

فلينظر الانسان الى طعامه

(سورة عبس - آية ٤٢)

بهداشت تغذیه در حج



سرشناسه: اصفهانی، محمدمهدی، ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور: بهداشت تغذیه در حج / نویسنده محمدمهدی اصفهانی.
مشخصات نشر: تهران: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران (وابسته به جمعیت
هلال احمر)، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۳۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۰-۸۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: حج - بهداشت

موضوع: حاجیان - تغذیه

شماره افزوده: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران

رده بندی کتبی: ۱۳۹۱ الف/ BP۱۸۸/۸

رده بندی دیویدی: ۲۹۷/۳۵۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۱۸۵۰۷

بهداشت تغذیه در حج

نویسنده: محمدمهدی اصفهانی
ناشر: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران (وابسته به جمعیت
هلال احمر)

صفحه آرایشی: مژگان پاینده داری نژاد

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۰-۸۹-۱

چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

نشانی: میدان فلسطین، خیابان ایتالیا، پلاک ۱

تلفن: ۸۸۹۷۴۸۹۲ نمابر: ۸۸۹۵۴۰۰۷

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	مقدمه.....
۱۱	نیازهای غله‌ای زائران در سفر حج.....
۱۲	تأمین نیازهای غله‌ای.....
۱۲	توصیه‌ای مفید و مورد نیاز کلیه زائران.....
۱۳	فعالیت‌های اضافی.....
۱۴	چرا این همه اصرار بر خودداری از مصرف بیش از حد.....
۱۴	اهمیت آموزش در پیشبرد اهداف بهداشت تغذیه در حج.....
۱۶	تغذیه و سلامت زائران.....
۱۸	آشپزخانه‌های متمرکز و طبع غذا در برخی کاروان‌ها.....
۲۰	نقش پزشک کاروان در سلامت و بهداشت غذا.....
۲۱	تذکری مهم در مورد غذاهای رژیمی.....
۲۱	نکاتی در مورد مشکلات تغذیه‌ای زائران سالم و بیمار و چند تذکر مفید.....
۳۴	اصول پیش‌گیری از مسمومیت‌های غذایی.....
۳۵	روغن و مسائل آن.....
۳۶	منابع.....

پیشگفتار

همه ساله تعدادی از هموطنان ما برای ادای فریضه حج به کشور عربستان می‌روند. اما آنچه باعث می‌شود افراد بیشترین بهره را از فرائض این سفر ببرند، داشتن جسمی سالم و بدون ناراحتی است. این مسؤولیت، همه جانبه است و پاسداری از تندرستی این جمعیت اتبوه، که در میان آنان سال‌خوردگان، جوانان، افراد نیازمند به مراقبت‌های ویژه، همه با هم در سرزمینی دور از خانه و خانواده، در دیاری با مسائل خاص اقلیمی، اجتماعی و فرهنگی، در کنار میلیون‌ها میهمان از شرق و غرب و شمال و جنوب این جهان پهناور حضور دارند، ضرورت توجه به مسائل خاص بهداشتی را به شدت طلب می‌کند.

همانگونه که مراقبت‌های بهداشتی و رعایت دستورالعمل‌های مربوطه می‌تواند از وقوع هر حادثه ناگوار و خطرات جانی به آسانی پیشگیری نماید. سهل‌انگاری در مسائل مربوط به تأمین تندرستی زائران نیز می‌تواند خطرات جدی بدنبال داشته باشد. تبیین و تشریح جنبه‌های مختلف بهداشتی در سفرهای زیارتی نقش مهمی در ارتقا سفر حج دارد. حفظ سلامتی

سلامت زائران خانه خدا از عمده‌ترین دغدغه‌های
دست‌اندرکاران مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال
احمر جمهوری اسلامی ایران می‌باشد.

مجموعه حاضر حاصل سال‌ها تلاش‌ها و تجربیات ارزنده
آقایان دکتر امین رضا طباطبایی و مهندس نعمت‌الله سیف در
این عرصه است که اینک به رشته تحریر در آمده است. آنچه
در این کتاب ملاحظه می‌فرمایید کوششی در جهت آشنا
ساختن عوامل اجرایی و مدیران با مهم‌ترین ابعاد و جوانب
بهداشتی در سفرهای زیارتی می‌باشد. لذا شایسته است با
توجه به اهمیت موضوع، مدیران محترم کاروان‌ها به مسئولیت
سنگین و دشواری که پذیرفته‌اند، توجه خاصی نمایند و نسبت
به مراعات اصول بیان شده در این کتاب، نظارت جدی و مداوم
داشته باشند تا شرایط مناسبی برای زائران فراهم آورند.

در پایان لازم می‌دانیم از زحمات همکاران محترم معاونت
پژوهش مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران که
در تهیه این مجموعه تلاش بسیار نموده‌اند، تشکر و قدردانی
نماییم.

دکتر سید علی ریاض

دکتر سید محمد آقامیری

رئیس هیأت پزشکی حج

رئیس مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران

مقدمه

از مهم ترین عوامل موثر در سلامت زائران، بهداشت تغذیه به مفهوم جامع آن، یعنی برخورداری از تغذیه مناسب با نیازهای جسمی، است. به علاوه، باید به موقعیت سنی و میزان فعالیت و تغییرات آب و هوایی و ویژگی های فرهنگی - اقتصادی نیز توجه کرد و موازین بهداشتی را یکی از آلودگی های گوناگون و خطر آفرین را رعایت کرد.

تامین بهداشت تغذیه در حج، افزون بر تضمین سلامت، در ادای شایسته مناسک و خرسندی زائران از امکانات تهیه شده برای این سفر نیز تأثیر چشمگیری دارد و از این بالاتر رضای خداوند را در پی دارد.

اگرچه یک ماه سفر حج مدت کوتاهی در زندگی انسان است، همین مدت کوتاه، هم چنان که می تواند به لحاظ معنوی و تحولات روحی و اصلاح شیوه زندگی فرصتی کافی و استثنایی باشد، در اصلاح شیوه تغذیه برای بقیه عمر - به شرط بهره مند شدن از فرصت های آموزشی این ایام - هم می تواند تأثیر گذار باشد. پس، جا دارد موضوع بهداشت تغذیه زائران از

این جنبه هم مورد توجه قرار گیرد.

برنامه کنونی تغذیه در مراسم حج برابندی از ملاحظات گوناگونی است که مدیران مورد توجه قرار می دهند و، از این رو، غذایی که در اختیار زائران قرار می گیرد عموماً بیش از نیاز متعارف آنهاست و میزان برخی از اقلام غذایی، به خصوص انواع گوشت و مواد قندی و غذاهای تزئینی (دورچین غذا)، و تنوع خوردنی ها در هر وعده غذایی (که شاید با انگیزه خوشایندسازی و جلب رضایت بیش تر توزیع می شود) بسیار فراتر از محدوده توصیه علمی و منطقی است. به نظر می رسد زمان تجدیدنظر در برنامه غذایی و اصلاح آن فرا رسیده است، اما این بدان معنا نیست که، تا تحقق اصلاحات لازم، زائر خود را موظف به خوردن کل جیره غذایی توزیع شده بداند!

این مبحث دربردارنده نکاتی است که به دست یابی به یک شیوه صحیح و بهداشتی تغذیه در ایام پربرکت برگزاری مراسم حج و عمره و زیارات می انجامد.