سلامت مساجد،
مجالس سوگواری
و هیاتهای مذهبی

PDF Compressor Free Version

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر
مرکز سلامت محیط و کار
دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی
behdasht.gov.ir
iec.behdasht.gov.ir

توصیه‌های غذایی در ایام ماه محرم

PDF Compressor Free Version

توصیه‌های غذایی در ایام ماه محرم

برای حفظ بیشترین ارزش غذایی و رعایت بهداشت در تهیه و مصرف غذاهای نذری رعایت نکات زیر لازم است:

- دست‌های خود را قبل از تهیه غذا و در طول تهیه آن به تناوب با آب و صابون بشویید.
- تمامی سطوحی که برای تهیه غذا و آشپزی استفاده می‌کنید قبل از هر گونه پخت و پز شسته و پاکیزه نمایید.
- چربی‌های اضافه همراه با گوشت در انواع خورشت یا گوشت چرخ کرده را تا حد ممکن قبل از طبخ جدا کنید.
- پوست مرغ را قبل از طبخ به طور کامل جدا کنید.
- از حبوبات و سبزیجات بیشتری در داخل غذاها استفاده کنید.
- تا حد امکان روغن مورد استفاده در طبخ غذاها را کاهش دهید.
- از روغن‌های با اسید چرب ترانس پایین (کمتر از ۵ درصد) در طبخ غذا استفاده کنید.
- از سرخ کردن غذاها تا حد امکان خودداری کنید و در مواردی

PDF Compressor Free Version

که نیاز به سرخ کردن مواد غذایی است، از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

■ از سرخ کردن زیاد سبزی‌های مورد استفاده در غذاهایی مانند قورمه‌سبزی خودداری کنید.

■ میزان نمک افزودنی به غذا را محدود کنید و فقط از نمک یددار تصفیه شده استفاده نمایید.

■ از مصرف نمک دریا که فاقد مجوزهای بهداشتی است خودداری کنید.

■ از مصرف «نمک سنگ» برای خیساندن برنج اکیدا خودداری کنید.

■ از سوزاندن غذا در زمان کباب کردن یا پخت (کباب، جوجه کباب، ته‌دیگ و ...) خودداری و از مصرف بخش‌های سوخته غذا نیز پرهیز کنید.

■ چنانچه از شیر یا شیرکاکائو برای پذیرایی استفاده می‌کنید، از شیرین‌کردن بیش از حد آن اجتناب کنید. همچنین از شیرین‌کردن بیش از حد شربت‌ها به علت اینکه حاوی کالری بالایی هستند خودداری نمایید.

■ درصورت استفاده از حبوبات در غذا، قبل از طبخ آن‌ها را به‌مدت حداقل ۴ ساعت در آب بخیسانید و پس از دور ریختن آب باقیمانده، حبوبات را به غذا اضافه نمایید.

■ ترجیحا از خرما و کشمش به‌مقدار کم به‌جای قند در کنار چای استفاده کنید.

■ غذاها به‌صورت کم‌چرب تهیه شوند. به‌طور مثال چربی‌های اضافی مرغ یا گوشت قرمز را پیش از طبخ جدا کنید.

■ کره را روی برنج نریزید. ترجیحاً از بسته‌های جداگانه و کوچک کره استفاده کنید تا افراد بسته به سلیقه خود و نیاز و علاقه مصرف کنند. در صورت استفاده از این کره‌ها به دلیل اینکه به‌سرعت آب شده و وارد غذا می‌شوند، آن را روی برنج داغ قرار ندهید.

■ درباره مرغ و انواع گوشت چه به‌صورت آبپز و چه به‌صورت کبابی دقت کنید که کاملا پخته شوند تا از انتقال بیماری‌های واگیردار جلوگیری شود.

PDF Compressor Free Version

- برای تهیه انواع خورشت از قبیل کدو، بادمجان، کرفس و سبزی، مواد را به‌مدت کوتاه در مقدار کمی روغن تفت دهید.
- با توجه به نقش مهم و مؤثر سبزیجات در پیشگیری از بیماری‌های قلب و عروق، سرطان و بیماری‌های گوارشی، غذاهای مختلف حاوی سبزیجات مثل لوبیاپلو، باقلاپلو، شویدپلو، عدس‌پلو، استامبولی و ... به‌منظور افزایش مصرف انواع سبزی و حبوبات توصیه می‌شوند.
- در صورت استفاده از حبوبات و مواد اولیه‌ی که امکان وجود سنگ در آنها است، آنها را به دقت تمیز نمایید.
- سبزی خوردن مصرفی را با دقت بشویید، انگل‌زدایی و ضدعفونی کنید.
- حتی‌الامکان به جای نوشابه‌های گازدار از دوغ یا آب برای نوشیدن استفاده کنید.
- می‌توانید با اضافه کردن سبزیجات معطر، دوغ را خوش‌طعم‌تر کنید.
- سعی کنید توزیع میوه را هم به‌عنوان یکی از مواد غذایی نذری در طی مراسم‌ها در نظر بگیرید.
- چنانچه برای توزیع غذا، چای و نوشیدنی از ظروف یکبار مصرف

PDF Compressor Free Version

استفاده می‌کنید، در انتخاب ظروف مناسب، با توجه به داغ یا سرد بودن ماده غذایی، دقت نمایید.

- از پنیرهای پاستوریزه استفاده نمایید. توجه داشته باشید که استفاده از پنیرهای محلی غیرپاستوریزه (تهیه‌شده از شیر غیر پاستوریزه و جوشانده نشده) احتمال انتقال بیماری‌هایی نظیر تب مالت و مسمومیت غذایی را به‌همراه دارد.
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی توسط دست آلوده، حشرات (نظیر مگس) و جوندگان (نظیر موش)، ظروف تهیه و نگهداری مواد غذایی باید دربدار باشند.
- به‌هنگام استفاده از هر ماده غذایی بسته‌بندی شده (حتی بطری آب معدنی) به تاریخ انقضای آن توجه داشته باشید. اگر تاریخ مصرف آن گذشته، سوراخ شده یا بادکرده است، آن را به هیچ‌وجه مصرف نکنید.

PDF Compressor Free Version

- هرگونه پخت‌وپز باید در مکان‌هایی با شرایط بهداشتی صورت پذیرد.
- مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می‌گردد از مواد غذایی بسته‌بندی که مورد تایید وزارت بهداشت است استفاده شود.
- از نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال یا سردخانه خودداری کنید.
- تمامی غذاها را به‌ویژه گوشت، ماکیان، ماهی و تخم مرغ را به‌طور کامل بپزید (دمای ۷۰ درجه سانتی‌گراد).
- از ظروف متفاوت و مجزا برای نگهداری گوشت، ماکیان و ماهی استفاده کنید.
- غذاهایی مانند سوپ و خورش را به‌خوبی بجوشانید و مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه رسیده است.
- همیشه از آب سالم استفاده کنید و با روش‌هایی مانند جوشانیدن یا استفاده از قرص کلر آن را سالم کنید.
- همواره از مواد غذایی سالم و تازه استفاده کنید.

PDF Compressor Free Version

- از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر یا ماست پاستوریزه استفاده کنید.
- سبزیجات را قبل از اضافه کردن به غذا و به‌ویژه تهیه سالاد به‌خوبی شسته و ضد عفونی نمایید.
- در زمان طبخ غذا از روزنامه به‌عنوان دمکنی استفاده نکنید.
- در طبخ غذا از ظروف استیل یا ظروف تفلون بدون خراشیدگی استفاده نمایید.
- از سرو چای داخل لیوان‌های پلاستیکی شفاف یا غذا در ظروف پلاستیکی خودداری کنید. استفاده از ظروف پلاستیکی برای ارائه نوشیدنی‌ها و غذاهای سرد بلامانع است.
- گوشت و مرغ را از مراکز بهداشتی تحت نظارت وزارت بهداشت

PDF Compressor Free Version

رمان و آموزش پزشکی تهیه نمایید.

- تهیه دام از مراکز غیرمجاز (بدون نظارت سازمان دامپزشکی)، ممکن است باعث انتقال عوامل بیماری‌زا به افراد شود، به علاوه توصیه می‌شود گوشت دام حداقل ۱۲ ساعت پس از کشتار مصرف شود.
- برای نگهداری و انتقال گوشت حتما از کیسه پلاستیکی تمیز و عاری از هرگونه آلودگی و مواد پلاستیکی دست اول استفاده کنید.
- فوت کردن در نایلون جهت بسته‌بندی گوشت قربانی، سبب افزودن میکروارگانیسم‌ها به داخل نایلون بسته‌بندی گوشت می‌شود و این عمل کاملا غیر بهداشتی است.
- از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی یا استفاده مکرر از روغن سوخته اکیدا خودداری کنید.
- در صورت تمایل به مصرف مجدد غذای نگهداری شده در یخچال، آن را به‌طور کامل گرم کنید.

PDF Compressor Free Version

سبزیجات

آبیاری سبزیجات با آب‌های آلوده و تماس سبزیجات با خاک آلوده به فاضلاب‌های انسانی و حیوانی، باعث شده که معمولاً این محصولات، دارای انواع میکروب‌ها و انگل‌های خطرناک باشند؛ بنابراین آگاهی از روش صحیح شستن و ضد عفونی سبزیجات اهمیت به‌سزایی در سلامتی مصرف‌کنندگان دارد.
در صورت توزیع سبزی و سالاد رعایت مراحل چهارگانه سالم‌سازی الزامی است:

روش صحیح سالم‌سازی سبزیجات

۱) ابتدا باید سبزیجات خریداری شده را خوب تمیز کرده و سبزیجات پلاسیده جدا شود.
۲) سبزیجات را با آب سرد شستشو داده تا گل و لای و مواد اضافی آنها از بین برود. البته اگر شستشو با فشار آب انجام شود، سبزیجات بهتر تمیز می‌شوند.
۳) برای از بین بردن تخم انگل‌ها باید یک ظرف مناسب را از آب پر کرد. برای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به

PDF Compressor Free Version

ظرف اضافه نمایید، سپس با دست مخلوط کرده و سبزیجات را در ظرف ریخت، به نحوی که تمام سبزیجات در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد. بعد از ۵ دقیقه سبزیجات را از بالای ظرف بردارید چون تخم انگل‌ها سنگین است در ته ظرف قرار می‌گیرد (نباید ظرف حاوی سبزیجات را در آبکش برگردانید). سپس سبزیجات را با آب سرد کاملا آبکشی کنید.

۴) برای از بین بردن میکروب‌ها، سبزیجات مرحله قبل را در مایع ضدعفونی‌کننده بریزید. برای این کار در یک ظرف محتوی ۱۱ لیتر آب، یک قاشق چایخوری پرکلرین (پودر کلر) بریزید و پس از حل شدن پرکلرین، سبزیجات را به مدت ۵ دقیقه در آن ظرف قرار دهید.

۵) پس از ضدعفونی‌کردن (مدت ۵ دقیقه)، سبزیجات را با آب سالم به‌خوبی بشویید.

PDF Compressor Free Version

توصیه‌های بهداشتی مرتبط با سبزیجات و میوه‌ها

برای شستشوی میوه‌ها و سبزیجاتی نظیر هویج و سیب‌زمینی که در زیر زمین رشد می‌کنند، باید خاک روی آنها به‌دقت تمیز گردد. در رابطه با کاهو توصیه می‌گردد برگ‌های کاهو ابتدا جدا شده و سپس شستشوی مناسب انجام شود. حرارت، نور، هوا و آب باعث تخریب مواد مغذی موجود در سبزیجات و میوه‌ها می‌گردند. بیشتر سبزیجات برای حفظ ارزش غذایی خود، به محیط سرد نیاز دارند، بنابراین توصیه می‌شود سبزیجات در یخچال نگهداری شوند. سبزیجات و میوه‌ها باید خیلی خوب شسته شوند تا علاوه بر از بین رفتن آلودگی‌های میکروبی و انگلی، مواد ضدعفونی‌کننده احتمالی موجود روی آنها نیز شسته شود.

PDF Compressor Free Version

و طهر بیتی للطائفین و القائمین و الرکع السجود

(سوره حج- آیه ۲۶)

بر لزوم پاکیزگی محیط زیست و بویژه مساجد نگاه خاصی داشته و یکی از شروط صحت نماز را اقامه آن در محلی پاکیزه و دور از نجاسات می‌داند.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر، مرکز سلامت محیط و کار / دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت/ مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی

behdasht.gov.ir
iec.behdasht.gov.ir