

چربی را از رژیم غذایی حذف نکنید

حذف کامل چربی از برنامه غذایی منطقی نیست، چرا که برخی از انواع چربی‌ها بدن را در برابر سرطان، محافظت می‌کنند بنابراین لازم است از چربی‌های مناسب به میزان متعادل استفاده کرد.



حذف کامل چربی از برنامه غذایی منطقی نیست، چرا که برخی از انواع چربی‌ها بدن را در برابر سرطان، محافظت می‌کنند بنابراین لازم است از چربی‌های مناسب به میزان متعادل استفاده کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از میزان، حذف کامل چربی از برنامه غذایی منطقی نیست چرا که برخی از انواع چربی‌ها بدن را در برابر سرطان، محافظت می‌کنند بنابراین لازم است از چربی‌های مناسب به میزان متعادل استفاده کرد.

چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس برای سلامتی مضر هستند چربی‌های اشباع شده روغن‌هایی است که در دمای اتاق به صورت جامد هستند و عمدتاً در محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز، محصولات لبنی و تخم مرغ یافت می‌شود اما چربی‌های اشباع نشده که از منابع گیاهی تولید می‌شوند و در دمای اتاق مایع هستند خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند منابع سرشار از چربی‌های اشباع نشده شامل روغن زیتون، روغن کانولا، آجیل و آوکادو است همچنین اسیدهای چرب امگا-3 که در سلامت قبل و مغز تاثیر دارند در این گروه قرار می‌گیرند منابع خوب امگا 3 عبارتند از: ماهی قزل آلا، ماهی تن و برخی دانه‌ها.

توصیه‌هایی برای انتخاب چربی‌های مفید

استفاده از مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع مثل گوشت قرمز، کره و تخم مرغ را کاهش دهید.

روغن زیتون و یا روغن کانولا جایگزین خوبی برای روغن نباتی در پخت غذاهاست.

آجیل و دانه‌ها مثل گردو، تخمه کدو، فندق و دانه کنجد به سالاد، سوپ و یا غذاهای دیگر اضافه کنید.

ماهی قزل آلا، ساردین، شاه‌ماهی یا ماهی سفید را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید. مواد تشکیل دهنده بر روی برچسب‌های مواد غذایی را بررسی و از مصرف مواد غذایی که با روغن‌های هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه تهیه شده است اجتناب کنید.

هنگام تمیز کردن گوشت و یا خوردن آن چربی را از گوشت جدا کنید. محصولات لبنی بدو چربی و تخم مرغ که با اسیدهای چرب امگا-3 غنی شده است را انتخاب کنید.

مصرف فست بود، غذاهای سرخ شده و غذاهای بسته بندی شده مانند چیپس سیب زمینی، شیرینی جات، بیسکویت، سیب زمینی سرخ کرده که چربی ترانس بالایی دارند، را محدود کنید.