

تغذیه و بهداشت زائران

در حج و عمره

گردآورندگان

حسین حاجیان فر

(کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی و عضو انجمن تغذیه ایران)

سارا طهماسبی

(کارشناس بهداشت عمومی)

زهرا کدخدایی

(کارشناس ارشد علوم قرآنی و معارف نهج البلاغه)



تغذیه و بهداشت زائران در حج و عمره

نویسنده: حسین حاجیان فر . سارا طهماسبی . زهره کدخدایی
نوبت چاپ : اول

تیراژ: ۲۰۰۰
حروفچین و صفحه آر: مریم تمیزی فر

لیتوگرافی: شکبیا

چاپ/مخافی: پردیس/دی

مدیریت فنی و ناظر چاپ: مریم تمیزی فر

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

سرشناسه: حاجیان فر. حسین ۱۳۵۵
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و بهداشت زائران در حج و عمره / کردآورندگان حسین حاجیان فر . سارا طهماسبی . زهره کدخدایی

مشخصات نشر: اصفهان: آبی روشن: ۱۳۸۸
وضعیت فهرست نویسی: قیفا شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۳۹۷-۲-۲
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۴۰ قیمت: ۳۵۰۰ تومان

وضعیت فهرست نویسی: قیفا مشخصات ظاهری: مسافرت، بهداشت
موضوع: حج، بهداشت، موضوع: اسلام و بهداشت، موضوع: ۱۴۴ ص.

شماره کتایشناسی ملی: ۲۹۷/۴۸۵
کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات آبی روشن می باشد
و هرگونه استفاده از آن ممنوع می باشد.
شناسه افزوده: زهره کدخدایی ۱۳۶۳
شناسه افزوده: ۱۳۸۸: ۷ ت ۲ ح ۲۳۲/۶

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۴	 فصل اول
۱۵	 بهداشت عمومی
۱۷	 تاریخچه بهداشت عمومی در ایران
۱۷	 تعریف سلامت :
۱۸	 تعریف بیماری :
۱۸	 طیف سلامت و بیماری :
۱۸	 بهداشت فردی
۱۹	 بهداشت دست ها :
۲۰	 بهداشت پاها :
۲۱	 بهداشت پوست :
۲۲	 بهداشت مو :
۲۲	 بهداشت چشم :
۲۳	 بهداشت گوش :
۲۴	 بهداشت دهان و دندان :
۲۵	 بهداشت روان :
۲۵	 اهمیت بهداشت روان :
۲۶	 اهداف بهداشت روان :
۲۶	 بهداشت بانوان در ایام حج
۲۷	 مسائل شرعی بانوان در ایام حج
۲۸	 طرز استفاده از قرصها :
۳۰	 بهداشت محیط
۳۰	 هدف بهداشت محیط :
۳۱	 بهداشت آب :
۳۲	 بیماریهای منتقله توسط آب :
۳۳	 بهداشت هوا :
۳۴	 بیماریهای منتقله توسط هوا :
۳۵	 بهداشت هتل ها و محل استقرار زائران :
۳۶	 بهداشت اماکن عمومی :

۳۷	بهداشت آشپزخانه :
۳۹	استعمال دخانیات :
۳۹	بهداشت در ایام تشریق :
۴۲	بهداشت قربانگاه :
۴۳	واکسیناسیون
۴۴	فصل دوم
۴۵	بیماریها
۴۵	گرمازدگی :
۴۶	عرق سوز :
۴۶	وبا :
۴۶	علامت بیماری :
۴۷	روند زمانی بیماری :
۴۷	راههای پیشگیری :
۴۸	بیماریهای حاصل از کرم ها
۴۹	پیشگیری و کنترل :
۴۹	کرمک یا اکسیور :
۵۰	آسکاریس :
۵۰	بیماری قلبی - عروقی :
۵۱	عوامل خطر ساز :
۵۳	پیشگیری و کنترل :
۵۴	آنفلوآنزا :
۵۴	علامت :
۵۵	پیشگیری و کنترل :
۵۵	آنفلوآنزای خوکی :
۵۶	علامت :
۵۷	افراد در معرض خطر :
۵۷	راههای انتقال :
۵۷	راههای کنترل و پیشگیری :
۵۸	آسم :

۵۹	علائم و عوارض آسم عبارتند از :
۶۰	نارسایی تنفسی :
۶۰	یبوست :
۶۱	اسهال مسافرتی :
۶۲	مسافرت هوایی و عوارض آن :
۶۲	توصیه های بهداشتی به زائران :
۶۳	برخی توصیه ها :
۶۵	فصل سوم
۶۶	تغذیه
۶۷	کربوهیدراتها :
۶۷	مونوساکاریدها :
۶۸	الیگوساکاریدها :
۶۹	پلی ساکاریدها :
۷۰	وظایف قندها :
۷۰	پروتئین ها :
۷۲	چربی ها :
۷۳	وظایف چربیها
۷۴	بدن چگونه از مواد مغذی استفاده می کند :
۷۴	عوامل مؤثر بر انرژی دریافتی :
۷۸	ویتامین ها
۷۸	ویتامین A
۷۹	ویتامین D
۸۱	ویتامین E
۸۱	ویتامین K
۸۲	ویتامین C
۸۴	ویتامین B12
۸۵	اسید فولیک
۸۷	ویتامین B1 (تیامین)
۸۸	ویتامین B2 (ریبوفلاوین)
۸۹	ویتامین B3 (نیاسین)
۹۰	ویتامین B6

۹۱	املاح معدنی
۹۱	روی Zn :
۹۲	آهن :
۹۳	مس :
۹۴	فلونور :
۹۴	ید :
۹۵	کلسیم :
۹۷	فسفر :
۹۷	سدیم :
۹۸	پتاسیم :
۹۹	کلر :
۱۰۰	آب :
۱۰۱	تغذیه در محیط های گرم :
۱۰۳	تغذیه در محیط سرد :
۱۰۴	فصل چهارم
۱۰۵	بهداشت مواد غذایی
۱۰۶	فساد و آلودگی مواد غذایی :
۱۰۷	فساد میکروبی :
۱۰۸	باکتریها :
۱۰۸	قارچ ها :
۱۰۹	انگل ها :
۱۰۹	ویروس ها :
۱۱۰	فساد فیزیکی
۱۱۰	گرما :
۱۱۰	رطوبت :
۱۱۱	نور :
۱۱۱	اکسیژن :
۱۱۱	عوامل خارجی :
۱۱۲	فساد شیمیایی
۱۱۳	فلزات سمی :

۱۱۳	جیره
۱۱۳	کانسمیوم
۱۱۳	سرب
۱۱۴	مواد دفع آفات :
۱۱۵	شوینده ها :
۱۱۵	افزودنیهای شیمیایی :
۱۱۵	روشهای نگهداری مواد غذایی.....
۱۱۶	روشهای فیزیکی
۱۱۶	روش حرارتی :
۱۱۷	استریلیزاسیون :
۱۱۷	پاستوریزاسیون :
۱۱۸	استفاده از سرما :
۱۱۹	روش انجماد :
۱۱۹	آنزیم بَری : (BLANCHING)
۱۲۰	روش خشک کردن :
۱۲۱	روش خشک کردن سرمایی :
۱۲۱	تخلیظ :
۱۲۱	استفاده از اشعه :
۱۲۲	روشهای شیمیایی
۱۲۲	استفاده از نمک :
۱۲۳	روش تخمیر :
۱۲۳	روش دود دادن :
۱۲۴	اسیدی کردن :
۱۲۴	عمل آوری :
۱۲۵	افزودنی ها و مواد نگهدارنده:.....
۱۲۵	مسمومیت غذایی :
۱۲۶	عوامل فیزیکی :
۱۲۶	عوامل شیمیایی :
۱۲۷	عوامل طبیعی :
۱۲۷	مواد افزودنی :
۱۲۸	میکروبهایی که ایجاد مسمومیت می کنند عبارتند از :
۱۲۸	سالمونلا :
۱۲۹	سالمونلاتیفی و پاراتیفی :
۱۲۹	کلستریدیوم پرفورنر :
۱۳۰	استافیلوکوکوس آرنوس :

- ۱۳۱ باسیلوس سرنوس :
 ۱۳۱ کلستریدیوم بوتولیوم :
 ۱۳۲ اشرشیاکلی :
 ۱۳۳ شیگلوز :
 ۱۳۳ کپک ها :
 ۱۳۴ اسپرزیلوس فلاووس :
 ۱۳۵ برخی نکات مهم در تهیه و نگهداری مواد غذایی :
 ۱۳۸ منابع

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

الحمد لله رب العالمين و الصلاه و السلام على محمد و آله الطاهرين المعصومين و
اللعه الدائمه على أعدائهم أجمعين، و قد قال الله العظيم في كتابه الكريم:

« ان اول بيت وضع للناس للذى ببكة مباركاً و هدى للعالمين »

« مراتب معنوی حج که سرمایه حیات جاودانه است و انسان را به افق توحید و تنزیه نزدیک می
نماید؛ حاصل نخواهد شد مگر آنکه دستورات عبادی حج به طور صحیح و شایسته مو به مو عمل
شود.»

حضرت امام خمینی-قدس سره

حج نمایشی پرشکوه از اوج رهایی انسان موحد از همه چیز به جز خدا، و عرصه پیکار فرار از نفس
و جلوه بی مانندی از عشق و ایثار، و آگاهی و مسئولیت، درگستره حیات فردی و اجتماعی است.

حج، یکی از مهمترین و شکوهمندترین عبادتهای اسلامی است. پیامبر گرامی خدا(ص) حج را پایه
و رکن دین دانسته، قرآن تارک آن را کافر شمرده، و ابراهیم خلیل (ع) از خداوند خواستار
گرایش دل ها به این خانه گردیده است.

ابعاد و مناسک آن، گذراندن دوره آموزشی سیر و سلوک انسان به سوی خداوند است و حاجی
در آن دیار، انسان فرشته خویی است که همپای فرشتگان در بیت المعمور به طواف خانه حق می

پردازد و پروانه ای است که در عشق معبود، لیک گوی، پر می سوزاند تا به وصال معشوق نائل آید، آلودگان و ناخالصان با گام نهادن در این راه جز به فصد توبه و جبران خطا، فکر نمی کنند، حرمت شکنان این حریم را خداوند می شکند و به پویندگان موفق این راه، بهشت جایزه می دهد. سوخته جانان در این حرم، خریدار دارند، عارفان در این دیار بربال فرشتگان گام می نهند و با دیدن جای پای ابراهیم، راه صحیح زندگی کردن می آموزند. متوسلان پرده کعبه، درزیر ناودان طلا به انتظار نزول وحی، اشک می ریزند و اسماعیل و هاجر و نزدیک به هفتاد پیامبر را در حجر اسماعیل بر صدق خویش گواه می گیرند.

بدیهی است پیمودن چنین مسیری نیاز به معرفت دارد و مقدمه آن دانایی و آموختن اسرار و فلسفه و ابعاد و معارف در یاوار حج و آگاهی یافتن نسبت به اماکن و ویژگی های سرزمین وحی است. تا مومن حج گذار با آگاهی و شعور دینی، بر آن موافق کریمه، و مشاعر عظیمه که محل هبوط ملائکه و توقف انبیاء و اولیاء بوده، گام بگذارد.

بر آن شدیم در راستای این هدف بزرگ، تحقیق و تلاشی هر چند محدود، از آنچه درخور فهم و سرمایه اندک مان است در زمینه آگاهی از بهداشت و تغذیه در حج انجام دهیم زیرا که برای برگزاری چنین مراسم با عظمتی نیاز به سلامت کامل جسم و شرایط محیطی مناسب می باشد.

در کتاب حاضر اطلاعاتی در مورد بهداشت فردی، اجتماعی، محل سکونت، هتلها و محلهای طبع و همچنین مطالبی در مورد نیازهای تغذیه ای و احتیاجات افراد در شرایط خاص و نحوه نگهداری مواد غذایی خام و پخته و مسمومیتهای غذایی و آلودگیهای مواد غذایی آورده شده

است که امید است مورد توجه زائران و عوامل اجرایی کاروانها قرار گیرد تا بتوان شرایط بهتری را برای زائران خانه خدا و حرم نبوی فراهم آورد.