

## مصرف فست فود فشار خون را افزایش می دهد



سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: میزان نمک اضافه شده در غذاهای رستورانی خارج از حد کنترل است و مصرف کننده را مستعد ابتلا به افزایش فشار خون می کند.

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: میزان نمک اضافه شده در غذاهای رستورانی خارج از حد کنترل است و مصرف کننده را مستعد ابتلا به افزایش فشار خون می کند.

به گزارش روز جمعه پایگاه خبری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، 'زهرا عبداللهی' افزود: غذاهایی مانند سیب زمینی سرخ کرده، همبرگر و مرغ سوخاری دارای مقدار زیادی روغن هستند و مصرف مکرر آنها سبب افزایش دریافت کالری و مستعد شدن فرد برای اضافه وزن و چاقی می شود.

وی توصیه کرد برای جلوگیری از اضافه وزن، روی سالاد یا داخل ساندویچ ها و پیتزا از سس استفاده نکنند، غذا را با فرصت کامل جویده و از سریع خوردن پرهیز کنند.

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: اغلب همراه فست فودها، نوشابه های گازدار مصرف می شود که این نوشیدنی ها موجب سیری کاذب و اختلال در هضم غذا شده و حاوی قند فراوان هستند.

عبداللهی افزود: آب، دوغ کم نمک و بدون گاز و نوشیدنی های کم شیرین و کم کالری، سالم ترین انواع نوشینی به شمار می روند.

این متخصص تغذیه به افراد توصیه کرد تا غذای خانگی را جایگزین فست فودها کنند و مقدار گوشت کمتر و سبزیجات بیشتری در تهیه غذا به کار ببرند.

عبداللهی ادامه داد: افراد باید به جای استفاده از قرص های فشرده سوپ یا پودر پیاز و سیر آماده که دارای مقدار زیادی نمک هستند از سوپ های تازه و کم نمک خانگی استفاده کنند.

وی گفت: تهیه غذای خانگی، امکان کنترل روغن مصرفی و چربی غذا را به افراد می دهد چرا که در این نوع پخت میزان مواد افزودنی و حجم غذای مصرفی قابل کنترل و تنظیم است.