

تغذیه در شرایط بحران

اثرات بلایا بر وضع غذا و تغذیه شامل اشکال در دسترسی به مواد غذایی سالم، مسمومیت های غذایی و گرسنگی در ساعات اولیه بحران می شود. مواد غذایی بسته به میزان فساد پذیری و نوع حادثه در زمانهای متفاوت دچار فساد و آلودگی می شوند به طور مثال گوشت و فرآورده های گوشتی، مرغ و انواع محصولات لبنی طی چند ساعت نگهداری در شرایط نامطلوب دچار آلودگی می شوند که مصرف آنها ممکن است عواقب خطرناکی برای مصرف کننده به همراه داشته باشد. نوع بلا در وسعت و شدت آلودگی مواد غذایی تأثیر بسزائی دارد. در اثر بروز سیل بدلیل تماس آب با مواد غذایی مختلف، تغییر حالت در غذا و آلودگی میکروبی نسبت به سایر انواع بلا شدیدتر می باشد. سیل به همراه خود آلودگی و جرم های بیماریزا را از سطح خاک، شبکه فاضلاب و دامداری ها به مواد غذایی مسیر راه خود منتقل می نماید لذا به منظور پیشگیری از بیماریهای عفونی، مثل حصبه و عفونتهای روده ای تمام مواد غذایی که با سیل در تماس قرار گرفته و ظروف آنها دارای نفوذ پذیری می باشد، نباید استفاده شود.

زمان بروز بلا، بسته به نوع و شدت آن، دسترسی اهالی منطقه بلا زده به امکانات پخت و پز غیر ممکن می گردد با توجه به اینکه در تأمین مواد غذایی نیز محدودیتهای شدید وجود دارد، بازماندگان بلایا برای رفع گرسنگی ممکن است هر نوع ماده غذایی که دسترس آنها وجود داشته باشد را بدون در نظر گرفتن مسائل بهداشتی و صرفاً به منظور تأمین نیازهای غذایی مصرف کنند که در این صورت عواقب ناگواری بدنبال خواهد داشت.

مواد غذایی مناسب جهت تغذیه بازماندگان بلایای طبیعی

محصولات کنسرو شده:

اعم از کنسروهای گوشتی، کنسرو لوبیا، کنسرو مرغ و تن ماهی.

علیرغم دقت و حساسیتی که در تولید آنها به عمل می آید باز هم احتمال آلودگی در اثر فعالیتهای میکروبی وجود دارد لذا توصیه می شود قبل از مصرف به مدت ۱۵ دقیقه در حرارت جوش قرار گیرد.

غذاهای کنسرو شده از اصلی ترین غذاهای تأمین کننده نیازهای تغذیه ای بازماندگان مناطق بحران زده می باشد چنانچه با اصول صحیح عملی تهیه شوند برای مدتهای طولانی قابل نگهداری هستند و در اثر مرور زمان،

تنها ممکن است تغییرات ناچیزی در کیفیت خوراکی آنها ایجاد شود. اما عوامل زیادی ممکن است موجب فساد و سمیت محتوی آنها بشود که بعضی از این عوامل ظاهری هستند و هر کس با کمی دقت می تواند آنها را تشخیص دهد. شناخت این علائم برای کلیه مصرف کنندگان قوطی های کنسرو و کمپوت ضروری است. برای شناسایی قوطی ها و اطمینان از سالم بودن آنها لازم است قبل از هر کار بر چسب کاغذی آن را جدا نمود تا بدنه قوطی و درزهای آن کاملا آشکار شود. در صورت وجود هر یک از علائم زیر از مصرف آنها از خودداری کرد.

وجود تورم (باد کردگی) در دو طرف قوطی کنسرو
نشت یا بیرون زدگی محتویات قوطی کنسرو
کنده شدن لعاب داخلی قوطی کنسرو
تغییر رنگ محتویات قوطی از حالت طبیعی
بوی نامطبوع و غیر طبیعی محتویات قوطی

کمپوت انواع میوه ها:

با توجه به اینکه ویتامینها اغلب از طریق مصرف میوه ها و سبزیجات تأمین میشود و بدلیل شرایط بحران امکان دسترسی به انواع میوه و سبزی وجود ندارد، استفاده از کمپوت میوه ها می تواند در تأمین ویتامین ها مفید واقع شود.

فرآورده های خشک:

به دلیل عدم دسترسی به نان و سایر فرآورده های آردی تازه استفاده از نان های خشک ، بیسکویت ، کراکر توصیه می شود. بوی کهنگی و مشاهده کپک در سطح نان از علائم فساد در نان می باشد.

شیر استرلیزه و سایر فرآورده های لبنی پاستوریزه:

شیر استرلیزه به دلیل عدم نیاز به شرایط ویژه نگهداری می تواند جایگزین مناسبی برای شیرهای پاستوریزه از قبیل خامه ، پنیر ، ماست و ... باشد.

خشکبار: اعم از مغزها (مغز گردو ، مغز بادام ، مغز پسته و ...) برگه میوه های مختلف ، کشمش ، و ... توصیه می گردد.