

مسمومیت غذایی در تابستان؛ دلیل، پیشگیری و درمان

## ایمنی غذایی را جدی بگیرید!

نگاه متخصص طب سنتی

دکتر غلامرضا کردافشاری  
استاد دانشکده طب سنتی  
دانشگاه علوم پزشکی تهران



نوشیدنی‌های سنتی مناسب  
برای مقابله با مسمومیت

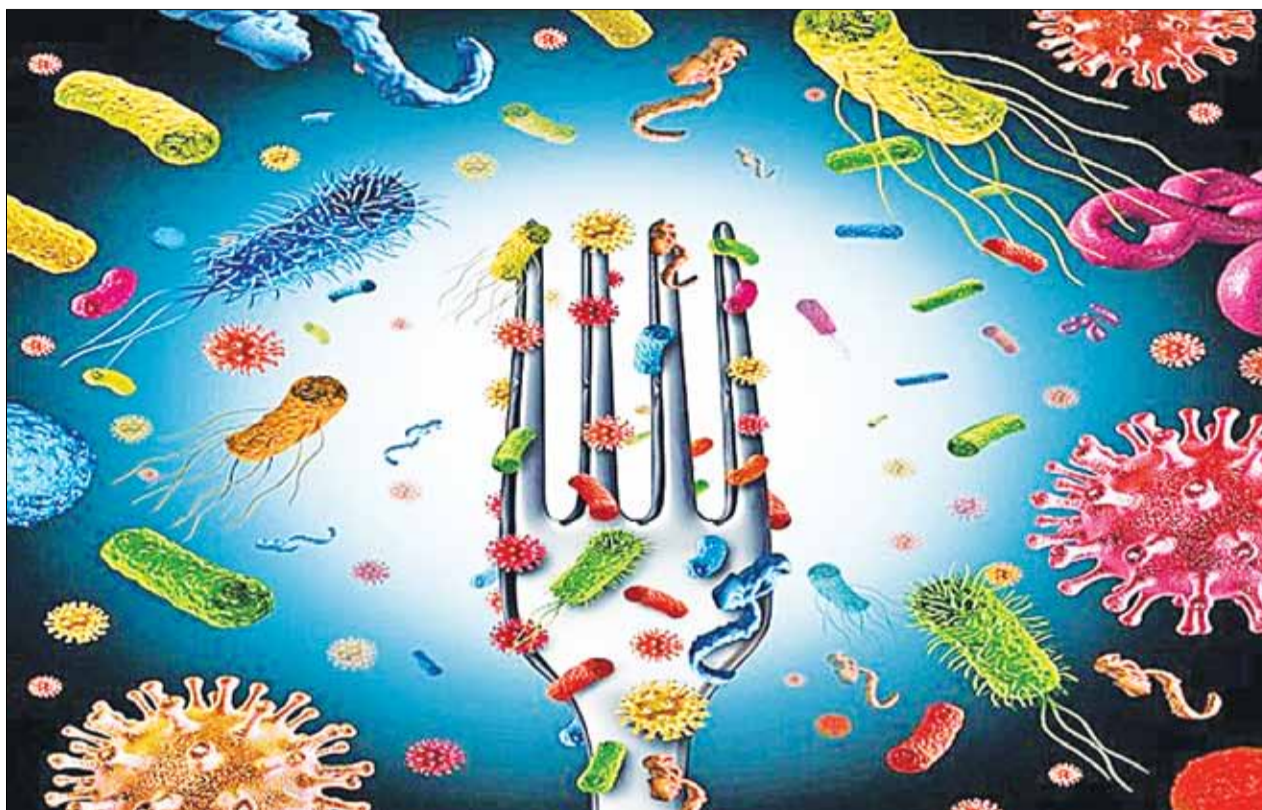
اگر در فصل تابستان دچار مسمومیت غذایی و عوارض ناشی از آن مانند اسهال، استفراغ یا حالت تهوع شدید، می‌توانید از انواع شربت‌های سنتی که علاوه بر دفع سموم به کاهش عوارض ناشی از مسمومیت کمک می‌کنند، استفاده کنید. این شربت‌ها شامل موارد زیر هستند.

**شربت سیب:** این شربت جزو شربت‌های نشاط‌آور است که می‌تواند در زمان مسمومیت باعث دفع سموم از بدن شود. این شربت برای تقویت معده و دستگاه گوارش بسیار مناسب است و مصرف آن در دوران مسمومیت باعث کاهش حالت تهوع می‌شود. ضمن اینکه اگر در اثر مسمومیت غذایی دچار بی‌اشتهایی شده‌اید، می‌توانید این شربت را قبل از غذا یا همراه با غذا برای افزایش اشتها مصرف کنید. برای تهیه شربت سیب باید حدود یک کیلو آب سیب شیرین را با ۱۵۰ گرم عسل یا شکر مخلوط کنید. سپس این مخلوط را روی حرارت ملایم بگذارید تا نصف آب سیب بخار شود. بعد آن را صاف کنید و یک شب کنار بگذارید. روز بعد دوباره شربت صاف‌شده را روی حرارت قرار دهید تا کاملاً غلیظ شود. در نهایت، این شربت را در ظرف شیشه‌ای داخل یخچال نگهداری کنید و در دوران مسمومیت روزی یکی- دو لیوان از رقیق‌شده آن را با آب خنک میل کنید.

**شربت سیب و زرشک و لیمو:** یکی دیگر از شربت‌های سنتی که می‌تواند باعث کاهش تهوع در دوران مسمومیت شود، شربت سیب و زرشک و لیمو است. برای تهیه این شربت باید ۲۰۰ گرم آب زرشک را با ۲۰۰ گرم آب سیب شیرین و ۱۰۰ گرم آب‌لیموی تازه ترکیب کنید. این ترکیب را روی حرارت ملایم قرار دهید تا آب اضافی آن بخار شود و حدود یک سوم آب در ظرف باقی بماند. مخلوط آب باقی‌مانده را می‌توانید بعد از صاف کردن در دوران مسمومیت مصرف کنید تا طول دوره درمان کوتاه‌تر شود.

**دمنوش پونه کوهی و آویشن شیرازی:** این دمنوش خاصیت ضد عفونی‌کنندگی بسیار خوبی دارد و می‌تواند مقوی معده افراد مبتلا به مسمومیت غذایی باشد. برای تهیه آن باید نصف قاشق غذاخوری از پونه را با نصف قاشق غذاخوری از آویشن و یک قاشق مرباخوری از عسل داخل ۱/۵ لیوان آب جوش بریزید و آن را مانند چای به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم یا غیرمستقیم مانند بخار کتری یا سماور دم کنید.

**دمنوش مرزنجوش:** این دمنوش از نوشیدنی‌های سنتی با طبیعت گرم است که برای آرامش معده در دوران مسمومیت، رفع اسهال، افزایش اشتها و کاهش تب بسیار مفید است. برای تهیه آن باید یک قاشق غذاخوری از مرزنجوش را در ۲ لیوان آب جوش بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت غیرمستقیم مانند بخار کتری یا سماور قرار دهید تا دم بکشد. سپس آن را همراه با مقادیر نبات برای فرد بیمار سرو کنید.



ترجمه:  
ندا احمدلو

یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی که در فصل تابستان برای افراد بسیاری اتفاق می‌افتد، ابتلا به مسمومیت غذایی است. مسمومیت غذایی تابستانه هم میان کودکان و هم میان بزرگسالان بسیار رایج است و می‌تواند همراه با علائمی مانند حالت تهوع، دل‌درد، دل‌پیچه، استفراغ، اسهال و در موارد شدیدتر همراه با سردرد، سرگیجه، تب، اختلال تکلم و ضعف شدید باشد. از مهم‌ترین اقداماتی که می‌توان در زمان ابتلا به مسمومیت غذایی در فصل تابستان انجام داد یا با کمک آنها جلوی ابتلا به این بیماری را گرفت، می‌توان به اقدامات درست تغذیه‌ای اشاره کرد. اگر راهکارهایی که در ادامه این مطلب در صفحه «سفره سالم» به آنها اشاره می‌کنیم را در فصل تابستان به‌خوبی رعایت کنید، هم می‌توانید جلوی مسمومیت غذایی را بگیرید و هم باعث بهبود سریع‌تر فرد بیمار شوید.

**اگر به مسمومیت غذایی مبتلا شدید...**

خیلی‌ها این سوال را مطرح می‌کنند که آیا لازم است در صورت ابتلا به مسمومیت غذایی حتماً به پزشک مراجعه کنند یا نه؟ پاسخ این است که اگر از سلامت محصول غذایی مصرف‌شده اطمینان ندارید و علائم مسمومیت غذایی در شما تنها به اسهال و استفراغ ساده و خفیف محدود می‌شود، نیازی به مراجعه به پزشک ندارید. در این حالت، باید به فکر جبران آب و الکترولیت‌های از دست‌رفته بدن باشید. به این منظور، مصرف مایعات فراوان (خصوصاً آب‌میوه‌های طبیعی) برای فردی که دچار مسمومیت شده است، بسیار کمک‌کننده خواهد بود. این درحالی است که تمامی خانم‌های باردار، کودکان، افراد دارای نقص ایمنی و سالمندان باید در صورت ابتلا به هر درجه‌ای از مسمومیت غذایی بلافاصله به پزشک مراجعه کنند، زیرا ممکن است بدن این افراد برای ایجاد تعادل بین آب و الکترولیت‌های از دست‌رفته نیاز به سرم داشته باشد. از سوی دیگر، نقص ایمنی در بدن این افراد ممکن است شرایط آنها را وخیم و غیرقابل پیش‌بینی کند و سلامت آنها را شدیداً به خطر بیندازد. در صورتی که جزو گروه‌های نامبرده هستید یا مسمومیت غذایی شما با علائم شدیدی همراه است، حتماً به پزشک مراجعه کنید زیرا امکان دارد که مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک هم برای شما ضروری باشد.

به یاد داشته باشید که درمان مسمومیت غذایی معمولاً بیشتر از ۲ تا ۳ روز طول نمی‌کشد و در طول این مدت هم باید مصرف انواع سوپ و مایعات را به شدت افزایش داد. مصرف دمنوش زنجبیل در این دوران می‌تواند هم باعث آرامش دستگاه گوارش شود و هم حالت تهوع را کاهش دهد. سعی کنید که در طول دوره درمان مسمومیت

غذایی تابستانه از میوه‌های ملین تابستانی استفاده نکنید تا مشکل اسهال تشدید نشود. مصرف غذاهایی با کمترین میزان روغن در این دوران برای سیستم گوارشی بسیار مفید خواهد بود. بهتر است در طول دوره درمان از سالادها و سبزی‌ها به‌عنوان خوراکی‌هایی که می‌توانند باعث تشدید اسهال شوند، کمتر استفاده کنید و کنار غذا محصولات میوه‌ای پروبیوتیک مانند ماست‌های پروبیوتیک را بگنجانید. دوغ کم‌نمک هم می‌تواند نوشیدنی مناسبی برای جبران آب و الکترولیت‌های از دست‌رفته بدن برای افراد

مبتلا به مسمومیت غذایی در فصل تابستان باشد.

**اگر می‌خواهید به مسمومیت غذایی تابستانی مبتلا نشوید...**

از جمله عواملی که خطر ابتلا به مسمومیت غذایی در فصل تابستان را افزایش می‌دهد، گرمای هواست. به‌منظور پیشگیری از فساد مواد غذایی توصیه می‌کنیم که بلافاصله بعد از خرید و شستن مواد غذایی، آنها را داخل یخچال یا فریزر قرار دهید. در فصل تابستان، مواد غذایی فریزری (مخصوصاً گوشت‌ها) به‌هیچ‌وجه نباید برای یخ‌زدایی در دمای محیط قرار بگیرند. این محصولات باید حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت قبل از پخت از فریزر خارج شوند و برای یخ‌زدایی داخل یخچال

قرار بگیرند. به این ترتیب، احتمال فساد آنها در فصل تابستان شدیداً کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، مصرف گوشت‌های کبابی در پیک‌نیک‌های تابستانی هم عامل دیگری برای ابتلا به مسمومیت غذایی محسوب می‌شود. گوشت‌های نیم‌پز، علاوه بر این که احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی را افزایش می‌دهند، در دوران شیوع کروناویروس هم می‌توانند شدیداً خطرناک باشند و سلامت مصرف‌کننده را به خطر بیندازند. بنابراین، توصیه می‌شود در این تابستان کرونایی از مصرف انواع گوشت‌های کبابی جدا خودداری کنید و حتماً تمامی گوشت‌ها را قبل از مصرف به‌خوبی بپزید تا بخش‌های مرکزی گوشت هم به‌خوبی مغزپخت شوند. بخش‌های خام انواع گوشت

“

می‌توانند عاملی برای ابتلا به انواع مسمومیت‌های ویروسی، انگلی و باکتریایی باشند. ■

منابع: WebMD و CDC

**قبل از آشپزی باید...**

همان‌طور که گفته شد، کودکان، سالمندان، خانم‌های باردار و افراد دارای نقص ایمنی مانند بیماران مبتلا به کرونا، بیشتر در معرض ابتلا به مسمومیت غذایی و عوارض شدید ناشی از آن قرار دارند. بنابراین، اگر شما در خانه وظیفه پخت‌وپز غذاها را برعهده دارید و برای افراد در معرض خطر بیشتر مانند گروه‌های نام‌برده آشپزی می‌کنید، حتماً باید چند نکته مهم را در فصل تابستان بیشتر از دیگر فصل‌های سال رعایت کنید. اول اینکه قبل از شروع به کار آشپزی دست‌هایتان را کاملاً با آب و صابون بشویید. تمامی قسمت‌های دست مانند زیر ناخن‌ها، مع دست‌ها، روی دست‌ها و بین انگشتان باید کاملاً صابون‌مالی شوند. هنگام آماده‌سازی مواد اولیه باید از تخته‌گوشت‌ها و چاقوهای



جداگانه برای مواد غذایی خام و پخته استفاده کند. گوشت‌ها حتماً باید به‌صورت جداگانه از سایر مواد غذایی آماده‌سازی و آماده طبخ شوند. بعد از آماده‌سازی مواد اولیه و هنگام شروع به پخت مواد غذایی حتماً تمام سطوحی که روی آنها اقدام به آماده‌سازی مواد اولیه کرده‌اید را با کمک اسپری‌های ضد عفونی‌کننده و دستمال حوله‌ای به‌خوبی تمیز کنید. هرگز برای خشک کردن دست‌ها و پاک کردن سطوح از یک دستمال مشترک استفاده نکنید. تمام مواد غذایی را هم در این تابستان کرونایی در حد پخت کامل بپزید؛ یعنی علاوه بر گوشت‌ها باید محصولات میوه‌ای مانند تخم‌مرغ هم در این دوران کاملاً پخته شوند و مثلاً به‌صورت عسلی در غذاها، سالادها یا سس‌ها مورد استفاده قرار نگیرند. به‌منظور پیشگیری از فساد مواد غذایی یا انتقال آلودگی از طریق مواد غذایی آلوده به ویروس‌ها و باکتری‌ها به سایر مواد غذایی و محیط‌های سالم، حتماً تمامی میوه‌ها و سبزی‌ها را قبل از قرار دادن داخل یخچال به‌خوبی بشویید و ضد عفونی کنید. انواع گوشت هم به‌هیچ‌وجه نباید بدون پوشش مناسب داخل یخچال یا فریزر قرار بگیرند. ■

T  
a  
s  
o  
o  
j

داروخانه شبانه‌روزی طسوج

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان  
شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱



برای کمک آنلاین، می‌توانید  
QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



mahak-charity.org