

راه‌هایی برای جلوگیری از مسمومیت غذایی در سفر



اگر در پایان تعطیلات تابستان قصد سفر دارید، با رعایت چند نکته ساده تغذیه‌ای سلامت خود را تأمین و سفری دلپذیر را تجربه کنید. به گزارش بهداشت نیوز، مطمئن‌ترین راه برای حفظ سلامت در سفر، این است که غذای مسافران در منزل تهیه کنید و در یک ظرف خنک با خود حمل کنید. غذایی که برای بین راه تهیه می‌کنید، نباید آبکی باشد؛ چراکه غذاهای آبکی مثل انواع خورش‌ها، سریع‌تر فاسد می‌شوند و میکروب‌ها و باکتری‌ها در فضای مایع، محیط مناسب‌تری برای رشد و تکثیر دارند؛ بنابراین غذاهای خشک مثل انواع کوکوها شامل کوکوی سبزی، سیب‌زمینی، کنتل، شامی، انواع دلمه‌ها، انواع پلوها شامل عدس پلو، لوبیا پلو همراه با گوجه‌فرنگی، کاهو و خیار تازه و لیموترش که خوب سسته شده‌اند غذاهای مناسبی برای سفرند. غذایی را که برای سفر آماده می‌کنید، در طول راه کاملاً خنک نگه دارید؛ غذاهایی مثل سالاد الویه، کالباس و سوسیس که سریع‌تر فاسد می‌شوند، برای سفر مناسب نیستند.

اگر مایلید صبحانه را در طول راه میل کنید، می‌توانید از منزل پنیر، گوجه فرنگی، خیار یا تخم‌مرغ آب ز سفت یا کمی مرزا یا عسل به همراه یک فلاسک آب جوش برای چای یا خودتان بردارید. باید توجه کرد که پنیر، سرشیر و خامه محلی معمولاً از شیر پاستوریزه نشده، تهیه می‌شوند و مصرف آنها خطر ابتلا به بیماری تب مالت را به همراه دارد یا ممکن است به دلیل کهنگی، خطر مسمومیت، اسهال و استفراغ را به دنبال داشته باشند. از شیر محلی هم به این دلیل که پاستوریزه نشده است، استفاده نکنید؛ مگر اینکه آن را به مدت ۱۰ دقیقه در حال هم زدن بجوشانید.

اگر مایل هستید که در رستوران‌های بین راه غذا بخورید به چند نکته توجه کنید: به‌جای سالاد که احتمال آلودگی آن زیاد است، ماست بخورید؛ انواع آلودگی‌های انگلی و میکروبی با مصرف سبزی‌ها و سالاد آلوده به بدن منتقل می‌شوند. یک راه ساده و مطمئن این است که از منزل با خود گوجه‌فرنگی، خیار و لیموترش شسته‌شده همراه داشته باشید و در رستوران در کنار غذایی که سفارش می‌دهید، از گوجه‌فرنگی و خیار خردشده که همراه خود دارید، استفاده کنید. مصرف سس مایونز و سایر سس‌های چرب از نظر تغذیه‌ای به طور کلی توصیه نمی‌شوند؛ مخصوصاً در طول سفر از مصرف سس مایونز یا سس‌های خامه‌ای جدا خودداری کنید. می‌توانید با مخلوط ماست، آبلیمو، کمی نمک و فلفل و در صورت امکان کمی روغن زیتون یک سس سالم برای سالاد تهیه کنید. غذاهایی را در رستوران سفارش دهید که سس، ادویه و چاشنی زیادی نداشته باشند؛ گاهی ممکن است در رستوران‌ها به غذاهای کهنه و مانده مقدار زیادی سس و چاشنی اضافه کنند که تغییر رنگ و طعم نامطبوع ناشی از فساد غذا مشخص نشود.

اگر کباب برگ یا چوجه کباب سفارش می‌دهید، تأکید کنید که کاملاً پخته شود تا در صورت وجود آلودگی اولیه، در اثر حرارت کافی از بین برود. کباب کوبیده و همبرگر یا هر غذای دیگری که در رستوران با گوشت چرخ‌کرده تهیه می‌شود، معمولاً حاوی مقدار زیادی چربی هستند و به همین دلیل، احتمال فسادپذیری آنها زیاد است. ضمن اینکه این نوع غذاها معمولاً آن قدر حرارت نمی‌بینند که به اصطلاح مغزپخت شوند؛ بنابراین احتمال آلودگی میکروبی و انگلی با خوردن این غذاها که خوب پخته نشده‌اند، زیاد است.

در رستوران حتماً همراه با غذایی که میل می‌کنید از ماست (کم‌چرب و پاستوریزه)، لیموترش یا آبلیمو استفاده کنید؛ با مصرف این‌ها دستگاه گوارش اسیدی می‌شود و در نتیجه، از رشد و تکثیر میکروب‌ها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می‌شود. به‌جای نوشابه‌های گازدار، همراه با غذا دوغ کم‌نمک و بدون گاز سفارش دهید؛ نوشابه‌های گازدار حاوی مقدار زیادی قند هستند؛ یک قوطی ۳۰۰ میلی‌لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم (تقریباً دوقاشق غذاخوری پر) شکر دارد و مقدار زیادی کالری وارد بدن می‌کند که نتیجه‌اش اضافه وزن و چاقی است. ممکن است بگویید از نوشابه‌های بدون قند یا رژیمی استفاده می‌کنیم، ولی باید بدانید که حتی نوشابه‌های بدون قند هم حاوی مقادیر زیادی فسفات هستند که از جذب کلسیم غذا که برای استحکام استخوان‌ها ضروری است، جلوگیری می‌کند و نتیجه‌اش در درازمدت پوکی استخوان خواهد بود. مصرف انواع درصه‌های خامه‌ای در طول سفر توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است با شیر و خامه پاستوریزه نشده، تهیه شده باشد یا اینکه به علت کهنگی، فاسد شده باشند. اگر مایل به مصرف بستنی هستید، حتماً از نوع پاستوریزه شده و کم‌چرب آن استفاده کنید. از خرید و مصرف نوشیدنی‌های محلی مثل آب زرشک، آب آلبالو و... همچنین لواشک، ترمه‌ندی، آلوچه و... در صورتی که بسته‌بندی نشده و کد بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند، خودداری کنید؛ انواع آلودگی‌های انگلی با خوردن این نوع موادغذایی غیربهداشتی ممکن است به بدن منتقل شود. در طول راه به‌عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخودچی، کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم‌نمک یا تخمه‌های کم‌نمک به همراه

داشته باشید. این تنقلات بسیار سالم‌تر و کم‌ضرتر از چیپس، پفک و نوشابه‌های گازدار هستند؛ از خرید و مصرف چیپس‌هایی که به صورت فله عرضه می‌شوند، خودداری کنید؛ این نوع چیپس‌ها معمولاً حاوی مقدار زیادی نمک و روغن است و ممکن است روغن مورد استفاده در تهیه آنها کیفیت مطلوبی نداشته باشد؛ به این دلیل مصرف آنها حتی می‌تواند سرطان‌زا باشد. در مورد مضرات پفک نیز بسیار شنیده‌اید؛ به خصوص در تغذیه کودکان، پفک خطرناک است؛ پفک، ذائقه کودک را به غذاهای شور عادت می‌دهد و معمولاً تمایل به خوردن غذاهای شور زمینه را برای ابتلا به فشارخون و بیماری‌های قلبی عروقی در بزرگسالی فراهم می‌کند. معمولاً با خوردن پفک، فرزند شما دچار سیری کاذب می‌شود و از خوردن غذای اصلی خودداری می‌کند که نتیجه‌اش اختلال در رشد و بروز کمبود انواع ریزمغذی‌ها مثل کمبود آهن، کمبود روی، کمبود ویتامین آ و سایر ویتامین‌هاست. مواد افزودنی و نگهدارنده‌هایی که به انواع تنقلات صنعتی اضافه می‌شود، زمینه‌ساز آلرژی در افراد مستعد را تشدید می‌کند. در عین حال بسیاری از افراد مایلند در طول مسیر، بساط پختن کباب و چوجه‌کباب برپا کنند که غذای سالم، مطبوع و باکیفیتی خورده باشند؛ در این مورد نیز به نکات زیر توجه داشته باشید: - گوشت و مرغ را از منزل و در ظرف یخ گذاشته و دقت کنید در طول راه و قبل از کباب کردن، کاملاً سرد نگهداری شود. - از گوشت‌هایی که در هوای آزاد آویزان شده و به فروش می‌رسند، استفاده

نکنید. انواع میکروب‌ها و تخم انگل‌ها با مصرف این گوشت‌ها که ممکن است خوب هم پخته شوند به بدن منتقل می‌شود. در موقع تهیه کباب و چوجه کباب، مواظب باشید که تمام قسمت‌های آن و به خصوص داخل آن کاملاً حرارت دیده و به خوبی پخته شود تا در صورت وجود آلودگی احتمالی با پختن از بین برود. کبابی که خوب پخته شده باشد، قهوه‌ای‌رنگ است و اگر قرمگی داخل کباب هنوز قرمز رنگ است به این معنی است که پخته نشده و آلودگی احتمالی آن از بین نرفته است که نتیجه‌اش مسمومیت غذایی همراه با اسهال، استفراغ، دل‌درد و دل‌بیجه خواهد بود. همچنین برای جلوگیری از کم‌آبی و بی‌بوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب معدنی) همراه داشته باشید. به همراه داشتن موه‌ها و سبزی‌هایی مانند هویج، گوجه‌فرنگی، خیار و کاهو در طول مسافرت به تأمین آب، املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن کمک می‌کند؛ قبل از سفر در خانه این مواد غذایی را خوب بشوید و در ظرف‌های مناسب در بسته‌ها یا خودتان ببرید. در عین حال بنابر اعلام دفتر سوسیس‌سازی جامعه وزارت بهداشت، چچه‌ها علاقه زیادی به خوردن کالباس و علاقه فرزندان را فراهم کرده باشند و هم وقت زیادی صرف تهیه غذا نکنند، کالباس و گوجه‌فرنگی و خیار شور را به‌عنوان غذای بین راه انتخاب می‌کنند؛ در حالی که باید بدانیم که احتمال فسادپذیری کالباس زیاد است و برای سفر اصولاً توصیه نمی‌شود.

عوارض سس مایونز و حقیقتی که از آن خبر نداریم



در مورد عوارض سس مایونز و مضرات خوردن زیاد این سس نکته بسیار است که با دانستن مضرات سس مایونز برای کودکان و بزرگسالان به آنها می‌رسید. به گزارش نمناک، با کمی تأمل می‌توان متوجه عوارض سس مایونز برای مو و پوست کودکان و بزرگسالان شد. مصرف زیاد سس مایونز به‌عنوان یکی از سس‌های محبوب استفاده‌شده در آشپزی به واسطه ترکیباتی که در خود دارد در بدن مشکلاتی ایجاد می‌کند که در غالب مضرات سس

مک است به عوارضی مانند خارش، قرمزی، تورم و حتی تنگی‌نفس منجر شود. **افزایش وزن** چاقی از مهم‌ترین عوارض سس مایونز محسوب می‌شود؛ سس مایونز اگر به میزان زیاد مصرف شود به دلیل داشتن مقدار زیادی چربی و کالری، می‌تواند به افزایش وزن منجر شود. **نفخ معده** برخی افراد ممکن است پس از مصرف مقدار زیادی سس مایونز احساس نفخ و تورم معده کنند.

بالا رفتن فشارخون وجود میزان بالای چربی‌ها در سس مایونز؛ به ویژه اگر به مقدار زیادی مصرف شود، می‌تواند به افزایش فشارخون منجر شود. **افزایش کلسترول** چربی‌های موجود در سس مایونز می‌توانند به افزایش کلسترول خون منجر شوند که ممکن است برای افرادی که دچار مشکلات قلبی یا عروقی هستند، مضر باشد. **ابتلا به بیماری‌های قلبی**

البته که سس مایونز به تنهایی عامل مستقیم بیماری‌های قلبی نیست، اما مصرف زیاد این سس و دیگر مواد با کالری بالا و چربی‌های اشباع‌شده می‌تواند به عوامل افزایش خطر برای بیماری‌های قلبی منجر شود. سس مایونز حاوی چربی‌های به ویژه چربی اشباع‌شده که می‌تواند به افزایش کلسترول خون منجر شود. افزایش کلسترول LDL (کلسترول بد) در خون می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. **عوارض سس مایونز برای مو** سس مایونز به طور معمول به مو مستقیماً آسیب نمی‌زند، اما در برخی موارد مصرف آن برای مو ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. در ادامه به برخی از این مسائل اشاره می‌شود: **آلرژی** یکی از بدترین مضرات سس مایونز برای مو، آلرژی است؛ پس اگر شما به هر کدام از مواد موجود در سس مایونز حساسیت دارید، مصرف آن ممکن است منجر به تحریک پوست سر و موها شود. پس از مصرف آن ممکن است خارش، قرمزی و تورم پوستی را تجربه کنید. **چربی مو**

مانند سالمونلا به بدن شود و مسمومیت غذایی را ایجاد کند؛ سالمونلا می‌تواند در داخل و خارج از تخم‌مرغ زنده بماند و با چشم غیرمسلح قابل رؤیت نیست. به عبارت دیگر، مصرف سس مایونز با تخم‌مرغ نیمه‌پخت یا خام در دوران بارداری بسیار خطرناک است و باید اجتناب شود. **عوارض سس مایونز برای پوست** به دلیل وجود چربی بالا در سس مایونز، مشخص است که بدترین مضرات سس مایونز برای پوست، بروز جوش و آکنه است که به دلیل افزایش چربی پوست ایجاد می‌شود. **مضرات سس مایونز برای کودکان** چچه‌ها معمولاً علاقه زیادی به سس‌های مختلف، به ویژه سس مایونز دارند، اما باید توجه داشت که این سس دارای مواد شیمیایی و چربی زیادی است که می‌تواند احساس سیری کاذب به کودکان منتقل کند. مصرف این چربی‌های ناسالم، کودکان میل خوردن غذای اصلی و سالم را از دست می‌دهند و اشتهای آنها کاهش می‌یابد. همچنین، این مصرف برای آنها در آینده ممکن است باعث افزایش وزن و چاقی شود.

کنترل رفلاکس معده بدون دارو



بازگشت یا رفلاکس اسید از معده به مری که در پزشکی به نام Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) شناخته می‌شود، شرایطی بسیار شایع بوده و حدود بیست درصد آمریکایی‌ها، با درجات مختلف، دچار آن هستند. به گزارش بهداشت نیوز، اسید معده بالا و رفلاکس آن خطرناکی جدی را برای سلامتی شما در پی خواهد داشت، اما راهکارهای طبیعی و بدون دارو برای کنترل و از بین بردن این شرایط وجود دارند که در این بخش به آنها اشاره خواهیم کرد. بهترین راهکارها برای کاهش قوی اسید معده و جلوگیری از رفلاکس آن عبارتند از: **بعد از غذا دراز نکشید!** پس از غذا تا یک ساعت از دراز کشیدن پرهیز کنید؛ اگر نیاز به استراحت دارید، یکی دو بالش زیر سرتان بگذارید تا زاویه مری به معده حدود ۴۵ درجه باشد. شبها نیز اگر به پشت می‌خوابید از بالش بیشتری یا بلندتر استفاده کنید و اگر به پهلو می‌خوابید به پهلو چپ بخوابید. **وعده‌های غذایی خود را بیشتر کنید!** یکی از راه‌های درمان اسید معده زیاد این است که در عوض سه وعده بزرگ، وعده‌های بیشتر و کوچکتری را در روز میل نمایید. زمانی که معده پر باشد، شانس رفلاکس اسید به مری بیشتر خواهد بود؛ بنابراین، توصیه می‌شود که در عوض وعده‌های بزرگ تا جایی که می‌توانید وعده‌های غذایی خود را بیشتر و کوچکتر کنید. **وزن کم کنید** اگر اضافه وزن دارید وزن کم کنید، زیرا اضافه وزن می‌تواند فشار روی اسفنکتر را برای بسته بودن کاهش داده و به رفلاکس بیشتر اسید منجر گردد. **سیگار کشیدن را ترک کنید** اگر سیگاری هستید به فکر ترک کردن باشید، زیرا نیکوتین می‌تواند

شامل می‌شوند. الکل و قهوه اثر شل‌کنندگی قوی روی دریچه (Sphincter) مری دارند و باعث باز شدن آن و بازگشت غذا و اسید می‌گردند. قهوه و نوشابه‌های گازدار و البته دوغ، خاصیت اسیدی دارند که مشکل رفلاکس را تشدید خواهند کرد. گاز درون نوشابه‌های گازدار نیز برای خروج از معده به دریچه فشار مضاعف وارد کرده و فرآیند رفلاکس را تشدید می‌کند. بهترین نوشیدنی برای افراد مبتلا به رفلاکس فقط آب است که خاصیت اسیدی ندارد. بعضی از محققان توصیه می‌نمایند که آب با خاصیت قلیایی (Alkaline Water) نوشیده شود که در بعضی افراد می‌تواند مفید باشد. نوشیدن حجم زیاد مایعات به همراه غذا برای افرادی که رفلاکس دارند مضر است، زیرا با افزایش حجم مواد داخل معده، شانس رفلاکس را افزایش می‌دهد. قهوه نیز بهتر است ترجیحاً با صبحانه میل شود و در طول روز به خصوص نزدیک به زمان خواب از آن اجتناب گردد. **از خوردن غذاهای تند، چرب و ترش پرهیزید** در میان غذاهای تند (Spicy)، چرب و یا بسیار ترش می‌تواند باعث رفلاکس گردد. غذاهای زیاد سرخ‌شده و چرب، دیرتر هضم و از داخل معده تخلیه شده و به همین دلیل شانس رفلاکس را افزایش می‌دهند. غذاهای تند باعث شل شدن دریچه (اسفنکتر) مری می‌شوند و غذاهای ترش و اسیدی با افزایش میزان اسیدیت معده این روند را تشدید می‌کنند. **فلفل، گوجه‌فرنگی، پرتقال، لیمو و توت‌فرنگی** اگرچه دارای ویتامین C و منافع زیادی برای بدن می‌باشند، ولی اگر زیاد مصرف شوند رفلاکس را تشدید می‌کنند. اگر اهل نوشیدن آب پرتقال هستید، بهتر است آن را به همراه غذا و به میزان کم (نصف لیوان در یک وعده) مصرف کنید. گوشت‌های پرچرب یا غذاهای گوشتی چرب نیز به علت تأخیر در هضم غذا در معده این روند را تشدید می‌کنند.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه خانم سودابه جاویدی مالک شش‌دانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۱۵۰۰ اصلی ۱۰۱ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۴۵۷ تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک فوق به شماره الکترونیک ۱۳۹۹۲۰۳۱۱۰۰۴۰۵۹۴۶ سند چاپی ۶۶۶۹۱۷ الف ۹۹ صادر و تسلیم گردید که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۷/۲۴

۷۹۵/م.الف - رضا حقانی نیا - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه خانم همین بس استواری مالک سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه تحت پلاک ۲۵۱۰ از ۱۰۱ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد شماره ۴۲۷ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۱۰۱/۳۵۱۰ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام خانم همین بس استواری فرزند غضنفر ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۰۲۳۷۱۵ الف ۸۵ به شماره ثبت ۱۲۴۳۶ دفتر ۹۹ صفحه ۳۰۸ ثبت صادر و تسلیم گردید که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۷/۲۴

۷۸۷/م.الف - رضا حقانی نیا - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت