

حرکت به سوی سلامتی با تغذیه صحیح



سه ماده زیان بار موجود در غذاها کدامند؟

نمک و غذاهایی همچون تنقلات بی ارزش (چیپس، پفک، چوب شور و...) که حاوی مقدار زیادی نمک هستند.

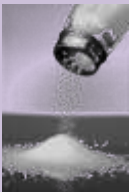
انواع چربی و روغن، به ویژه اقلام نامرغوب آنها که علاوه بر ایجاد چاقی و بیماری های گوناگون، فرد را در معرض ابتلا به انواع بدخیمی ها و سرطان ها نیز قرار می دهند.

قند و شکر و غذاهایی همچون شیرینی ها و نوشیدنی های صنعتی که مستقیماً حاوی قند و شکر هستند.



نمک

مقدار مجاز نمک مصرفی ۳-۵ گرم در روز است (کمتر از یک قاشق چایخوری)، دریافت نمک اضافی خطرات زیادی به دنبال دارد.



مصرف زیاد نمک چه عوارضی دارد؟

فشارخون بالا، سکته قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و ادم یا ورم بدن

پیشنهادهای برای کاهش نمک دریافتی



- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه و معطر، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن و شوید استفاده کنید.

- مصرف چیپس و پفک، ذائقه را به غذاهای شورعادت می دهد. برای میان وعده کودکان به جای چیپس و پفک، از انجیر خشک، توت خشک، نخودچی کشمش و برگه زردآلو و انواع میوه استفاده کنیم.

- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب های تغذیه ای را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.



- سعی کنید برای تهیه غذا مواد اولیه ای را انتخاب کنید که بدون سدیم هستند یا مقدار سدیم موجود در آنها خیلی کم است.

- ادویه جاتی را انتخاب کنید که در تهیه آن ها از نمک استفاده نشده باشد.



یک وجب روغن!



- مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی روزانه علاوه بر اینکه خطر بیماری های قلبی_عروقی را افزایش می دهد، با افزایش دریافت کالری که در بدن به صورت چربی ذخیره می شود، در نهایت اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.

- فست فودها (سوسیس، کالباس، پیتزا و سیب زمینی سرخ شده) دارای چربی اشباع شده هستند و تنگی و انسداد عروق قلبی را به دنبال دارند.



- در کنار فست فودها حتماً از سبزی یا سالاد استفاده کنید. به جای خیارشور از گوجه فرنگی، خیار و کاهو استفاده کنید.

پیشنهادهای خوش مزه برای کاهش روغن دریافتی

- شیر و ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد را جایگزین انواع پرچرب آن کنید).
- پنیر خامه ای مملو از چربی است به جای آن از نوع کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- از کره و سرشیر و خامه کمتر استفاده کنید این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی هستند و می توانند موجب اضافه وزن و چاقی و افزایش کلسترول خون شوند.
- شیرینی های خامه ای حاوی چربی زیادی هستند به جای آن از شیرینی های ساده و به مقدار کم استفاده کنید.



- به جای گوشت پرچرب از گوشت های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت را قبل از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید. قبل از طبخ مرغ نیز پوست آن را جدا کنید.



- کله پاچه و مغز حاوی مقادیر زیادی چربی است و مصرف آنها باید محدود شود.

- مصرف روغن را به حداقل برسانید غذاها را با روغن کم بپزید.
- حداکثر ۳۰-۲۵ درصد انرژی دریافتی روزانه از چربی باید تأمین شود.

- روغن زیتون از منابع خوب روغن و حاوی اسید اولئیک فراوان است که مصرف متعادل آن با کاهش کلسترول خون برای سلامت قلب و عروق مفید است.



- روغن زیتون برای مصارف مختلف پخت مناسب است ولی همانند روغن های مایع به حرارت بالا حساس است مصرف روغن زیتون به عنوان جایگزین سس سالاد توصیه می شود.
- روغن نباتی جامد را حذف کنید و به جای آن از انواع روغن مایع از جمله کلزا آفتابگردان ذرت و کنجد استفاده کنید.
- غذاهای آماده مثل پیتزا سوسیس کالباس و همبرگر غذاهای سرخ کرده مثل سیب زمینی چیپس حاوی مقادیر زیادی چربی هستند مصرف این نوع غذاها را محدود کنید.
- سس های چرب مثل سس مایونز کمتر استفاده کنید، به جای آن میتوانید با مخلوط کردن ماست کم چرب با آب لیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزه های معطر و روغن زیتون یک سس سالاد سالم در منزل تهیه و مصرف نمایید.

چه غذاهایی نمک و روغن بیشتری دارند؟

- انواع سس ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد
- سیب زمینی سرخ کرده، چیپس سیب زمینی
- میان وعده هایی نظیر چوب شور، ذرت بوداده، بادام زمینی و پفک
- خیار شور و انواع ترشی های آماده
- انواع پودر های سوپ آماده
- غذاهای فرآیند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی کنسروها
- غذاهای سرخ شده
- کره و مارگارین
- گوشت پرچرب
- شیر و ماست پرچرب و ماست خامه ای
- پنیر پر نمک، پنیر خامه ای



- در صورتی که موادقندی و شیرین، بیش از نیاز مصرف شود، باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون می شود. به علاوه مصرف زیاد موادقندی سبب ایجاد پوسیدگی دندان به ویژه در کودکان می شود.
- عادت کردن ذائقه به مواد شیرین که به طور معمول از دوران کودکی شروع می شود، عوارض متعددی نظیر اضافه وزن، دیابت و آرتریت را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت.
- از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید. زیرا این گونه بستنی ها سرشار از چربی های حیوانی اشباع هستند.
- در هنگام خرید انواع قهوه های فوری از انواعی که بدون قند هستند انتخاب و مصرف کنید.
- به جای استفاده از قند و شکر به همراه چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار در حد متعادل استفاده نمایید.



- خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنید.

- در هنگام پخت و تهیه غذا یا شیرینی ها مقدار شکر را کاهش دهید، بعضی اوقات در تهیه بسیاری از غذاها یا دسرها و کیک ها، می توان حتی تا یک سوم میزان شکر توصیه شده را به کار برد، بدون این که در طعم و مزه محصول نهایی تغییر چندانی حاصل شود.
- شما می توانید به جای کیک های قهوه و کیک های خیلی شیرین از کیک های تهیه شده از غلات یا شیرینی هایی که قند بسیار کمتری در آن ها به کار رفته است، استفاده کنید.
- بسیاری از میوه ها، طعم شیرین طبیعی دارند که به تنهایی برای ذائقه شیرین مناسب هستند و با استفاده از آن ها در تهیه کیک و شیرینی طعم شیرین و طبیعی را حس می کنید.

بیشتر بدانید و عمل کنید

تا بهتر بدانید

همشهری عزیز لطفاً توصیه های ذکر شده را با اعضای خانواده و دیگر دوستان به اشتراک بگذارید.

وامد آموزش سلامت مرکز چشم پزشکی علوی تبریز

منبع: بروشورهای آموزشی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز