توصیه‌های متخصصان تغذیه برای تهیه و توزیع نذری‌های سالم

نذرها و نظرها

دکتر مجید حاجی‌فرجی
متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

هرچند بسیاری از افراد مقید به‌دلیل تبرک یا بیماران به منظور شفا از غذای نذری استفاده می‌کنند، اما فلسفه غذاهای نذری در ایام مختلف سال کمک به نیازمندان است پس نباید این اصل را فراموش کرد که گروه هدف غذاهای نذری افرادی هستند که غذای کافی در اختیارشان نیست بنابراین وقتی غذایی نذری تهیه می‌شود باید سلامت تغذیه‌ای آن در نظر گرفته شود تا لااقل بتواند تا حدی نیازهای تغذیه‌ای یک روز افراد نیازمند را تامین کند. در بحث سلامت غذاها باید به دو نکته توجه کرد؛ نکته اول ایمنی غذا یا غذای ایمن و سالم است. به این معنا که غذا باید عاری از هرگونه آلودگی‌های میکروبی، انگلی، فلزات سنگین و... باشد، در تهیه غذا بهداشت کافی رعایت شود، تهیه‌کننده و دست‌اندرکاران تهیه غذا بیمار نباشند، نگهداری اقلام غذایی؛ چه به‌صورت خام یا پخته به دقت انجام و زنجیره سرد آنها حفظ شود. ایمنی غذا به این دلیل اهمیت دارد که افراد زیادی از غذاهای نذری استفاده می‌کنند بنابراین اگر کوچک‌ترین آلودگی منتهی به مسمومیت در غذا وجود داشته باشد، عده زیادی از مردم دچار مشکل و بیماری خواهند شد.

مصرف سنگ‌نمک برای خیساندن برنج به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود زیرا سنگ‌نمک‌ها آلوده به املاح و فلزات سنگین هستند؛ در نتیجه وقتی ساعت‌ها داخل آب برنج می‌مانند، برنج را آلوده می‌کنند، به‌خصوص اینکه فلزات سنگین قابلیت جداسازی ندارند و مصرف برنج‌های آلوده به انواع فلزات سنگین برای کودکان، سالمندان، خانم‌های باردار و به‌طور کلی همه افراد مضر است

یک غذای سالم و کافی باید درشت‌مغذی‌های بدن را به اندازه کافی و نه بیشتر از حد نیاز تامین کند. این مساله در افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند یا به بیماری‌های مختلف مبتلا شده‌اند بیشتر اهمیت دارد، بنابراین غذا نباید حاوی اسیدهای چرب اشباع یا ترانس زیادی باشد. نمک کافی و به اندازه داشته باشد، ادویه سالم و مفیدی در آن ریخته شده باشد، به طرز تهیه و آماده‌سازی گوشت در غذا به خوبی توجه شده باشد و از همه مهم‌تر اینکه غذا باید پخت درستی داشته باشد تا ریزمغذی‌های موجود در آن از بین نروند.

دست‌اندرکاران پخت غذای نذری باید مشخص باشند

یکی از موارد مهم در پخت نذری‌ها، بهداشت سرآشپز و دست‌اندرکاران تهیه غذاست. این نکته از شروع کار با یک ماده خام تا انتهای پخت و سرو آن اهمیت دارد. متاسفانه در بسیاری از آشپزخانه‌های مربوط به هیئت‌های مذهبی افراد مختلفی تردد دارند و تلاش می‌کنند کار خاصی انجام بدهند، در حالی که اعضای آشپزخانه باید از روز اول مشخص شوند و تا انتها هم فقط همان افراد در آشپزخانه فعالیت داشته باشند. ورود افراد بیمار و سرماخورده، بیماران مبتلا به بیماری‌های عفونی و انگلی و افراد سیگاری به آشپزخانه اکیدا ممنوع است. دست‌اندرکاران پخت‌وپز غذا باید حتما ناخن‌های خود را کوتاه نگه دارند و تا حدامکان از دستکش‌های مناسب استفاده کنند. همچنین داشتن لباس مناسب که به‌راحتی قابل شستشو و تمیز شدن باشد برای آشپز و دست‌اندرکاران الزامی است.

استفاده از سنگ نمک به منظور خیساندن برنج ممنوع است

بسیاری از غذاهای نذری روغن و نمک بالایی دارند، در حالی که مصرف روغن و نمک زیاد برای همه افراد، به‌خصوص بیماران ضرر دارد بنابراین آشپزها باید تا حدامکان از ریختن روغن و نمک زیاد داخل غذاها خودداری کنند. مصرف سنگ‌نمک برای خیساندن برنج به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود زیرا سنگ‌نمک‌ها آلوده به املاح و فلزات سنگین هستند، درنتیجه وقتی ساعت‌ها داخل آب برنج می‌مانند، برنج را آلوده می‌کنند، به‌خصوص اینکه فلزات سنگین قابلیت جداسازی ندارند و مصرف برنج‌های آلوده به انواع فلزات سنگین برای کودکان، سالمندان، خانم‌های باردار و به‌طور کلی همه افراد مضر است. بهتر است از نمک‌های تصفیه‌شده استاندارد که بسته‌بندی شده‌اند استفاده شود و به جای ریختن نمک با دست داخل غذا، پیمانه‌های کوچک به کار رود.

مساله بعدی انتخاب نوع روغن است. به همه دست‌اندرکاران آشپزخانه توصیه می‌شود به هیچ‌وجه از روغن‌های جامد نباتی یا هیدروژنه‌شده استفاده نکنند. در گذشته روغن‌های جامد ۱۷ کیلویی در آشپزخانه‌های صنعتی و به‌خصوص قنادی‌ها مصرف زیادی داشت. درست است که این روغن‌ها ارزان و مقرون به صرفه هستند، اما سلامت مردم را به شدت هدف قرار می‌دهند. از داغ کردن زیاد روغن‌ها به شدت خودداری کنید. اگر روغنی سوخت یا دود کرد، آن را دور بریزید، ظرف را بشویید و دوباره روغن جدید مایع مخصوص سرخ‌کردنی بریزید. هرچند توصیه می‌شود از سرخ‌کردن زیاد غذاها در روغن فراوان پرهیزید یا اگر ماده‌ای را تفت دادید حتما روغن اضافه آن را بگیرید. یادتان باشد قرار است با دادن غذای نذری به نیازمندان به آنها کمک شود، نه اینکه سلامتشان به خطر بیفتد.

گوشت دام را نباید بلافاصله پس از قربانی شدن مصرف کنید

گوشت مورد نیاز را حتما از کشتارگاه‌ها و مراکز بهداشتی و تاییدشده تهیه کنید. اگر قرار است گوسفند زنده خریداری شود یا فردی نذر گوسفند کرده باید حتما آن را از مراکز عرضه دام بهداشتی که تحت‌نظر دامپزشکی است، تهیه کند. بعد از کشتار دام، گوشت آن باید ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری شود و بعد مورد استفاده قرار بگیرد تا اگر گوشت آلوده به ویروس تب کنگو یا سایر عوامل بیماری‌زای مشترک بین انسان و دام باشد، آلودگی از بین برود. گوشت مرغ نیز باید از کشتارگاه‌های مجاز تهیه شود. دقت کنید آلودگی گوشت مرغ بسیار سریع خواهد بود و گوشت سفید خارج از یخچال خیلی زودتر از گوشت قرمز فاسد می‌شود بنابراین زنجیره سرد انواع گوشت و سایر مواد یخچالی را جدی بگیرید.

سبزیجات را با دقت زیاد بشویید

دقت در شستشوی سبزی‌ها و ضدعفونی کردن آنها بسیار اهمیت دارد زیرا در صورت رعایت نکردن بهداشت سبزی‌ها، آلودگی‌های انگلی گربیان مصرف‌کنندگان را خواهد گرفت. بسیاری بر این باورند که سبزی در غذا پخته می‌شود و لازم نیست اصول بهداشتی در شستشوی آنها خیلی هم رعایت شود. درست است که برخی از آلودگی‌های انگلی می‌توانند در اثر حرارت و پخته شدن غذا از بین بروند، اما املاحی که سبزی‌ها را آلوده کرده‌اند، به‌خصوص فلزات سنگین ناشی از آبیاری‌های غیربهداشتی حتی بعد از پخته شدن و حرارت دیدن هم از بین نمی‌روند و باقی می‌مانند و به بدن مصرف‌کننده منتقل می‌شوند. ضمن اینکه فلسفه کار همان‌طور که ابتدا اشاره شد این است که غذای سالم و بهداشتی پخته و توزیع شود، بنابراین هیچ نوع آلودگی‌ای نباید در غذا وجود داشته باشد تا سلامت افراد به خطر نیفتد. بسیاری اوقات کنار غذای اصلی سبزی‌های خام یا سبزی خوردن هم توزیع می‌شود. از این‌رو، باید این توصیه را جدی بگیرید و در شستن سبزیجات دقت کنید.

بهداشت و ایمنی غذا هنگام سرو و توزیع آن اهمیت دارد

بعد از مرحله آماده‌سازی و پخت، مرحله سرو غذا فرامی‌رسد. افرادی که غذا را سرو می‌کنند به هیچ‌وجه نباید با دست و بدون داشتن دستکش بهداشتی و مناسب این‌کار را انجام بدهند. از ریختن غذای داغ در ظروف یکبار مصرف شفاف خودداری کنید. ظروف یکبار مصرف حاوی ماده‌ای به نام پلی‌اتیلن هستند که وقتی غذای داغ در آنها ریخته می‌شود، امکان انتقال مواد مضر داخل ظروف درون ماده غذایی افزایش پیدا می‌کند بنابراین اکیدا توصیه می‌شود مواد غذایی داغ یا چای، شیر و شیرکاکائوی داغ را داخل ظروف یکبار مصرف شفاف نریزید. برای این کار می‌توانید از ظروف یکبار مصرف از جنس فوم یا ظروف ساخته‌شده با منشاء گیاهی استفاده کنید. درست است که این ظروف قیمت بالاتری نسبت به ظرف‌های یکبار مصرف شفاف دارند، اما سلامت مردم را به خطر نمی‌اندازند. ظروف سرو غذا باید حتما دردار باشند زیرا ممکن است از هنگام سرو غذا تا توزیع و مصرف آن چند ساعتی طول بکشد. اگر ظروف غذا در نداشته باشند، احتمال آلوده شدن آنها افزایش می‌یابد.

به مردم هم توصیه می‌شود غذاها را به هیچ‌وجه با ظروف یکبار مصرف داخل مایکروفر گرم نکنند زیرا درجه حرارت آن بالاست و موجب فعل و انفعالاتی در ظرف غذا می‌شود که این مساله هم باعث آلوده شدن غذا به مواد شیمیایی خواهد شد.

به جای نوشابه به عزاداران دوغ یا آب بدهید

توزیع نکردن نوشابه کنار غذا بین عزاداران، هم از بعد ایمنی غذا اهمیت دارد و هم از نظر سلامت تغذیه‌ای مهم است. متاسفانه در بسیاری از هیئت‌های عزاداری رسم شده کنار غذای نذری نوشابه هم توزیع می‌کنند که این کار بسیار نادرست است. نوشابه یک ماده غذایی پرانرژی است که هیچ ماده مغذی و مفیدی در خود ندارد. مصرف این ماده قندی با توجه به شیوع بالای اضافه وزن و چاقی و بیماری‌های غیرواگیر در جامعه ما به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. بهتر است به جای نوشابه، آب یا دوغ کم‌نمک و ترجیحا بدون گاز کنار غذا توزیع شود.

در خوردن غذای نذری زیاده‌روی نکنید

گاهی اوقات حجم پرس‌های غذای توزیع‌شده بیش از نیاز معمول در یک وعده است. این مساله یا موجب اتلاف مقدار زیادی غذا و دورریز آن می‌شود که به هیچ‌وجه کار پسندیده‌ای نیست یا فرد مجبور است همه غذا را بخورد تا مجبور به دورریختن آن نشود که در این صورت هم خودش دچار مشکل می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود حجم پرس مصرفی با رعایت نیاز افراد توزیع شود یا اگر غذایی زیاد آمد، مصرف‌کنندگان باقی‌مانده آن را در ظروف مناسب بریزند و بلافاصله در یخچال نگهداری کنند تا در وعده بعدی آن را بخورند، اما مشکل اینجاست که در ایام خاصی مانند محرم بیشتر مساجد و تکایا در وعده‌های ناهار و شام نذری توزیع می‌کنند و مقدار غذاهای نذری در یخچال‌ها بالا می‌رود. یادتان باشد غذاها حتی اگر در یخچال هم باشند، پس از ۲ تا ۳ روز بار میکروبی بالایی پیدا می‌کنند و می‌توانند موجب مسمومیت شوند بنابراین باید به شدت از این‌کار خودداری کنید.

توصیه های بهداشتی را در تهیه و توزیع شربت‌ها هم رعایت کنید

از تماس دست با شربت خودداری کنید. لازم است برای هم زدن شربت در حجم زیاد از همزن‌ها یا ملاقه‌های با دسته بلند استفاده کنید تا دستتان با شربت تماس نداشته باشد. برای خنک کردن شربت از یخ‌های بهداشتی استفاده کنید. بسیاری از یخ‌های آماده یا با آب آلوده تهیه شده‌اند یا در مکان‌های آلوده گذاشته شده‌اند. استفاده از این یخ‌ها بار میکروبی شربت را به شدت بالا خواهد برد. برای انتقال شربت از ظروف بزرگ‌تر به ظروف کوچک‌تر از ملاقه یا یک ظرف تمیز استفاده کنید و هر ظرفی را جداگانه وارد ظرف بزرگ شربت نکنید. ریختن شربت‌های خنک داخل لیوان‌های یکبار مصرف شفاف اشکالی ندارد. هرچند این نکات بهداشتی بسیار ساده هستند که بارها تذکر داده شده‌اند، اما همچنان شاهد آلوده شدن مواد غذایی به انواع میکروب‌ها و آلودگی‌ها و متعاقب آن مسمومیت مصرف‌کنندگان هستیم، بنابراین به دست‌اندرکاران تهیه غذا، شربت و... نذری توصیه می‌شود نکات بهداشتی را رعایت کنند تا هیچ‌کس در این ایام دچار مسمومیت نشود.■

کارکرد معنویت، معنابخشی به زندگی انسان‌هاست

دکتر محمدرضا خدایی
روان‌پزشک و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

انسان‌ها ابعاد مختلفی دارند که شامل ابعاد شخصیتی، روان‌شناختی، جسمی یا بیولوژی، فرهنگی و اجتماعی و بعد معنوی است. بعد معنوی انسان‌ها معمولا مغفول واقع می‌شود، در حالی که یکی از ابعاد مهم یک انسان است. این بعد به انسان معنا می‌بخشد و انرژی‌ای که بیشتر اوقات در فرد ایجاد می‌کند بسیار بالا و اثربخش است.

توجه داشته باشید معنویت همیشه با مذهب همراه نیست و خیلی اوقات ما این دو را با هم اشتباه می‌گیریم. تعریف معنویت، معنا بخشیدن به اعمال و رفتار انسان‌هاست و هر چه که ممکن است معنای خاص خودش را داشته باشد.

مراسم محرم و آنچه حادث شده، نیز از بعد معنوی برای ما و همه انسان‌های آزاده جهان بسیار ارزشمند و گرامی است. درست است آنچه در محرم سال ۶۳ هجری قمری در سرزمین کربلا اتفاق افتاده، یک واقعه تاریخی دردناک است، اما آنچه اکنون اهمیت دارد، بعد معنوی این واقعه است. در جنگ نابرابری که اتفاق افتاد، ایثار، فداکاری، گذشت، روحیه برادری، ظلم‌ستیزی، صبر بر مصیبت و... به وضوح در لشکر امام حسین(ع) مشاهده می‌شود و بزرگان دین ما همه نمادهایی از این صفات هستند که از بعد معنوی برای ما به عنوان رهروان آنها بسیار اهمیت دارد. اینکه فردی حاضر شود زندگی، خانواده و همه دارایی‌هایش را باوجود اینکه می‌داند در جنگ کشته می‌شود و بازگشتی در کار نیست، در طبق اخلاص بگذارد و در راه خدا بدهد تا در مقابل ظلم سر خم نکند، از بعد معنوی انسان سرچشمه می‌گیرد و نشانه ایثار و ازخودگذشتگی است، اما یادتان باشد بعد معنوی در انسان‌ها به‌خودی‌خود حاصل نمی‌شود و نتیجه تربیت درست و معرفت‌آموزی است. وقتی ما مراسم محرم را گرامی می‌داریم، یعنی نمادهایی از صفات پسندیده متعالی را گرامی داشته‌ایم که این کار بار مثبت روانی در عزاداران حسینی ایجاد می‌کند. به‌طور کلی، یکی از اصول مراسم آیینی این است که انرژی روانی مثبت در کسانی که این مراسم را برگزار می‌کنند، ایجاد می‌کند.

از این‌رو، شرکت در مراسم محرم به همه افراد حتی کسانی که از بیماری‌هایی مثل افسردگی رنج می‌برند، توصیه می‌شود. علاوه بر این، همکاری و کمک افراد مختلف، به‌خصوص کودکان و نوجوانان در برگزاری این قبیل مراسم مذهبی و معنوی نه‌تنها به تربیت و رشد بعد معنوی آنها کمک می‌کند، بلکه روحیه همکاری، گذشت، بخشش، برادری و... را هم می‌پروراند، به‌خصوص اینکه در این ایام انرژی روانی گروهی نیز شکل می‌گیرد و این همان انرژی مثبتی است که ما در گروه‌درمانی‌ها هم شاهد آن هستیم.

در گروه‌درمانی‌ها فکر مثبت یک نفر به سایرین سرایت پیدا می‌کند و از آن استفاده می‌شود. درنتیجه حس همدلی، نوع‌دوستی، کمک کردن به دیگران و... ایجاد و باعث می‌شود تک‌تک اعضای گروه انرژی مضاعف‌تری بگیرند، روحیاتشان تلطیف شود و بیشتر درصدد کمک به یکدیگر برآیند.

احترام گذاشتن و شرکت در مراسم آیینی، به‌خصوص مراسم محرم نه‌تنها باعث تغییر رفتار، نگرش و انگیزه‌ها می‌شود، بلکه انجام رفتارهایی مثل گریه کردن، احسان و... می‌تواند تخلیه مضاعف روانی برای افراد ایجاد کند، به‌طوری که فرد پس از شرکت در مراسم احساس سبکی روانی کند و حس معنوی خاصی داشته باشد. حتی اگر این حس موقت هم باشد، از نظر روانی کمک‌کننده است. گریه‌ای هم که افراد در مراسم ماه محرم می‌کنند یک نوع همدردی با واقعه‌ای است که اتفاق افتاده و به نوعی یادآور آن حادثه است. درنتیجه عزاداران پس از گریه احساس راحتی و سبکی دارند. وقتی فردی با یادآوری حادثه عاشورا گریه می‌کند، برخی غم‌های خود او نیز با گریه همراه می‌شود و انرژی روانی این مراسم می‌تواند برخی عقده‌های روانی را بیرون بریزد. حتی گاهی کنار مسائل مربوط به مراسم، بسیاری از مسائل فردی خودمان هم که ممکن است به‌صورت بغض درونمان باشد و خودش را به شکل افسردگی و کم‌حوصلگی نشان دهد، با گریه بر مصیبت اهل‌بیت(ع) بیرون می‌ریزد و عقده‌ها کمرنگ‌تر می‌شوند.

درنتیجه عزاداران پس از مراسم عمدتا حس سبکی خوبی از نظر روان‌شناختی دارند، بنابراین به همه افراد توصیه می‌کنم در همه مراسم آیینی شرکت کنید و آنها را گرامی بدارید. همچنین با حاشیه‌هایی مثل چشم‌وهم‌چشمی‌ها، رقابت‌ها و وارد کردن حاشیه‌های نامربوط به اصل مراسم، روح معنوی آن را خدشه‌دار نکنید و از واقعیت‌ها منحرف نشوید.■

سلام بر محرم

حجت الاسلام ابراهیم اخوی
مدیر مرکز مشاوره ماوا

محرم آمد؛ ماهی سرشار از آموزه‌های زیبا برای خوب زیستن. فرصت‌های فراوانی برای بازگشت به خویشتن و درنگ در آنچه اکنون هستیم و آنچه باید باشیم. محرم، شیوه زندگی خودش را دارد و اهالی آن، مشکی‌پوشان همنوایی با سلوک سالار شهیدان را در پیش می‌گیرند. وقتی مشکی می‌پوشیم، یعنی منش و مسیر امام حسین(ع) را پذیرفته‌ایم و در این کانال روشن خدایی بودن، عضو شده‌ایم. محرم، ماه آرامشی از جنس ویژه خودش دارد؛ آرامشی ژرف که دلدادگی به خویان آن را می‌آفریند. با همه این زیبایی‌ها، چند نکته رفتاری درباره این ماه و مراسم مرتبط با آن نیاز به یادآوری دارد:

- محرم یک فرصت است برای تربیت دینی و ایجاد شیوه زندگی اسلامی. این فرصت را با همراهی خانواده و فرزندان ارج نهیم.
- میانه‌روی، یک قانون فراگیر است. نه گوشه‌نشینی و رسانه‌نشینی در شب‌های محرم و نه زیاده‌روی در حضور، هیچ کدام پیشنهاد نمی‌شود.
- در نظر گرفتن توان کودکان برای حضور، سبب می‌شود همیشه عطش بودن در چنین برنامه‌هایی برای آنها باقی بماند.
- رها کردن کودکان و نوجوانان به بهانه حضور در هیئت‌ها و نداشتن برنامه مراقبتی ممکن است خطرات تربیتی در پی داشته باشد.
- عشق به هزینه کردن برای محرم را با فراهم کردن زمینه حضور برای خانواده آغاز کنیم.
- در انتقال سنت‌های نیک به نسل آینده، کوشا باشیم.
- زندگی خود را بیمه سیدالشهداء(ع) و بهترین یارانش کنیم.
- محله‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، اولویت اول شرکت ما در برنامه‌ها باشد. با این کار، به محافل کوچک رونق بیشتری داده‌ایم.
- پیش از شروع محرم برنامه‌ریزی مناسبی برای مشارکت داشته باشیم.
- کودکان را نسبت به محافل توجیه و با آمادگی فکری در مراسم عزاداری شرکت کنیم.
- خاطرات خوب از شرکت در مراسم بیافرینیم؛ این خاطرات پس‌اندازهای معنوی خودمان و فرزندانمان خواهند بود.
- به سوالات فرزندان درباره شنیده‌ها و مسائل مرتبط با محرم توجه کنیم و پاسخ مناسبی به آنها بدهیم.■