

## مصرف زیاد غذاهای آماده خطرناست

یک کارشناس امور تغذیه در اصفهان گفت: غذای آماده مانند کنسرو، به دلیل داشتن مواد نگهدارنده، بیش از دو بار در ماه استفاده نشود.



همشهری آنلاین: یک کارشناس امور تغذیه در اصفهان گفت: غذای آماده مانند کنسرو، به دلیل داشتن مواد نگهدارنده، بیش از دو بار در ماه استفاده نشود.

'مینو اسلامی فر' درحاشیه نهمین نمایشگاه صنایع غذایی اصفهان در گفت و گو با ایرنا گفت: 'اسید فسفریک' موجود در غذای آماده به عنوان مواد نگهدارنده، باعث پوکی استخوان می‌شود.

وی تاکید کرد: کسانی که به طور مکرر از غذای آماده استفاده می‌کنند لازم است به تدریج مصرف آن را کم کنند و به یک الی دو بار در ماه برسند.

وی با بیان اینکه نمک زیاد در این غذاها برای کسانی که فشار خون بالا دارند، مضر است، افزود: توصیه می‌شود کودکان از مصرف این غذاها به علت عادت کردن به نمک آن منع شوند زیرا در آینده برای آنها مشکل ساز می‌شود.

به گفته اسلامی فر، از سوسیس، کالباس و فرآورده‌های گوشتی مانند همبرگر با شاخص 75 درصد به بالا استفاده شود زیرا درصد بالای گوشت در این مواد باعث دفع نگهدارنده‌ها می‌شود.

وی افزود: مصرف فرآورده‌های گوشتی کمتر از 75 درصد بدلیل داشتن میزان بالای 'نیتریت'، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

این کارشناس تاکید کرد: هنگام خرید غذاهای آماده به برچسب آن دقت و به میزان مواد بکار رفته در آن توجه شود.

اسلامی فر با بیان اینکه مصرف لبنیات، بهترین جایگزین غذاهای آماده و فست فودهاست، افزود: مصرف برخی لبنیات مانند ماست در کنار گوشت توصیه می‌شود زیرا خاصیت اسیدی ماست، جذب آهن در بدن را سهولت می‌بخشد.

این کارشناس تغذیه، مصرف شیر و لبنیات کم چرب را در کاهش وزن موثر دانست و اظهار داشت: درصد پایین چربی اشباع شده در شیر و لبنیات کم چرب، جذب کلسیم را بالا می‌برد و کلسیم نیز در کاهش وزن بسیار موثر است.

به گفته اسلامی فر، شیر با چربی بالای دو درصد بعنوان شیر پرچرب محسوب می‌شود.

وی با بیان اینکه شیرهای پاستوریزه بهتر از استریلیزه است، تصریح کرد: شیرهای پاستوریزه به دلیل اینکه فرایندهای حرارتی کمتری دارد، دارای ارزش غذایی بیشتری نسبت به شیرهای استریلیزه است.

این کارشناس امور تغذیه با بیان اینکه بهتر است شیر همراه با میوه استفاده شود، تصریح کرد: به دلیل وجود 'لاکتوز' در شیر، هضم آن برای معده به طور مستقیم سخت است اما اگر با میوه همراه باشد، معده آن را راحت‌تر هضم می‌کند.