

قند :

* مصرف غذاهای جایگزین را فراموش نکنید:

مصرف آبمیوه های طبیعی و فاقد قند افزودنی به جای نوشابه های گازدار، مصرف میان وعده های سالم (میوه های تازه و خشکبار و مغزجات) به جای شیرینی، بیسکویت و ... ، مصرف شیر ساده به جای شیرهای طعم دار و اصلاح تدریجی ذائقه، اختصاص مصرف دسرها به زمان های خاص نه به عنوان بخشی از برنامه غذایی روزانه ...

* به منابع پنهان قند در مواد غذایی توجه کنید:

سس گوجه فرنگی، سس سالاد، نان، ماست میوه ای، سوپ های کنسرو شده، کمپوت ها، قهوه های فوری، میوه خشک، غلات صبحانه، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، انواع دسرهای آماده، بسیاری از چای های آماده مثل چای سرد و ... حاوی مقادیر زیادی قند هستند که باید مصرف این مواد را به حداقل رساند.

قند و شکر سرشار از کالری بیهوده و عاری از مواد مغذی اند. برخلاف تصور اکثریت مردم برای کسب انرژی بیشتر بدن، می توان مواد غذایی سالم تر را جایگزین مواد شیرین تشکیل شده از قند نمود. قند که در رژیم غذایی ایرانی ها جایگاه ویژه ای دارد و مردم بی توجه به مضرات آن این ماده خوراکی را به یکی از ارکان اصلی مواد روزانه خود تبدیل کرده اند باید بدانند که شیرینی موقتی این ماده می تواند بیماری های پایدار و طولانی مدت برای آنها در پی داشته باشد ازجمله: ابتلا به بیماری خطرناک دیابت، از کار انداختن سیستم ایمنی بدن، برهم زدن تعادل املاح و مواد معدنی، احساس اضطراب و آشفتگی و بدخلقی بدلیل ترشح بیش از حد آدرنالین، امکان ابتلا به انواع سرطان ها، ابتلا به پوسیدگی دندان، پوکی استخوان، چاقی و تبعات ناشی از آن و هزاران هزار مضرات دیگر...

توصیه هایی جهت کاهش مصرف قند

* قند را کامل از برنامه غذایی خود حذف نکنید زیرا در تهیه اغلب مواد غذایی به کار رفته اند بلکه با حذف تدریجی قندهای خالص رژیم غذایی خود را به مرور اصلاح کنید.

* برچسب مواد غذایی را با دقت مطالعه کرده تا از میزان مجموع قند به کاررفته در محصول (به اشکال مختلف فروکتوز، ساکاروز، لاکتوز و شیرین کننده هایی از قبیل عسل، شربت عصاره، قند اینورت و...) آگاهی یابید.



کاهش مصرف قند ، نمک ، چربی

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

مرکز اطلاع رسانی غذا، آرایشی و بهداشتی

تلفن: ۰۳۵۳۶۲۸۷۹۰۰ و ۱۹۰

آدرس سایت: www.ssu.ac.ir/yazdfdo



نمک :

سدیم یک عنصر ضروری و مهم ترین الکترولیت موجود در بدن می باشد که از طریق مصرف نمک و جذب آن توسط دستگاه گوارش تامین می شود. اما همین عنصر ضروری اگر بیشتر از نیاز بدن مصرف شود می تواند به عنوان یک خطر جدی برای سلامت انسان محسوب شود. به توصیه سازمان بهداشت جهانی حد استاندارد مصرف نمک روزانه ۵ گرم (حدوداً دو قاشق چایخوری) است که این میزان شامل نمک اضافه شده به غذا، ترکیبات سدیم موجود در مواد غذایی صنعتی مثل: جوش شیرین، بکینگ پودر، سیترات و نیترات سدیم و... و حتی برخی از انواع کیک و بیسکویت و نان می باشد. متأسفانه در حال حاضر سرانه مصرف نمک در ایران دو تا سه برابر جهان است.

توصیه هایی جهت کاهش مصرف نمک

* به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

* از مصرف محصولات غذایی مثل سوسیس، کالباس، کنسروها، خیارشور، تنقلات شور مثل چیپس و انواع فراورده های غلات حجیم شده و انواع سس ها که حاوی مقادیر زیادی نمک هستند، خودداری کنید.



* با دقت به برچسب اطلاعات مواد غذایی، تا حد امکان محصولات با برچسب بدون نمک یا کم نمک را انتخاب نمایید.

* جهت کاهش مصرف نمک می توانید برای بهبود طعم غذا از سبزی های تازه و معطر مانند ترخون و شوید، سیر، لیموترش و آب نارنج به جای نمک استفاده کنید.



چربی :

مصرف بی رویه روغن و چربی به ویژه چربی های اشباع شده از دیگر عوامل پرخطر برای سلامت انسان محسوب می شود. سرانه مصرف روزانه چربی در ایران ۴۶ گرم است درحالیکه در سبد مطلوب غذایی ۳۵ گرم در روز توصیه شده است. چربی به عنوان یکی از منابع مهم تامین انرژی بدن انسان نباید به طور کامل ازسبد غذایی حذف شود اما درصورت عدم رعایت تعادل در مصرف آن باعث بروز بیماری های خطرناک کبدی، نارسایی مزمن کلیه، چاقی، تجمع چربی در دیواره رگ ها و افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی، درد قفسه سینه، گرفتگی عروق و اختلالات عملکرد قلب می شود.

توصیه هایی جهت کاهش مصرف چربی

* از شیر و فرآورده های لبنی کم چرب (کمتر از ۱.۵ درصد چربی) استفاده کنید.

* مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و گوشت سفید و بدون پوست مرغ و ماهی را در سبد غذایی خود جایگزین نمایید.

* از مصرف غذاهای فرآوری شده، آماده و فست فودها جدا خودداری کنید.

* به جای غذاهای سرخ شده که مقدار زیادی روغن دارند، از غذاهای آب پز، بخارپز و کبابی استفاده کنید. و در صورت تمایل به سرخ کردن، غذا را به مدت کم و با حداقل میزان روغن مخصوص سرخ کردنی فقط تفت بدهید.

* در تهیه انواع کیک و شیرینی علاوه بر قند فراوان مقدار زیادی روغن به کار رفته است پس مصرف آنها را به حداقل برسانید.

* به جای استفاده از روغن های جامد و نیمه جامد از روغن های گیاهی سالم از قبیل: کانولا، کنجد و زیتون برای تهیه غذا استفاده کنید.

