

## توصیه های بهداشتی در ماه مبارک رمضان

روزه داران عزیز مانند زمانی که روزه نیستند باید سه وعده غذایی در ماه مبارک رمضان داشته باشند که این وعده ها شامل سحر، افطار و شام است که بهتر است غذای سحر ویژگی های وعده ناهار را داشته باشد.

هرگز مواد غذایی طبخ و آماده شده را بیش از ۲ ساعت در دمای محیط نگهداری نکنید افطاری و سحری را زمانی طبخ کنید که حداکثر تا ۲ ساعت بعد به صورت گرم به مصرف برسد.

از خرید مواد فله ای و مواد لبنی غیر پاستوریزه و استریلیزه از قبیل دوغ، ماست، کره، سرشیر خودداری نمایید و مواد غذایی آماده مصرف از قبیل زولبیا و بامیه، حلیم، نان و شیرینی سنتی، کله پاچه و بستنی را از دست فروشان و دوره گردان خریداری نکنید.

در هنگام خرید زولبیا و بامیه به عطر و طعم و رنگ آن توجه داشته باشید رنگ زولبیا و بامیه باید روشن بوده و سوختگی و تغییر رنگ قهوه ای در آن مشاهده نشود. همچنین ذرات سوخته شده روی زولبیا و بامیه وجود نداشته باشد باید به یاد داشته باشید از نگهداری طولانی مدت این محصول در منزل خودداری کنید.

کودکان و نوجوانانی که برای نخستین بار روزه می گیرند باید آب میوه و سبزیجاتی مانند هویج و گوجه فرنگی را فراوان مصرف کنند زیرا مقدار زیادی ویتامین را به صورت فشرده به بدن آن ها می رساند که یکی از راههای کاهش تشنگی در طول روز مصرف انواع سبزیجات و میوه جات به خصوص مصرف کاهو و سالاد در هنگام افطار و سحر است. بهتر است به جای نوشیدن آب زیاد در وعده سحری از میوه های آبدار استفاده کنید.

در صورت استفاده از سبزیجات به صورت خام حتماً مراحل سالم سازی شامل شستشوی اولیه، انگل زدایی با مایع ظرفشویی، میکروب زدایی با مواد ضد عفونی کننده های مجاز و سپس شستشوی نهایی انجام شود.

