



تغذیه سالم

- به جای مصرف نوشابه های شیرین، آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه طبیعی و ... استفاده کنید.
- مصرف زیاد قند و شکر، شربت ها و نوشیدنی های شیرین باعث سرطان، بیماری های قلبی - عروقی، اضافه وزن، چاقی، دیابت، پوسیدگی دندان و ... می شود.
- توجه داشته باشیم؛ عادت کردن ذائقه به مواد شیرین به طور معمول از دوران کودکی شروع می شود.
- به جای قند و شکر همراه چای از چند دانه توت خشک، انجیر خشک، کشمش و یا سایر خشکبارها استفاده کنید.
- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، کل قند و شکر مصرفی در برنامه غذایی روزانه باید کمتر از ۶ قاشق چایخوری باشد.
- این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی مثل عسل، مربا، بستنی، نوشابه و آب میوه، شیرینی و شکلات هم می شود.
- مصرف غذاهای چرب و پر نمک هر روز شما را به سگته قلبی نزد یک تر می کند.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک، در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های معطر تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.
- مصرف نمک را کاهش دهید ولی این مقدار کم، نمک ید دار تصفیه شده باشد .
- نمک یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید و هم چنین نمک را در آخرین مراحل پخت به غذا اضافه نمائید.
- نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود. بنابراین تا حد امکان نمک یددار را برای مصرف کوتاه مدت تهیه کنید.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده، دارای مقادیر زیادی نمک هستند، مصرف آنها را کاهش دهید.
- توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان ها معمولاً زیاد است.
- کاهش مصرف نمک از شما در برابر فشار خون بالا، بیماری های قلبی - عروقی و کلیه، پوکی استخوان و برخی از سرطان ها مانند سرطان معده محافظت می کند.
- بی تحرکی و افزایش وزن سبب افزایش چربی خون می شوند که خطر بیماری های قلبی - عروقی را بالا می برند.
- برای تهیه سس سالاد از ماست، آبلیمو، سرکه و روغن زیتون استفاده کنید؛ و از مصرف سس های چرب مانند مایونز تا حد امکان اجتناب کنید.
- در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را فقط با کمی روغن در حرارت کم، تفت دهید.
- از شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲,۵ درصد چربی) استفاده کنید.

- هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع (روغن کانولا، کنجد یا زیتون) برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.
- روغن مایع که فاقد کلسترول است و اسیدهای چرب غیراشباع بالایی دارد، به روغن حیوانی یا چربی های جامد ارجحیت دارد.
- پوست مرغ و چربی های گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و دور بریزید.
- در هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل قوطی به درون ظرف نریزید، بلکه از قاشق استفاده کنید تا میزان روغن مصرفی کمتر شود.
- از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه در طول یک روز می توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.
- روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه ها نگهداری شود و روغن مصرف شده را نباید دوباره به ظرف اولیه برگرداند.
- به خاطر داشته باشید که کالری همه روغن ها یکسان است، یعنی هر ۵ گرم آن ها که معادل یک قاشق چایخوری است، ۴۵ کیلو کالری دارد.
- از جمله شایع ترین سرطان ها در کشور ما سرطان های پروستات و پستان است که ارتباط آن با مصرف زیاد چربی و روغن ثابت شده است.
- از خرید و مصرف روغن های کنجدی که به روش سنتی با عنوان "روغن گیری در حضور شما" تولید می شود به دلیل عدم اطمینان از مواد اولیه مصرفی از نظر نوع دانه و احتمال بالا بودن میزان آلودگی میکروبی از جمله کپک زدگی، سموم قارچی مانند آفلاتوکسین و شرایط نامناسب نگهداری مواد اولیه، خودداری کنید.

منبع: بسته های آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آدرس: سمنان - بلوار بسیج - دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان - معاونت بهداشتی

شماره تماس: ۳۳۴۴۱۰۲۲