای مدت ۵ دقیقه در این محلول ضدعفونی کننده قرار داده تا میکروب /ویروس های آن از بین برود.

توجه: اگر پودر پرکلرین هم در دسترس نباشد می توان از ۲ قاشق مربا خوری یا ۴ قاشق چای خوری مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپو کلریت ۵ درصد) در پنج لیتر آب به عنوان محلول ضدعفونی کننده برای سبزی استفاده کرد.

- مرحله چهارم، آبکشی ساده است تا اثر مواد شیمیایی (پودر پرکلرین یا وایتکس و ..) که در مرحله سوم (میکروب زدایی) سبزی در آن غوطه ور شده بود، کاملاً از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید تا اثری از کلر باقی نماند

(ت) آموزش پرسنل

- آموزش به تیم تهیه و توزیع درباره اصول بهداشتی، نحوه شست و شوی صحیح دست، نگهداری غذا و تشخیص علائم فساد غذایی
- آشنایی با اصول اولیه جلوگیری از مسمومیت های غذایی

نکات تغذیه ای در تهیه نوشیدنی ها

- فقط از آب آشامیدنی لوله کشی تصفیه شده یا آب معدنی مجاز استفاده شود.
- اگر از آب تانکر استفاده می کنید، حتماً جوشانده و سرد شود.
- در هنگام توزیع، ظروف شربت باید در معرض نور مستقیم خورشید یا گرمای زیاد نباشند.
- برای تهیه یخ حتماً از آب آشامیدنی و سالم برای درست کردن یخ استفاده کنید.
- برای تامین یخ حتماً از جاهای معتبر که پروانه کار و پروانه بهداشتی برای تولید یخ دارند خریداری کنید.
- چنانچه از شیر یا شیرکائو یا شربت برای پذیرایی استفاده می کنید، از شیرین کردن بیش از حد آن اجتناب کنید.
- ترجیحاً از خرما و کشمش به مقدار کم بجای قند در کنار چای استفاده کنید.
- از سرو چای داخل لیوان های پلاستیکی شفاف و یا غذا در ظروف پلاستیکی خودداری کنید و از ظروف گیاهی یا لیوان های شیشه ای استفاده نمایید. لازم به ذکر است استفاده از ظروف پلاستیکی برای ارائه نوشیدنی ها و غذاهای سرد بلامانع است.
- پرهیز از مواد ذیل در شربتهای نذری:
 - ✓ رنگ های مصنوعی (مانند زرد و قرمز غیرمجاز).
 - ✓ اسانس های شیمیایی (به جای گلاب طبیعی).
 - ✓ شکر بیش از حد (مضر برای دیابتی ها).
 - ✓ یخ غیربهداشتی (عامل اسهال و استفراغ).

نکات مهم در تهیه و توزیع غذا

الف) انتخاب مواد اولیه و آماده‌سازی

- خرید مواد غذایی از مراکز معتبر و دارای مجوز بهداشتی.
- چک کردن تاریخ مصرف و سالم بودن مواد اولیه (گوشت، سبزیجات، ادویه و...).
- شست‌وشوی دقیق سبزیجات و میوه‌ها با آب سالم و در صورت امکان ضدعفونی آن‌ها.
- گوشت‌ها باید تازه و در دمای مناسب نگهداری شوند؛ در صورت استفاده از گوشت منجمد، حتماً به روش اصولی یخ‌زدایی شوند (در یخچال و نه در دمای محیط).
- فقط از روغن مایع گیاهی استفاده شود و از روغن جامد و دنبه استفاده نگردد.

ب) نگهداری مواد غذایی قبل از پخت

- مواد خام و پخته باید جداگانه نگهداری شوند تا آلودگی متقاطع رخ ندهد.
- نگهداری در دمای مناسب: گوشت و مواد پروتئینی در دمای پایین (زیر ۴ درجه سانتی‌گراد) و غذاهای گرم در دمای بالای ۶۰ درجه سانتی‌گراد.
- مواد غذایی یخ‌زده نباید دوباره در دمای محیط قرار گیرند تا یخ‌زدایی شوند.
- با نگهداری غذا در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی‌گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد رشد میکروارگانیسم‌ها کاهش یافته یا متوقف می‌گردد.
- گوشت و مرغ باید در دمای زیر ۴°C در یخچال و برای نگهداری طولانی‌تر در ۱۸°C- در فریزر نگهداری شوند.
- مواد خشک (مانند حبوبات و آرد) باید در ظروف دربسته و در محیط خشک و خنک (دور از نور مستقیم آفتاب) قرار گیرند.

پ) پخت و طبخ غذا

- استفاده از دماسنج غذایی برای اطمینان از پخت کامل
- طبخ در ظروف تمیز و استفاده از وسایل اختصاصی برای هر نوع غذا.
- از پخت مجدد غذاهای پخته شده بیش از یک بار خودداری شود.
- غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله و ترجیحاً تا کمتر از ۵ درجه سانتیگراد سرد کنید.
- باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. باقیمانده غذا نباید بیش از ۳ روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجدداً گرم شود.
- از گرم کردن مکرر غذای مانده و توزیع آن جدا خودداری نمایید.

- همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایید.
- برای جلوگیری از به هدر رفتن ویتامین ها در تهیه انواع خورشید ها مانند قورمه سبزی، کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده مثل سبزی، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.
- برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" استفاده شود و تمام قسمت های کباب به طور یکنواخت پخته و مغز پخت شود.
- در صورت استفاده از حبوبات در غذا، قبل از طبخ آنها را به مدت حداقل ۴ ساعت در آب بخیسانید و پس از دور ریختن آب باقیمانده، حبوبات را به غذا اضافه نمایید.
- در توزیع غذا، ترجیحا" از ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی استفاده کنید.
- ظروف سرو غذا یا برای مواد غذایی مثل شل زرد، فرنی یا آش آلومینیومی یا گیاهی باشد.
- از استفاده زیاد از نمک، ادویه های تند و چرب. پرهیز کنید.

ت) توزیع غذا

- توزیع غذا باید در ظروف یکبار مصرف بهداشتی یا ظروف استریل شده انجام شود.
- غذاهای گرم باید گرم نگه داشته شوند (با استفاده از گرم کن های مناسب).
- غذاهایی که باید سرد سرو شوند (مثل سالادها) در یخچال نگهداری شده و تا لحظه توزیع سرد بمانند.
- رعایت فاصله مناسب هنگام توزیع برای جلوگیری از تماس مستقیم افراد.
- در صورت استفاده از ظروف یکبارمصرف، از نوع گیاهی (نشاسته ای) یا آلومینیومی استفاده شود.
- غذاهای داغ نباید در ظروف پلاستیکی معمولی ریخته شوند (به دلیل آزاد شدن مواد سمی).

نکات مربوطه به گروه های غذایی

روغن و چربی:

- استفاده از روغن تازه و سالم، اجتناب از مصرف روغن چند بار استفاده شده.
- در طبخ غذا از روغن با اسید چرب ترانس کمتر از ۲ درصد و ترجیحا از روغن مایع با توجه به کاربرد آن (مخصوص سرخ کردنی برای فرآوری و سرخ کردن، مایع مخلوط و معمولی برای تفت و برنج) استفاده شود در صورت نبود انواع روغن مایع از روغن نیمه جامد استفاده شود.
- 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 و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده اکیدا" خودداری شود.
- پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شده و غذاها بصورت کم چرب تهیه شود.
- در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند، گوساله یا گاواستفاده شود و از مخلوط کردن دنبه و چربیهای زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد .

لبنیات:

- از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر یا ماست پاستوریزه کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) استفاده شود.

غلات:

- از نان های بسته بندی سالم، دارای مجوز قانونی و ترجیحا نان سنگک ، بربری و تافتون استفاده شود.
- از نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ پاستوریزه کم نمک و بدون گاز استفاده شود و از ارائه انواع نوشابه های گازدار خودداری کنید.

نمک:

- غذاها با حداقل میزان نمک تهیه شود و نمک مصرفی باید از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد .
- استفاده از نمک دریا فاقد مجوز های بهداشتی ، سنگ نمک و نمک های تصفیه نشده ممنوع است .
- برای خیساندن برنج از نمک تصفیه شده فاقد ید استفاده شود.
- نمک ید دار باید در ظروف در بسته با پوشش رنگی غیر قابل نفوذ در برابر نور نگهداری شود تا ید آن از بین نرود.

غذاهای پرخطر که باید پرهیز شود:

سس های خانگی (مثل مایونز) در هوای گرم، کباب های نیم پز و سالاد الویه به ویژه این که مواد تازه نباشد و شرایط نگهداری در یخچال وجود نداشته باشد.

راهکارهای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی

۱. ذخیره و نگهداری ایمن مواد غذایی

- از ظروف دربسته و ضد نفوذ رطوبت و حشرات استفاده شود.
- مواد غذایی فاسدشدنی (مانند گوشت، لبنیات و تخم مرغ) باید در دمای مناسب (زیر ۴ درجه سانتی گراد برای یخچال و زیر ۱۸ - درجه سانتی گراد برای فریزر) نگهداری شوند.
- در صورت قطع برق، از یخ های خشک یا ژله ای برای حفظ سرمای یخچال و فریزر استفاده کنید.

۲. کنترل کیفیت آب

- آب آشامیدنی باید از منابع مطمئن تأمین شود.
- در صورت عدم دسترسی به آب سالم، آب را حداقل ۳-۱ دقیقه بجوشانید یا از قرص های کلر استفاده کنید.
- از بطری های آب معدنی با درب سالم استفاده شود.

۳. رعایت بهداشت فردی و محیطی

- شستن دست ها با آب و صابون قبل از تهیه و مصرف غذا ضروری است.
- در صورت عدم دسترسی به آب، از ضدعفونی کننده های الکلی استفاده شود.
- سطوح آشپزخانه و ظروف باید با مواد ضدعفونی کننده تمیز شوند.

۴. پخت صحیح مواد غذایی

- گوشت، مرغ و ماهی باید کاملاً پخته شوند.
- از مصرف غذاهای خام یا نیم پز در شرایط بحرانی خودداری شود.
- غذاهای پخته شده نباید بیش از ۲ ساعت در دمای محیط بمانند.

۵. جلوگیری از آلودگی متقاطع

- استفاده از تخته و چاقوی جداگانه برای گوشت خام و مواد غذایی پخته شده.
- نگهداری مواد غذایی خام و پخته در ظروف مجزا.

۶. نظارت بر توزیع مواد غذایی امدادی

- اطمینان از سلامت بسته بندی و تاریخ انقضای مواد غذایی توزیع شده.
- جلوگیری از عرضه مواد غذایی فاسد یا مشکوک در کمپ های اسکان موقت.

۷. آموزش عمومی

- آگاهی رسانی به مردم درباره خطرات مصرف مواد غذایی آلوده.
- ترویج روش های ساده تشخیص فساد مواد غذایی (مانند تغییر رنگ، بو و طعم).

پیشگیری از بیماری‌های ناشی از غذا

بیماری‌های ناشی از غذا به اختلالات و بیماری‌هایی اطلاق می‌شود که به دلیل مصرف غذا یا آب آلوده به باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها، سموم یا مواد شیمیایی مضر به وجود می‌آیند. این بیماری‌ها می‌توانند علائم مختلفی از جمله مشکلات گوارشی، تب، دردهای عضلانی و حتی عوارض شدیدتری را ایجاد کنند.

برای پیشگیری جامع و مؤثر از بیماری‌های منتقله از آب و غذا، باید زنجیره‌ای از اقدامات بهداشتی را در مراحل مختلف تولید، توزیع، نگهداری و مصرف رعایت کرد. این بیماری‌ها (مانند وبا، حصبه، اسهال عفونی، هپاتیت A، سالمونلوز، شیگلوز و مسمومیت‌های غذایی) از طریق آب یا غذای آلوده به باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها یا سموم منتقل می‌شوند.

۱. بهداشت فردی (مهمترین خط دفاعی)

الف) شست‌وشوی صحیح دست‌ها

• زمان شستن دست‌ها:

- قبل و بعد از پخت‌وپز
- پس از دست‌زدن به مواد خام (گوشت، تخم‌مرغ، سبزیجات)
- بعد از توالت، تعویض پوشک یا تماس با حیوانات
- پس از سرفه، عطسه یا تماس با سطوح آلوده

• روش صحیح:

- استفاده از صابون مایع (صابون جامد ممکن است آلوده باشد).
- شستن کف دست، پشت دست، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها به مدت ۲۰ ثانیه
- خشک کردن با دستمال یکبارمصرف یا هوای گرم (پارچه‌های مشترک آلوده‌کننده هستند)

ب) بهداشت در تهیه غذا

- پوشیدن دستکش یکبارمصرف یا ماسک در صورت بیماری تنفسی.
- پوشاندن موها و زخم‌های باز (با چسب زخم ضدآب).
- اجتناب از عطسه یا سرفه روی غذا.

۲. ایمنی آب آشامیدنی

استفاده از منابع آب تمیز: از آب شرب تمیز و منابع آبی که به طور قطعی سالم هستند استفاده کنید. مطمئن شوید که آبی که برای شستشو و آشامیدن استفاده می‌کنید، آب آشامیدنی استاندارد دارد.

- استفاده از آب لوله‌کشی تصفیه‌شده یا جوشاندن آب (حداقل ۳-۱ دقیقه) در مناطق بدون دسترسی به آب سالم.

- استفاده از فیلترهای تصفیه آب مانند فیلترهای سرامیکی یا کربن فعال در صورت نیاز.
- نگهداری آب در ظروف تمیز و درب‌دار.
- اجتناب از مصرف آب چاه، رودخانه یا چشمه‌های غیرمطمئن بدون ضدعفونی.

ذخیره‌سازی ایمن آب

- استفاده از ظروف درب‌دار از جنس پلاستیک غذایی یا استیل.
- قرار ندادن دست یا لیوان آلوده داخل ظرف آب.
- تعویض آب ذخیره‌شده هر ۲۴ ساعت در دمای اتاق.

۳. ایمنی مواد غذایی

الف) خرید مطمئن

- بررسی تاریخ انقضا و بسته‌بندی سالم.
- خرید گوشت و مرغ با مهر دامپزشکی.
- اجتناب از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگ‌زده یا دارای بوی نامطبوع (احتمال بوتولیسم).

ب) شست‌وشوی مواد غذایی

- سبزیجات و میوه‌ها: شستن میوه‌ها و سبزیجات با آب تمیز و محلول ضدعفونی‌کننده (مانند پرکلرین).
- تخم مرغ: شستن قبل از شکستن (پوسته ممکن است آلوده به سالمونلا باشد).

پ) رعایت دمای ایمن پخت

ت) نگهداری و حمل مواد غذایی

- استفاده از ظروف درب‌دار برای جلوگیری از آلودگی.
- دور ریختن غذاهای تاریخ‌گذشته یا دارای طعم، بو یا ظاهر غیرعادی.
- اجتناب از خرید مواد غذایی از فروشندگان غیرمجاز یا محیط‌های آلوده.

سایر نکات:

- اجتناب از مصرف غذاهای خام یا نیم‌پز مانند شیر غیرپاستوریزه، مواد غذایی حاوی خامه یا سس، گوشت، کباب و استیک نپخته و...
- جدا نگه داشتن غذاهای خام و پخته برای جلوگیری از آلودگی متقاطع.
- نگهداری غذا در دمای مناسب:
 - یخچال: زیر چهار درجه سانتی گراد برای مواد فسادپذیر
 - فریزر: زیر ۱۸- درجه سانتی گراد برای نگهداری طولانی مدت
 - استفاده فقط از محصولات پاستوریزه
 - استفاده از تخته‌های جداگانه برای گوشت خام و سبزیجات.
 - شستشوی چاقو و وسایل پس از تماس با گوشت خام

تشخیص علائم فساد مواد غذایی

- تغییر رنگ، بو یا طعم غیرعادی مواد غذایی باید سریعاً بررسی و از مصرف آن‌ها جلوگیری شود.
- استفاده از مواد غذایی که بوی کپک، ترشیدگی یا فساد دارند ممنوع است.

بهداشت محیط

- تمیز نگه داشتن محل تهیه و توزیع غذا به طور مداوم.
- دور ریختن زباله‌ها در سطل‌های دردار و خارج از محل تهیه غذا.
- جلوگیری از ورود حیوانات موزی مانند حشرات و جوندگان.