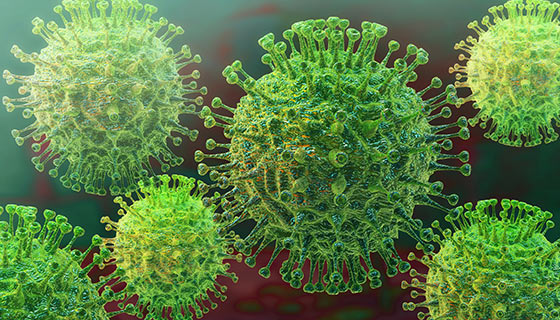


راهنمای مدیریت تغذیه در تجمعات انبوه- اربعین

با توجه به اپیدمی بیماری کووید (COVID -19)



**معاونت بهداشت**

**دفتر بهبود تغذیه جامعه**

**1401**

**مقدمه:**

با توجه به شیوع و مرگ و میر ناشی از بیماری کووید- 19 و نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، آبریزش بینی و سایر مشکلات تنفسی و گاهی علائم گوارشی مثل تهوع، استفراغ و یا اسهال درکلیه گروه های سنی . به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری ها از جمله کووید- 19 مصرف تمامی گروه های غذایی و دریافت کافی پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین ها، املاح و نیز آب و مایعات ضروری است.

**گروه هدف موکب داران:**

**آماده سازی :**

رعایت اصول بهداشتی در تهیه و آماده سازی غذا در شرایط کنونی و مواجه با بیماری کووید 19از اهمیت ویژه ای برخوردار است. آماده سازی غذا به شکل مطلوب می تواند از آلوده شدن غذا با ویروس کرونا جلوگیری کند. سازمان بهداشت جهانی راهنمای پنج کلید دستیابی به غذای سالمتر و ایمن ترو آموزش بهداشت- نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برا ی مقابله با بیماری کووید-19 را توصیه کرده است که عبارتند از: ( (کلید1) همیشه نظافت را رعایت نمائید؛ (کلید2) غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید؛ (کلید3) غذاها را خوب بپزید. (کلید4)غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید و (کلید5) همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

**کلید اول: همواره نظافت را رعایت نمائید:**

* استفاده از ماسک های دهان جهت افرادی که ممکن است در حین فرآوری غذا دچار عطسه و یا سرفه شوند ضروری است.
* دستها مهمترین راه جهت 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 برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا توصیه می شود.
* در صورت ابتلا به بیماری 48ساعت پس از پایان یافتن علائم بیماری از آماده سازی و تهیه مواد غذایی خودداری شود. اگر با وجود بیمار بودن، مجبور به تهیه غذا هستید، دستان خود را در ابتدای کار و به صورت مکرر در طول تهیه غذا با آب و صابون بشویید.
* 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 کاملا بشویید و برای شستشوی دستها، ابتدا دستان خود را زیر آب روان خیس کنید؛ حداقل به مدت 20ثانیه 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، ترجیحا حوله کاغذی خشک نمائید. ترکیب آب گرم و صابون به حذف ویروس کرونا کمک می کند.
* تمام سطوح و تجهیز اتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می روند را شستشو و گندزدایی نمائید. 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 نمائید تا از منتشر شدن میکروبها/ویروس ها جلوگیری شود.

***توجه: برای ساخت محلول ضدعفونی کننده 10میلی لیتر (دو قاشق غذاخوری) از محلول سفید کننده خانگی را در یک لیتر آب (4 لیوان) حل کنید. از این محلول برای ضدعفونی کردن ظروف، سطوح و پارچه های تنظیف استفاده نمائید. از آب جوش نیز می توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده نمود اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید.***

**کلید دوم: غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید:**

* در زمان کارکردن با مواد غذایی خام (گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی) از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند تخته و چاقو برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
* ظروفی را که برای غذاهای خام استفاده نموده اید را با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز بشویید.
* به هنگام طعم دار کردن گوشت خام نباید مایعاتی که گوشت خام در آن خوابانده شده را پس از پخته شدن و هنگام مصرف گوشت به آن اضافه کرد.

**کلید سوم: غذاها را خوب بپزید.**

* پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریبا تمام میکروارگانیسمهای خطرناک را نابود کند. پخت غذا تا دمای 70 درجه سانتیگراد سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف می شود. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (70 درجه) حساس است. در این دما تعداد زیادی از میکروارگانیسمها در مدت30ثانیه از بین می رود.
* معمولا مرکز یک قطعه گوشت کامل، استریل می باشد چون بیشتر میکرو ارگانیسم ها در سطح لایه خارجی گوشت قرار دارند اما در گوشت چرخ شده میکرو ارگانیسم ها هم در سطح لایه خارجی و هم در قسمتهای داخل آن وجود دارند.
* غذاهایی مانند سوپ و انواع خورشت را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به 70درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت 1دقیقه جوشانده شوند.
* غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه ای که کاملا داغ شوند حرارت دهید.

**کلید چهارم: غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.**

با نگهداری غذا در دمای کمتر از5 درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از 60درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسمها کاهش یافته یا متوقف می گردد. ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی 20 درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده نیز پایدار است، بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.

* غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله وترجیحا تا کمتر از5 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 3روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجددا گرم شود..

**کلیدپنجم: همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.**

* برای شستشوی دستها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزیها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از **آب سالم** استفاده شود.
* در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روشهای سالم سازی آب (جوشاندن، افزودن 3-5 قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب) استفاده کنید.
* 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 10 دقیقه در آب نمک غوطه ور شود میوه ها عموما 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 4 مرحله ای مطابق با 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 2 تا 4 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 می‌شود 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 ضدعفونی‌کننده 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 5 دقیقه در این محلول ضدعفونی کننده قرار داده تا میکروب /ویروس های آن از بین برود.

***توجه: اگر پودر پر کلرین هم در دسترس نباشد می توان از 2 قاشق مربا خوری یا 4 قاشق چای خوری مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپو کلریت 5 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، کاملا از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید تا اثری از کلر باقی نماند.

**گروه هدف موکب داران و عموم مردم :**

**نکات کلیدی در تهیه و مصرف مواد غذایی در زمان شیوع بیماری کووید 19:**

**الف) سبزی و میوه**

* در آموزش ها باید به سالم سازی میوه و سبزی توجه کرد غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک(کلرید سدیم)/ استیک اسید و مواد شوینده به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج و کاهش سموم آفت کش تاکید شده است. مطالعات استفاده از محلول نمکی 2٪ به مدت 10 دقیقه و به دنبال آن شستشو با آب را برای کاهش سموم در سبزیجات توصیه می شود علاوه بر موارد فوق برای سالم سازی میوه و سبزی براساس مستندات، لازم است در شرایط کنونی بحران ویروس کرونا، تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری شود برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان ، هویج و .... نیز پوست گیری و مصرف شود.
* پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف دربسته در یخچال قرار دهید.
* آلودگی احتمالی ویروس کرونا در سبزی خورشتی، به دلیل طبخ و در اثر حرارت از بین می‌رود.

**ب) نان:**

* یکی از پرمصرف ترین اقلام اساسی غذایی که تقریبا همه‌ اقشار جامعه آن ‌را روزانه مصرف می کنند "نان" است. با توجه به این موضوع که در کشور ما فرایند عرضه نان غالبا به صورت سنتی انجام می‌شود به همان میزان احتمال آلوده شدن نان نیز وجود دارد که با رعایت اصول بهداشتی هنگام تهیه نان می توان از انتقال آلودگی ها پیشگیری کرد.
* نان داغ را ابتدا در پارچه ای نخی سپس در نایلون قرار داده و پس از خارج کردن نان، نایلون را دور بیندازید اگر شرایط بهداشتی انتقال نان از نانوایی تا منزل به خوبی رعایت شود، مشکلی نخواهد داشت.

گروه هدف موکب داران:

نکات تغذیه ای در طبخ غذا :

* در طبخ غذا از روغن با اسید چرب ترانس کمتر از 2 درصد وترجیحا 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 وبه مقدار کم استفاده شود.
* از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلي و يا استفاده مكرر از روغن سوخته شده اكيدا" خودداري شود.
* پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شده و غذاها بصورت کم چرب تهیه شود.
* از مواد اوليه بهداشتی و پاستوريزه مانند كشك، شير يا ماست پاستوریزه کم چرب( کمتر از 5/2 درصد) استفاده شود.
* از نان هاي بسته بندي سالم، داراي مجوز قانونی و ترجیحا نان سنگک ، بربری وتافتون استفاده شود.
* از نوشیدنی هاي سالم مانندآب، دوغ پاستوریزه کم نمک بدون گاز استفاده شود ومصرف انواع نوشابه هاي گازدار ممنوع است .
* مصرف نوشیدنی هاي داراي ارزش تغذیه اي مانند ماء الشعیر ودلستر ( بدون قند افزوده) بلامانع است.
* 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 هاي تصفیه نشده ممنوع است .
* براي 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 نگهداري شود تا ید آن از بین نرود.
* برای طبخ ماهی روش های بخارپز، کبابی همراه با سبزي هاي تازه توصیه می شود.
* در برنامه غذایی سبزي تازه و ضدعفونی شده از جمله کاهو، کلم، گل کلم، گوجه فرنگی و فلفل سبز دلمه اي و سبزی وصیفی پخته به صورت سالاد یا کنار غذا سرو شود.
* براي جلوگيري از به هدر رفتن ويتامین ها در تهيه انواع خورشت ها مانند قورمه سبزي ، كدو و بادمجان مواد اوليه مورد استفاده مثل سبزي ، كدو و بادمجان با روغن كم و به مدت كوتاه تفت داده شوند.
* در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند،گوساله یا گاواستفاده شود واز مخلوط کردن دنبه و چربیهای زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد .
* برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" استفاده شود وتمام قسمت هاي كباب به طور يكنواخت پخته و مغز پخت شود.
* از سرو بخش هاي سوخته (كباب کوبیده، جوجه كباب، ته ديگ و ...) خودداري گردد.

**گروه هدف عموم مردم:**

**توصیه های بهداشتی - تغذیه ای برای افرادی که در این راه پیمایی بزرگ اربعین شرکت می کنند:**

**رعایت تعادل و تنوع در دریافت مواد مغذی از طریق غذا در پیشگیری و کنترل و بهبودی بیماری ها به ویژه کووید -19بسیار کمک کننده است بنابراین توصیه می گردد در طول سفر به گونه ای برنامه ریزی شود تا از منابع غذایی ویتامین و املاح زیر دریافت شود:**

**ویتامین A:** کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. ویتامین A به جذب، هضم و ذخیره آهن در بدن کمک می کند و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از فقر ویتامین A می شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود. منابع غذایی آن به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند. منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین A عمدتا در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کارتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن است بتاکاروتن هم يک آنتي اکسيدان قوي است که به تقویت سيستم ایمنی بدن و پيشگيري از ابتلا به انواع بيماري‌ هاي غیر واگیر کمک مي‌کند و عمدتا در میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوایی، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات است.

**ویتامین E:** علاوه بر داشتن فعالیت آنتي اکسيداني، به عملکرد سيستم ایمنی بدن نیز کمک مي‌کند. اين ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت مي‌شود. روغن جوانه گندم، روغن فندق، روغن کانولا، روغن گلرنگ، روغن بادام، روغن هسته انگور و روغن آفتابگردان از اصلي‌ترين منابع اين ویتامین به‌ شمار مي‌آيند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سويا و سيب زميني نيز دارای مقادیری از اين ویتامین هستند.

**ویتامینD:** دریافت مناسب از منابع غذایی (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) و قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب به صورت روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.

**ويتامين C**: علاوه بر اینکه به عنوان يک آنتي اکسيدان است، مصرف اين ويتامين باعث جذب بهتر آهن در بدن مي‌شود. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن اين ويتامين مي‌شوند. منابع این ویتامین عبارتند از: انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، سيب زميني، هندوانه، مرکبات، کيوي و دیگر ميوه‌ها و سبزي‌ها. اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

**ویتامین ها ی گروه** **B**: در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می یابد که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها تامین شود.

**ویتامین B12:** کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود. توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می باشد.

**آهن:** کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سيستم ایمنی بدن مي‌شود . آهن در منابع گياهي و منابع حیوانی یافت مي‌شود منابع حیوانی: گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی آهن هم است و منابع گياهي مانند انواع سبزی ها، حبوبات، ميوه هاي تازه و خشک شده و غلات کامل آهن غير هم دارند . اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است . اگر منابع غذايي آهن به همراه غذاهاي حاوی ويتامين c مصرف شوند، جذب آهن افزایش مي‌يابد.

**روي (Zn):** از نشانه‌هاي کمبود روي اختلالات ایمنی است و غذاهای غنی از روي شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است.

**توصیه های بهداشتی و تغذیه ای برای زوار گرامی:**

* 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 قراردارند خودداری شود. غذاهای پخته شده در ظروف یکبار مصرف و سرپوشیده توزیع شود.
* نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند و مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر تخلیه شود بنابراین 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 توصیه می شود. دوغ شور و عرقیات سنتی و شربت های خانگی شیرین مصرف نشود.
* شیر عالی ترین نمونه از مایعات است که انرژی، پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی و مایعات لازم را تامین می کند و فقط از شیرهای بسته بندی شده با ماندگاری بالا در مراسم اربعین توزیع و مصرف شود.
* از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و به ویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا در طول مسیر راه پیمایی خودداری گردد زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. و در صورت مصرف از لیوان یکبارمصرف غیر شفاف استفاده شود و به هیچ عنوان از لیوان مشترک استفاده نشود. پس از مصرف نیز لیوان استفاده شده پاره شده و در سطل زباله ریخته شود که امکان استفاده مجدد از آن نباشد.
* در طول مسیر مراسم اربعین توصیه می شود از میوه های خشک به عنوان میان وعده های مغذی با خود به همراه داشته باشند و انواع مغزهای خام، بو داده و بدون نمک که منبع خوبی از پروتئین و ریزمغذی ها هستند می توانند هم به عنوان میان وعده های غذایی سالم استفاده شود از مصرف انواع فله ای و غیر بسته بندی خودداری شود و بسته های انواع مغزهای بسته بندی شده نیز قبل از مصرف تمیز و ضد عفونی شود. تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان، 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.
* 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 توان روزانه همراه با غذا استفاده گردد
* از خوردن غذاهای چرب و شوردر زمان مراسم اربعین مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی تا حد امکان خود داری شود.
* جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده 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 ارگان های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شو و با تحریک سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به کووید 19 را افزایش می دهند.

**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 خوداری 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، زنگ‌زده، 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 شودو غذای مانده به هیچ وجه خورده نشود حتی پس از گرم شدن.
* سعی کنید به جای مصرف تخم مرغ نیمرو ، تخم مرغ آبپز و سفت شده مصرف کنید که هم هضم بهتری دارد و هم امکان آلودگی آن کمتر است.
* میوه ها را قبل از مصرف با دقت با آب سالم شستشو دهید و حتما پوست آنها را جدا کنید.
* 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 (کم‌چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب‌لیمو همراه با غذایی که میل می‌کنید به منظور جلوگیری از مسمومیت استفاده کنید.
* براي جلوگيري از کم‌آبی و يبوست مقادير مناسبي آب (ترجیحاً آب‌بسته بندی) همراه داشته باشید. بطری‌های آب‌ سالم بسته بندی شده ، آب‌میوه‌ها و نوشیدنی‌های پاستوریزه می‌تواند بدون خطر باشد. به هیچ عنوان به جای آب، از آب میوه های باز در طول مسیر استفاده نکنید.
* مصرف چای را نیز فراموش نکنیدواز نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های 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
* شست‌وشوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتماً از قاشق‌های یکبار مصرف استفاده کنند.
* از 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 میکروب‌های موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش می‌دهد.
* نمک های فله ای و نمک دریا مصرف نکنید و از نمک بسته بندی شده استفاده کنید.
* اگر مبتلا به دیابت هستید در مصرف مواد قندی و شیرینی در طول مسیر خودداری کنید.
* اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید از خوردن غذاهای شور و پرنمک خودراری کنید.
* بهترین میوه‌هایی که برای مسافرت می‌توان همراه داشت میوه‌هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شود و قبل از مصرف به دقت آنها را بشویید.

**توصیه های تغذیه ای در بیماری ها ویژه کارکنان بهداشتی درمانی:**

**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 ازجمله 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 چربیهای خوراكي استفاده شود. روغن گياهي يا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سويا، پنبه دانه، زيتون، روغن گردو، کنجد، كلزا و ..... است. روغن هايي مانند زیتون، كلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و..... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب تر ند. 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، كره، روغن ماهی پيه، 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 13 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 غذائی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شير 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.

**مایعات**: 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.

**توصیه های تغذیه ای دراسهال** :

* 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 انجیرمصرف نشود. میوه ها قبل از مصرف بخوبی شسته شود .

**توصیه های تغذیه ای در بیماری وبا (Cholera)**:

* 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 3 بار یا بیشتر مدفوع شل یا آبکی )غیر خونی( طی 224 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. خنك كردن محلول ORS تحمل آن را براي بیمار راحت تر می كند
* . بیمارانی كه استفراغ می كنند می توان محلول بینی معدي تجویز كرد ولی معمولاً نیاز به این كار نیست. با جبران مایعات بدن بیمار، استفراغ وي نیز باید در عرض 2 تا 3 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 5 سال مبتلا به وبا برای مدت 2 هفته توصیه می شود(روزانه 10 میلی گرم در کودکان زیر 6 ماه و روزانه 20 میلی گرم برای کودکان 59-6 ماهه ).

دستورعمل تغذیه کارکنان بهداشتی

در تغذیه علاوه بر رعایت کامل موازین بهداشتی ، به منظور بهبود کیفیت غذا و پیروی از یک الگوی غذایی مناسب به منظور بهبود کارایی و هم چنین پیشگیری از بروز سوءتغذیه به هر دو شکل سوءتغذیه ناشی از کم خوری و کمبود ریزمغذیها ، اضاضه وزن وچاقی که زمینه ساز انواع بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت ، فشار خون بالا ، چربی خون بالا ، بیماری های قلبی عروقی وانواع سرطانها می باشد ، لازم است موارد زیر رعایت شود:

* در طبخ غذا از روغن با اسید چرب ترانس کمتر از 5% و از روغن مایع یا نیمه جامد استفاده شود.
* در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی وبه مقدار کم استفاده شود.
* از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلي و يا استفاده مكرر از روغن سوخته شده اكيدا" خودداري شود.
* پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شده و غذاها بصورت کم چرب تهیه شود.
* از مواد اوليه بهداشتی و پاستوريزه مانند كشك، شير يا ماست پاستوریزه کم چرب( کمتر از 5/2 درصد) استفاده شود.
* از نان هاي بسته بندي سالم، داراي مجوز قانونی و ترجیحا نان سنگک ، بربری وتافتون استفاده شود.
* از نوشیدنی هاي سالم مانندآب، دوغ پاستوریزه کم نمک بدون گاز استفاده شود ومصرف انواع نوشابه هاي گازدار ممنوع است
* مصرف نوشیدنی هاي داراي ارزش تغذیه اي مانند ماء الشعیر ودلستر ( بدون قند افزوده) بلامانع است.
* 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 هاي تصفیه نشده ممنوع است .
* براي 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 نگهداري شود تا ید آن از بین نرود.
* برای طبخ ماهی روش های بخارپز، کبابی همراه با سبزي هاي تازه توصیه می شود.
* در برنامه غذایی سبزي تازه و ضدعفونی شده از جمله کاهو، کلم، گل کلم، گوجه فرنگی و فلفل سبز دلمه اي و سبزی وصیفی پخته به صورت سالاد یا کنار غذا سرو شود.
* براي جلوگيري از به هدر رفتن ويتامین ها؛ در تهيه انواع خورش ها مانند قورمه سبزي ، خورش كدو و بادمجان مواد اوليه مورد استفاده مثل سبزي ، كدو و بادمجان با روغن كم و به مدت كوتاه تفت داده شوند.
* در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند،گوساله یا گاواستفاده شود واز مخلوط کردن دمبه و چربیهای زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد .
* برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" استفاده شود وتمام قسمت هاي كباب بطور يكنواخت پخته و مغز پخت شود.
* از سرو بخش هاي سوخته (كباب کوبیده، جوجه كباب، ته ديگ و ...) خودداري گردد.

**سبدغذایی پیشنهادی کارکنان بهداشتی**

**( تامین کننده 2500 کیلوکالری انرژی و پروتئین -12%15% انرژی) برای یک نفر**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اقلام غذایی** | **مقیاس** | **انرژی (کیلوکالری)** | **پروتئین (گرم)** |
| **برنج کنسروی آماده** | **330 گرم** | **640** | **11** |
| **خورش قورمه سبزی** | **1 بسته285 گرمی** | **555** | **28** |
| **نان** | **220 گرم** | **584** | **20** |
| **کنسرو تن ماهی** | **1 قوطی 180 گرمی** | **460** | **38** |
| **کمپوت گلابی** | **200 سی سی** | **274** | **1** |
| **جمع** | **-** | **2513** | **98** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اقلام غذایی** | **مقیاس** | **انرژی (کیلوکالری)** | **پروتئین (گرم)** |
| **برنج کنسروی آماده** | **330 گرم** | **640** | **11** |
| **خوراک مرغ** | **گرم285** | **400** | **26** |
| **نان** | **280 گرم** | **746** | **25** |
| **خوراک لوبیا چیتی با قارچ** | **285 گرم** | **275** | **11** |
| **خرما** | **130 گرم** | **338** | **3** |
| **شیراستریل** | **200 سی سی** | **110** | **7** |
| **جمع** | **-** | **2509** | **83** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اقلام غذایی** | **مقیاس** | **انرژی (کیلوکالری)** | **پروتئین (گرم)** |
| **خوراک لوبیا سبز با گوشت** | **285** | **322** | **19** |
| **نان** | **500 گرم** | **1330** | **45** |
| **خوراک لوبیا چیتی /خوراک عدسی** | **285** | **351** | **16** |
| **خرما** | **90 گرم** | **234** | **2** |
| **انجیرخشک** | **120 گرم** | **272** | **4** |
| **جمع** | **-** | **2509** | **83** |

**چک لیست برنامه های تغذیه ای دراربعین حسینی**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **بخش اول: اطلاعات عمومی مسئول طبخ** | | | | |
| شهرستان: | | | | |
| 1. مکان پرسشگری: | | | | |
| 1. مهران  | 1. چزابه  | | 1. شلمچه  | 1. سومار  |
| 1. سایر: ................ |  | |  |  |
| **بخش دوم: مشخصات پایه** | | | | |
| 6) سن: ............... سال | 7)جنس: | | 1. زن  | 1. مرد  |
| **8)وضعیت تأهل** | | | | |
| 1. مجرد  | 1. متأهل  | | 1. جدا شده  | 1. بیوه  |
| **9)تحصیلات** | | | | |
| 1. بی­سواد  | 1. ابتدایی  | | 1. راهنمایی  | 1. متوسطه  |
| 1. کارشناسی  | 1. کارشناسی ارشد و بالاتر  | |  |  |
| 10) شغل قبل از حضور:  کارمند کشاورز و دامدار کارگر فنی ماهر مغازه دار و یا آزاد محصّل و دانشجو نظامی سایر ............ .......... | | | | |
| **بخش سوم: وضعیت سلامتی مسئول طبخ** | | | | |
| 11) آیا علاوه بر عموم مردم برای بیماران خاصی غذا تهیه می کنید؟ | | | 1. بلی  | 1. خیر  |
| 12) در صورت بلی کدامیک از بیماری­های زیر (بیش از یک گزینه را می­توانید علامت بزنید) | | | | |
| 1. دیابت  | 1. فشارخون بالا  | | 1. بیماری قلبی  | 1. چربی خون  |
| 13) آیا در زمینه نحوه طبخ غذا برای زائران قبل از سفر آموزش دیده اید؟ | | | 1. بلی  | 1. خیر  |
| 14) اگر بلی از چه سازمان / ارگانی: .................................... | | | | |
| 15) عمده غذای طبخ شده به چه صورت است ؟ | | | 1. چلوخورشت  | 1. انواع خوراک ها  |
| 16) عمده گوشت مصرفی در طبخ کدام است؟ | | | 1. انواع گوشت قرمز  | 1. انواع گوشت سفید  |
| 17) مواد اولیه مورد نیاز (برنج، گوشت، روغن ، نان و ...) برای طبخ غذا از چه منبعی تهیه می شود؟ | | | | |
| 1. سازمان های دولتی  | 1. سازمان های خیریه  | | 1. نذورات مردم  | 1. سایر |
| **بخش چهارم: وضعیت / نحوه تغذیه زائران** | | | | |
| 18)آیا در زمینه نحوه تغذیه قبل از سفر اطلاع رسانی شده است؟ | | 1. بلی  | | 1. خیر  |
| در صورت پاسخ بلی از چه طریقی: | | | | |
| 1) کاروان اعزام کننده | | 2) صدا و سیما قبل از سفر | | 3) وسیله نقلیه در مسیر |
| 19) برنامه هاي آموزشی در زمينه تغذیه و رعايت بهداشت فردي در سفر را از چه منبعی آموخته اید؟ | | | | |
| 1) کاروان اعزام کننده | | 2) صدا و سیما قبل از سفر | | 3) وسیله نقلیه در مسیر |
| 20) در طول مسیر از چه منابعی غذا / آب دریافت کرده است؟ | | | | |
| 1)ایستگاه های دولتی توزیع کننده غذا ( شهرداری، سپاه و سایر ارگان های دولتی.......) | | 2) ایستگاه های توزیع غذای صلواتی | | 3) غذای خانگی که با خود داشته اند |
| 21) آیا فرد سالمند با خود همراه دارند؟ | | 1) بلی  | | 2) خیر  |
| 22) آیا کودک شیرخواره به همراه دارید؟ | | 1. بلی  | | 1. خیر  |
| 23) نوع شیر مصرفی کودک | | 1. شیر مادر  | | 1. شیر خشک  |
| 24) آیا در حال حاضر مادر باردار به همراه دارید ؟ | | 1. بلی  | | 1. خیر  |
| 25) در صورت بلی سن تقریبی بارداری چقدر است؟ ................... ماه | | | | |

نام و نام خانودگی پرسشگر: تاریخ پرسشگری: ......./......../.............