

عنوان مقاله:

ملاحظات تغذیه ای جهت بهبود وضعیت غذا و نوشیدنی ها در ایام ویژه تشریق

محل انتشار:

اولین همایش علمی و پژوهشی ملی تغذیه و تدارکات در سفرهای زیارتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

زینب مختاری - عضو هیات علمی مرکز تحقیقات امنیت غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

الهام حسینی - عضو هیات علمی مرکز تحقیقات امنیت غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

غلامرضا عسکری - عضو هیات علمی دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

خلاصه مقاله:

سفر به اماکن مذهبی و زیارتی یکی از متداولترین شیوه های سفر است که عمدتاً با هدف مشخص زیارت و تجربه احساسی معنوی صورت میگیرد. "حج" مهمترین سفر زیارتی برای مسلمین سراسر جهان محسوب میشود و هر ساله میلیونها نفر به شوق زیارت بیت ا... الحرام مسافتی طولانی را طی میکنند و در طول سفر خود حظ معنوی برده و در نهایت به آرامش خاص و غیر قابل توصیفی دست مییابند. غذا و تغذیه صحیح امروزه نقش مهمی در تجربه سفر دارد. آمارهایی که در رویداد جهانی غذا در گردشگری ها و سفرهای زیارتی مطرح شده اند نشان دهنده ی اهمیت غذا و نقش آن در سفر است. در سفر حج زائرین حوادث متعددی را تجربه میکنند، با مردم از قومیتها و نژادهای مختلف برخورد میکنند و پیوسته از مکانی به مکانی در حال جابه جایی هستند. بنابراین، مراقبت در شرایط سخت تر سفرمانند شرایط ایام تشریق اهمیت بیشتری می یابد. با توجه به شرایط گرم آب و هوایی در کشور عربستان و انجام مناسکدشوار مذهبی در ایام تشریق مراقبت از بدن و حفظ سلامتی تا حد زیادی در گرو تغذیه سالم میباشد. بنابراین، در این مقاله سعی شده است تا توصیه هایی را برای بهبود تغذیه زائران در جهت حفظ سلامت آنها و نیز تلطیف شرایطدشوار حاکم در سفر داشته باشیم. با توجه به اهمیت تغذیه و سلامتی در ایام تشریق نیاز به تدوین منوی وعده های غذایی و میان وعده های غذایی در این ایام بر اساس اهداف و استراتژی های ذکر شده می باشد.

کلمات کلیدی:

تغذیه، ایام تشریق، سلامتی، حج

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1452897>

