

مبارزه همگانی با کرونا محیط سالم ، تغذیه سالم با تولید و مصرف غذای سالم



- در صورت اضافه آمدن غذا در وعده غذایی آنرا دور نریزید متما تا دوساعت پس از طبخ در یخچال نگهداری و در اولین فرصت پس از گرم کردن استفاده کنید.
- استفاده از نان های مجیم تهیه شده از آرد سبوس دار
- نان ها در نانوایی پس از خرید قبل از جابه جایی متما سرد شود.
- استفاده از کیسه های پارچه ای برای جابه جایی نان (جابه جایی نان که از نانوایی خریداری شده و کاملاً سرد نشده است در کیسه های نایلونی سرطازا و باعث فمیر شدن نان میشود.)
- خرید نان به اندازه کافی و مایمتاج خانواده
- در صورت خرید بیش از مد نیاز نان برای مدت طولانی تر متما در فریزر نگهداری کنید.



- استفاده بهینه از مواد غذایی اضافی
- هنگام خرید متما به تاریخ انقضای روی محصولات توجه کنید.
- مواد غذایی پخته شده قدیمی تر را زودتر مصرف کنید.
- برای مصرف فوراکی ها از روش اولویت بخشی استفاده کنید و موادی را که زودتر فریداری کرده اید، زودتر مصرف کنید.
- مازاد فوراکی های گیاهی را می توان با روغن زیتون و سیر فردشده ترکیب کرد، سپس آنها را در مکعب های یخ قرارداد و به عنوان پاشنی و افزودنی در دیگر غذاها استفاده کرد.
- برقی میوه ها نظیر کدو، فربزه و هندوانه دارای دانه هایی هستند که مصرف فوراکی دارند.



روز جهانی غذا

۲۴ مهر ماه، برابر با ۱۶ اکتبر، سالروز جهانی غذاست. این روز به افتخار تاسیس سازمان فائو (سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد) در سال ۱۹۴۵ نامگذاری شده و در سراسر جهان گرامی داشته می‌شود. هدف سازمان فائو، بالا بردن سطح زندگی و بهبود تغذیه مردم، توزیع مناسب مواد غذایی در مناطق مختلف جهان و ایجاد امنیت غذایی است. مبارزه با سوءتغذیه با ارائه اطلاعات لازم به کشورهای مختلف؛ از دیگر اهداف فائو است که بازدهی کشاورزی و سطح تغذیه در جهان را افزایش داده است. بر اساس گزارش FAO در سال ۲۰۲۱ بیش از ۳ میلیارد نفر در جهان به غذای ایمن، سالم، مغذی و کافی دسترسی منظم ندارند. روند افزایش گرسنگی از سال ۲۰۱۴، همراه با گسترش چاقی به روشنی نیاز به تسریع و تشدید اقدامات برای تقویت سیستم های غذایی و مفاظت از معاش مردم را نشان میدهد. ضایعات مواد غذایی هر ساله حدود ۱,۳ میلیارد تن برآورده شده است که معادل یک سوم کل مواد غذایی تولید شده و معادل غذای ۲ میلیارد نفر در هر سال محسوب می شود. لذا با توجه به بحران کمبود غذا در جهان و دامن زدن به انتشار ویروس کرونا و تبعات اقتصادی آن توصیه های تغذیه ای پیش رو (در جهت کاهش ضایعات مواد غذایی پیشنهاد میگردد.

توصیه های تغذیه ای در راستای کاهش ضایعات مواد غذایی

- جلوگیری از دور ریختن میوه و سبزیجاتی که دارای لکه هستند. (قسمت لکه دار و رسیده میوه یا سبزی با پوست گیری جدا شود).
- تهیه کمپوت یا مربا و مارمالاد با میوه های اضافی
- نگهداری صمغ از سبزی ها (بهتر است آب سبزی ها پس از شستشو گرفته شده و سپس در کیسه ای پارچه ای در ظرف سربسته در یخچال نگداری شود).
- استفاده از تمام قسمت های سبزی (ساقه و برگ انواع سبزی ها مانند کرفس)
- جداسازی میوه هایی که گاز اتیلن تولید می کنند از سایر میوه ها. مانند : موز، آووکادو، گوجه فرنگی؛ طالبی؛ هلو؛ گلابی؛ پیازچه (گاز اتیلن سرعت رسیدن و کامل شدن فرایند رشد میوه را افزایش می دهد که در نهایت منجر به فاسد شدن میوه می شود).

➤ پیش از آن که ماده غذایی که در یخچال ننگه داشته اید فراب شود، آن را به فریزر منتقل کنید یا اگر امکان دارد آن را خشک کنید. میوه ها و سبزیجات را داخل یک پاکت نایلونی قرار دهید و سپس به فریزر منتقل کنید.

➤ مواد غذایی را طوری در یخچال بچینید که بتوانید به راحتی آنها را ببینید و زمان خرید و مهلت استفاده از آنها را در نظر داشته باشید تا از فاسد شدن آنها جلوگیری کنید.

➤ ترشی انداختن، خشک کردن، تهیه کنسرو، تخمیر، انجماد و ... همگی روش هایی هستند که می توانید برای طولانی تر شدن مهلت استفاده از غذا به کار ببرید و در نتیجه تولید زباله را کاهش بدهید.

