

## در مصرف روغن و نمک تجدیدنظر کنید

یک متخصص تغذیه گفت: لازم است در مصرف روغن و نمک در وعده‌های غذایی تجدیدنظر شود، چرا که عامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی هستند.



یک متخصص تغذیه گفت: لازم است در مصرف روغن و نمک در وعده‌های غذایی تجدیدنظر شود، چرا که عامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی هستند.

فرناز جزءدائمی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: یکسری از مواد غذایی باید به صورت کنترل شده مصرف شود، زیرا غذاهای حاوی نمک و مصرف چربی‌ها از عوامل تاثیرگذار در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی هستند؛ به همین جهت نوع چربی‌ها برای مصرف از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

وی افزود: در گروه چربی‌ها، چربی‌های اشباع باعث بالا رفتن میزان گرفتگی عروق می‌شوند، زیرا این نوع از چربی‌ها فاقد پیوند دوگانه هستند و باعث می‌شوند چربی در جداره عروق رسوب کند. به همین خاطر بهتر است از روغن‌های غیراشباع، همچون چربی‌های گیاهی استفاده شود، زیرا سالم‌ترین نوع روغن‌ها هستند.

جزءدائمی تصریح کرد: نکته قابل توجه در مصرف چربی‌ها این است که چربی‌ها در هرم مواد غذایی نیز بخش کوچکی را به خود اختصاص داده است، زیرا در طول روز با مصرف انواع مواد، چربی مورد نیاز بدن تامین می‌شود به همین خاطر مصرف روغن را باید محدود کرد تا سلامتی افراد به خطر نیفتد.

این متخصص با اشاره به مصرف نمک نیز یادآور شد: مصرف نمک را باید به حداقل برسانیم. زیرا باعث بالا رفتن فشارخون می‌شود که این مهم ارتباط مستقیمی با بیماری‌های قلبی عروقی دارد. به همین دلیل فرهنگ مصرف باید برخی مواد غذایی در جامعه تغییر کند تا به لحاظ تغذیه‌ای در جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی گام برداشته شود.