

زندگی سالم تر با قند کمتر

۱- کربوهیدرات‌ها تأمین کننده خوب انرژی بدن هستند، اما مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین موجب اضافه وزن می‌شود. برخی از انواع قندها به طور طبیعی در میوه‌ها و سبزی‌ها و سایر مواد غذایی یافت می‌شوند، اما بسیاری از مواد غذایی مصرفی جوامع امروز مثل نوشابه‌های گازدار، ماء‌الشعیر، آبمیوه‌های صنعتی، شیر و ماست با طعم میوه، شیر کاکائو، شیرشکلات، بستنی، پاستیل و انواع کیک و شیرینی و شکلات‌ها دارای شیرین کننده‌های مصنوعی می‌باشند.

۲- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین باعث افزایش وزن و افزایش فشار خون شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان داده مصرف منظم هفت وعده یا بیشتر نوشیدنی‌های شیرین در هفته با افزایش خطر بیماری قلبی عروقی همراه است.

۳- مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد، به طور مثال مصرف زیاد این مواد از طریق تاثیر بر بافت سینه خطر افزایش سرطان پستان و مصرف نوشیدنی‌های گازدار خطر افزایش سرطان پانکراس را زیاد می‌کند.

۴- مصرف زیاد قند و شکر ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

۵- مصرف بی‌رویه این مواد خطر ابتلا به پوسیدگی دندان‌ها را افزایش می‌دهد، بخصوص مواد شیرین چسبنده مثل شکلات، تافی و پاستیل.

نکات توصیه شده:

- استفاده از میوه‌های تازه به جای شیرینی و شکلات در میان وعده.
- استفاده از نوشیدنی‌های بدون شکر مثل آب، دوغ و یا آبمیوه‌های طبیعی به جای نوشابه‌های گازدار.

- در صورت لزوم استفاده از کمپوت بهتر است به جای خرید کمپوت‌های کارخانه‌ای، کمپوت را در خانه و با شکر کم تهیه کرد.
- هنگام مصرف از قهوه فوری سعی شود از نوع بدون شکر استفاده گردد.

- به جای مصرف کیک‌های خیلی شیرین صنعتی از غلات کامل مثل نان یا شیرین‌های تهیه شده با مقدار شکر کمتر (خانگی) استفاده شود.
- مواد غذایی شیرین خانگی مثل حلوا و شله زرد و کیک‌ها و دسرها با حداقل شکر تهیه شود

نمک کمتر، زندگی بهتر

۱- نمک عامل اصلی بیماری فشار خون بوده و فشار خون اصلی‌ترین عامل مرگ و میر در جهان و قاتل خاموش انسان‌هاست. این بیماری قابل پیشگیری است و مهم‌ترین اقدام پیشگیرانه، کاهش مصرف نمک به زیر ۳ گرم در روز می‌باشد.

۲- کاهش مصرف نمک، موجب کاهش بیماری‌های قلبی عروقی، پوکی استخوان، مشکلات کلیوی و بعضی سرطان‌ها می‌شود.

۳- مصرف غذاهای کم نمک در سنین بلوغ دختران، خطر ابتلا به پوکی استخوان در میان‌سالی را کاهش می‌دهد

۴- مصرف زیاد نمک و مصرف کم شیر و لبنیات دو عامل مهم در بروز پوکی استخوان هستند.

۵- یادمان باشد حتی اگر نمک به غذای خود اضافه نکنیم غذای ما حاوی مقدار قابل توجهی سدیم می‌باشد.

۶- غذاهای نمک سود شده یکی از علل ابتلا به سرطان معده است.

۷- براساس توصیه سازمان بهداشت جهانی اگر در ۱۰۰ گرم یک محصول غذایی، بیشتر از ۱/۵ گرم نمک وجود داشته باشد، آن غذا پرنمک تعریف می‌شود.

۸- بهتر است بدانیم مصرف نمک ایرانی‌ها دو برابر میزان مجاز است.

۹- پنیرهای فله‌ای یکی از منابع اصلی دریافت نمک ایرانی‌هاست.

نکات توصیه شده:

- حذف کردن نمکدان از روی سفره‌ها
- محدود کردن گوشت‌های فراوری شده مثل سوسیس و کالباس که حاوی مقدار نمک زیادی هستند.

- استفاده از سبزی‌های معطر، سیر، آب نارنج، آبغوره و آبلیمو به جای نمک برای طعم دار کردن غذاها.

- توجه به به برجسب تغذیه‌ای محصولات از نظر میزان نمک. اگر در برجسب‌های تغذیه‌ای مقدار سدیم ذکر شده باشد، آن را ضربدر ۲/۵ کنید تا مقدار نمک آن به دست بیاید.

- به حداقل رساندن غذاهای کنسروی و حتی رب‌های آماده به دلیل وجود نمک زیاد در آنها

- پرهیز از تنقلات شور مثل چیپس، پفک، و جانشین کردن آجیل خام و یا بی‌نمک به جای آجیل شور.

- استفاده از پنیرهای بسته بندی به جای پنیرهای فله‌ای

زندگی سالم تر با مصرف روغن و چربی کمتر

۱- مصرف بیش از حد روغن‌ها علاوه بر ایجاد چاقی و بعضی سرطان‌ها، اصلی‌ترین عامل ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی است. اما مصرف متعادل آن برای تأمین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و جذب ویتامین‌های A، K، D و E توصیه می‌شود.

۲- بی‌حرکی و افزایش وزن سبب افزایش چربی خون و بالا رفتن ریسک بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

۳- مصرف زیاد چربی‌ها خطر افزایش ابتلا به سرطان سینه و پروستات را افزایش می‌دهد.

۴- چربی‌های جامد موجب افزایش کلسترول بد و گرفتگی عروق می‌شود.

نکات توصیه شده:

- حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید، زیرا اسیدهای چرب مفید آن خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

- برای مصرف کمتر چربی‌ها تا جای امکان غذا را آب پز، تنوری یا بخارپز مصرف کنید.

- از مصرف بی‌رویه شیرینی‌های خامه‌ای، چیپس، سوسیس و کالباس و همبرگرهای کارخانه‌ای پرهیز کنید.

- به جای سس چرب سالاد از آبلیمو، روغن زیتون و سبزی‌های معطر استفاده کنید.

- از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

چربی اضافه غذا را قبل از مصرف بردارید و یا در یخچال گذاشته بعد از سفت شدن از روی آن جمع کنید. پوست مرغ را قبل از پخت بکنید.

- برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، ترجیحاً از روغن زیتون، ذرت، آفتابگردان، کلزا و کنجد استفاده کنید.

از روغن سرخ‌کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده کرده و برای پخت و پز و روی برنج و سالاد از سایر روغن‌های مایع گیاهی استفاده کنید.

- با مصرف منابع غنی از امگا۳ مانند مصرف ۲ وعده ماهی تازه (قزل‌آلا یا کپور) در هفته و رژیم حاوی میوه و سبزی فراوان بخصوص منابع غنی از لیکوپن مثل گوجه فرنگی می‌توان ریسک ابتلا به سرطان پروستات را کاهش داد.

- مصرف پنیر پیتزا و پنیر خامه‌ای، گوشت و فراورده‌های گوشتی پرچرب و فست‌فودها و کیک‌ها و کلوچه‌های پرچرب را محدود کنید.

مصرف زرده تخم مرغ را به ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود کنید. در مصرف سفیده محدودیت وجود ندارد.

- مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید. ضمن دریافت املاح و ویتامین‌های مورد