

گوشت بدون چربی و لبنیات کم چرب بخورید

یک متخصص تغذیه ضمن تاکید بر اصلاح الگوی غذایی، بر لزوم پرهیز از مصرف چربی‌های اشباع از منابع مختلف غذایی تاکید کرد.



یک متخصص تغذیه ضمن تاکید بر اصلاح الگوی غذایی، بر لزوم پرهیز از مصرف چربی‌های اشباع از منابع مختلف غذایی تاکید کرد.

به گزارش جام جم سرا، دکتر غلامرضا محمدی در گفت‌وگو ایسنا با بیان اینکه چگونگی تغذیه دوران‌های اولیه زندگی از زمان تولد، کودکی و حتی نوجوانی بر سلامت او در بزرگسالی تاثیر بسزایی دارد، گفت: اصلاح عادات غذایی و رعایت رژیم غذایی مناسب از مشکلاتی مانند اضافه وزن، استخوان‌های ضعیف و دیابت پیشگیری می‌کند.

وی با تاکید بر اینکه هر مرحله از زندگی نیازهای تغذیه‌ای خاص خود را دارد، افزود: لازم است تمام گروه‌های غذایی متناسب با نیاز بدن در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود، اگرچه تغذیه در رده‌های مختلف سنی از کودکی تا پیری بسیار مهم است اما تغذیه کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه و در دوران تحصیل اهمیت ویژه‌ای داشته و تاثیر به‌سزایی در سلامت آینده آن‌ها دارد.

این متخصص تغذیه درباره میزان مصرف چربی و روغن گفت: چربی‌ها باید کمتر از ۳۰ درصد رژیم غذایی فرد را تشکیل دهند، به عنوان نمونه در یک رژیم غذایی ۲۱۰۰ کالری، ۷۰ گرم چربی لازم است این در حالی است که علاوه بر روغن‌های مصرفی، بسیاری از ترکیبات مصرفی نیز حاوی چربی هستند به‌طور مثال لبنیات مصرفی حاوی چربی بوده و اگر به صورت پرچرب مصرف شوند، باعث افزایش چربی دریافتی فرد شده و از طرفی این چربی، باعث کاهش جذب کلسیم موجود در لبنیات نیز خواهد شد البته نوع چربی مصرفی هم اهمیت به‌سزایی دارد. چربی اشباع شده در غذاهایی مانند گوشت و محصولات لبنی پرچرب، میزان کلسترول را بیشتر از چربی‌های غیر اشباع بالا می‌برد.

وی افزود: چربی‌های غیراشباع در موادی مانند انواع مغزها، روغن ذرت، روغن آفتاب‌گردان و سویا بیشتر یافت می‌شوند لذا توصیه می‌شود این ترکیبات جایگزین چربی‌های اشباع شده در منابع مختلف گردند.

محمدی تصریح کرد: تمام رده‌های سنی به خصوص نوجوانان باید از گوشت بدون چربی و محصولات لبنی کم‌چرب استفاده کنند.