



روش‌های کاهش و بهبود مصرف روغن و چربی‌ها در غذای روزانه

مسئول برنامه‌های بزرگسالان دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه «سرانه مصرف نمک در کشور ما بیش از 2 برابر مقدار توصیه شده است»، ضمن تاکید...

سلامت‌نیوز: مسئول برنامه‌های بزرگسالان دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه «سرانه مصرف نمک در کشور ما بیش از 2 برابر مقدار توصیه شده است»، ضمن تاکید بر کاهش مصرف نمک توصیه‌های تغذیه‌ای از جمله جداکردن چربی قابل رویت گوشت قبل از پخت و پز، جدا کردن کامل پوست مرغ قبل از طبخ، مصرف روزانه یک عدد تخم‌مرغ و استفاده از ماست به جای سس مایونز در سالاد را برای کاهش و بهبود مصرف روغن و چربی ارائه کرد.

دکتر پریسا ترابی در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز اظهار داشت: «مصرف زیاد نمک، غذاهای شور، روغن و انواع چربی‌ها از عوامل موثر در افزایش فشارخون و بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است. سرانه مصرف نمک در کشور ما بیش از 2 برابر مقدار توصیه شده است، از طرف دیگر غذاهای چرب و سرخ‌کردنی که به ویژه غذاهای آماده در زمره این دسته غذاها قرار می‌گیرند در جامعه ما رو به افزایش است.»

وی ادامه داد: «برای پیشگیری و درمان تغذیه‌ای فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی کاهش مصرف نمک و کاهش و بهبود مصرف روغن و چربی عمده‌ترین نقش را دارد و در موارد بالا بودن چربی خون کاهش و بهبود مصرف انواع روغن‌ها و چربی توصیه می‌شود.»

مسئول برنامه‌های بزرگسالان دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توصیه کرد: «افراد بایستی دقت داشته باشند که به هنگام تهیه و طبخ غذا مقدار نمک اضافه شده را کاهش دهند و از نمکدان هنگام صرف غذا و سرسفره استفاده نکنند همچنین غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند به همین دلیل بهتر است از مصرف آن‌ها اجتناب شود و مصرف غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور و سوسیس و کالباس محدود را کرده و برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها از سبزی‌های تازه، سیر، لیمو ترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و ... بجای نمک استفاده شود.»

وی درباره روش‌های کاهش و بهبود مصرف روغن و چربی‌ها گفت: «افراد بایستی چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن جدا کرده و از مصرف آن خودداری کنند و مصرف گوشت قرمز را در وعده‌های غذایی خود محدود کنند چرا که گوشت حاوی مقداری چربی پنهان است و در مقابل بایستی مصرف مواد غذایی پرفیبر را افزایش دهند زیرا فیبر موجود در مواد غذایی مانند حبوبات و غلاتی که سبوس آن‌ها جدا نشده به کنترل سطح کلسترول خون کمک می‌کند. همچنین افراد از مصرف کله پاچه، مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند تا حد ممکن خودداری کرده و سوسیس و کالباس و همبرگر را کمتر مصرف کنند و قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنند.»

دکتر پریسا ترابی تصریح کرد: «مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا 3، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود لذا توصیه می‌شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی می‌توان سبزی‌های معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد. در مورد مصرف تخم مرغ باید گفت افراد اگر دچار چربی و یا فشار خون نیستند می‌توانند روزانه یک عدد تخم مرغ را چه به تنهایی و چه داخل غذاهایی مثل کوکو مصرف کنند و چنانچه سطح چربی خون افراد بالا باشد و یا فرد مبتلا به فشار خون بالا بوده یا چاقی داشته باشد، حداکثر 3 عدد تخم مرغ در هفته توصیه می‌شود و بهتر است این افراد حتماً تحت نظر مشاور تغذیه برنامه غذایی خود را تنظیم نمایند.»

وی در ادامه گفت: «افراد از مصرف شیرینی‌های خامه دار، چیپس و سس‌های چرب اجتناب کنند و لبنیات کم چرب را جایگزین نوع پرچرب کرده و از سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات، غلات و نان‌های سبوس دار که حاوی مقدار زیادی فیبر و ویتامین‌های آنتی اکسیدان و مقدار کمی چربی هستند و از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند به میزان کافی استفاده نمایند. به طور کلی در مصرف مواد غذایی نباید زیاده روی کرد زیرا مصرف بیش از حد نیاز نیز باعث دریافت بیشتر انرژی و افزایش وزن می‌شود.»

دکتر پریسا ترابی تاکید کرد: «استفاده از سبزی‌ها را به میزان 3-5 واحد در روز (اندازه هر واحد در قسمت هرم غذایی توضیح داده شده)، میوه‌ها 2-4 واحد در روز، حبوبات 2-3 واحد در روز و نان و غلات 6-11 واحد در روز توصیه می‌شود و بهتر است تا حد امکان میوه و سبزی‌ها به صورت تازه مصرف شوند و در صورت نیاز به پختن سبزی‌ها بهتر است آن‌ها را بخارپز کرد تا خواص تغذیه‌ای آن‌ها حفظ شود. در سالاد به جای سس‌های چرب، از کمی روغن زیتون یا آبلیمو یا سرکه و سبزی‌های معطر استفاده کنند همچنین می‌توان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.»

وی با تاکید بر اینکه «افراد تا حد امکان مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهند و ترجیحا غذا را به صورت آب پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه کنند»؛ افزود:« در صورت لزوم، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بجای روغن‌های جامد و مایع معمولی استفاده کنند و بجای روغن‌های جامد، کره، مارگارین و چربی‌های حیوانی از روغن‌های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنند. مصرف روغن زیتون برای مصارف پخت مناسب است ولی مانند سایر روغن‌های مایع به حرارت بالا حساس است و مصرف آن به عنوان جانشینی برای سس‌های سالاد توصیه می‌شود.»

مسئول برنامه‌های بزرگسالان دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در مورد ظرف نگهداری روغن تاکید کرد:«این ظروف باید سالم و غیر قابل نفوذ به نور، حرارت و هوا باشند، روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه‌ها نگهداری شود همچنین در هنگام خرید روغن باید به مشخصات روی برچسب توجه کرد.(نام و نوع فرآورده، نام و آدرس شرکت سازنده، شماره پروانه ساخت و پروانه وزارت بهداشت، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضا و مشخصات تغذیه‌ای کاملاً" باید روی آن ذکر شده باشد).»

دکتر ترابی خاطر نشان کرد:« بهتر است خانواده‌ها دو نوع روغن مایع معمولی و روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در منزل داشته باشند زیرا هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است، از روغن مایع معمولی برای طبخ غذا و افزودن به سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردن برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده شود. روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت مقاومت بیشتری دارد اما این به معنی آن نیست که از این نوع روغن می‌توان به دفعات مکرر برای سرخ کردن استفاده کرد. روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر 2 تا 3 بار آن هم با فاصله زمانی کوتاه قابل استفاده است و پس از آن باید دور ریخته شود.»