



Each Home As a Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای
سفران سلامت خانواده

کاهش مصرف

قند ، نمک
روغن و چربی



واحد بهبود تغذیه جامعه
تیرماه ۱۳۹۹

اهداف آموزشی:

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- روشهای کاهش مصرف قند و شکر را بیان کنید.
- روشهای کاهش مصرف نمک را بیان کنید.
- روشهای کاهش مصرف روغن و چربی را بیان کنید.

کاهش مصرف قند، نمک و چربی



کاهش مصرف قند و شکر

در ایران شیوع دیابت در حدود 10 درصد (از هر 11 نفر 1 نفر) گزارش شده است و پیش بینی می شود که 4 میلیون نفر از ابتدای خود به دیابت بی خبرند. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت هر ساله حدود نیمی از افرادی که به علت قند خون بالا فوت می کنند، کمتر از ۷ سال سن داشته اند. طبق گزارش این سازمان، بزرگسالان مبتلا به دیابت 2 تا 3 برابر بیشتر در معرض سکته قلبی و مغزی قرار دارند. براساس توصیه سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه باید از قندهای ساده تأمین شود و در حال حاضر به علت افزایش روزافزون بیماری دیابت، اضافه وزن و چاقی، به تأمین کمتر از 5 درصد انرژی روزانه از قندهای ساده تأکید شده است.

مصرف زیاد قند و شکر، شربت ها و نوشیدنی های شیرین باعث سرطان، بیماری های قلبی - عروقی، اضافه وزن، چاقی و دیابت، پوسیدگی دندان و ... می شود. بسیاری از مواد غذایی که مصرف می شوند دارای شکر افزوده هستند. این نوع شکر برای افزایش طعم به محصولات که در کارخانه ها یا در خانه تولید می شوند، افزوده می شود. مهم ترین منابع شکر افزوده، نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، آب میوه های صنعتی، شیرکاکائو، بستنی، انواع بیسکویت، کیک، شیرینی و شکلات ها هستند.



کاهش مصرف قند و شکر

زنان در روز نباید بیش از 100 کالری (6 قاشق چای خوری) و مردان نباید بیش از 150 کالری (9 قاشق چای خوری) قند و شکر مصرف نمایند. این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی مثل عسل، مربا، بستنی، نوشابه و آب میوه، شیرینی و شکلات هم می شود. مقدار قند پنهان در بعضی از مواد غذایی در زیر شرح داده شده است:

- ۱- یک قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی، (حدود 4 گرم شکر) حدود یک قاشق چای خوری
- ۲- یک قوطی نوشابه شیرین شده با شکر، 30 گرم شکر معادل ۱۰ قاشق چای خوری شکر
- ۳- دو قاشق غذاخوری شکلات، حدود 21 گرم شکر معادل 7 قاشق چای خوری شکر دارد.

توجه داشته باشیم: عادت کردن ذائقه به مواد شیرین به طور معمول از دوران کودکی شروع می شود.



توصیه های خود مراقبتی برای کاهش مصرف قند و شکر

- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت ها، نوشابه ها و آب میوه های صنعتی) را کاهش دهید.
- به جای مصرف نوشابه های شیرین، آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه طبیعی و ... استفاده کنید.
- برای آگاهی از میزان قند و شکر در مواد غذایی آماده، به برچسب روی بسته بندی آنها توجه کنید و محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افزوده هستند را انتخاب کنید.
- در هنگام پخت و تهیه غذا، مقدار شکر را کاهش دهید.
- در میان وعده ها از میوه های تازه یا بیسکویت های سبوس دار به جای کیک ها و شیرینی های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنید.
- در هنگام تهیه کیک ها و شیرینی های ساده خانگی به جای شکر از میوه های تازه، بخارپز یا پخته شده استفاده کنید.
- همراه چای از چند دانه توت خشک، انجیر خشک، کشمش و یا سایر خشکبارها به جای قند و شکر استفاده کنید.
- بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی ها نخردن یا کمتر خریدن آنها است. سعی کنید خرید انواع شیرینی، کلوچه، شکلات، کیک و مواد قندی را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنید و از انبار کردن مواد قندی ذکر شده در کابینت آشپزخانه جدا پرهیزید.



کاهش مصرف نمک

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم است (معادل یک قاشق مرباخوری)، در حالی که میزان مصرف نمک در خانوارهای ایرانی ۲ تا ۳ برابر این مقدار است. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که ۳۳ درصد بزرگسالان دنیا به فشارخون بالا مبتلا هستند (یک نفر از هر سه بزرگسال). بنابر توصیه این سازمان، با کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز (معادل یک قاشق مرباخوری) می توان مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی - عروقی را کاهش داد.

نمک ید دار تصفیه شده را در ظروف در دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.



توصیه های خودمراقبتی برای کاهش مصرف نمک

- برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.
- به هنگام پختن غذا، تا حد امکان نمک کمتری به غذا اضافه کنید.
- سر سفره یا میز غذا نمکدان را حذف کنید.
- مصرف نمک را کاهش دهید ولی برای همان مقدار هم، از نمک یددار استفاده کنید.
- نمک یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.
- از مصرف نمکهای غیر استاندارد مثل نمک دریا، سنگ نمک و جدا خودداری کنید.
- برای خیساندن برنج، از نمک تصفیه شده استفاده کنید.
- همه افراد خانواده از کودک و بزرگسال باید نمک تصفیه شده یددار مصرف کنند.
- نگه داری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود، بنابراین تا حد امکان نمک ید دار را برای مصرف کوتاه مدت تهیه کنید.



توصیه های خودمراقبتی برای کاهش مصرف نمک

- مصرف تنقلات و غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس که نمک زیادی دارند را کاهش دهید.
- بیشتر از ۵ گرم نمک در روز مصرف نکنید. این مقدار شامل نمکی که به طور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود.
- افراد بالای ۵۰ سال، مادران باردار و شیرده و کسانی که بیماریهای قلبی - عروقی و فشار خون بالا دارند، باید بیشتر از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند.
- به برچسب غذایی غذاها توجه کنید، چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد.
- به جای نمک از ادویه جاتی همچون مرزه، نعنا و ریحان خشک در غذاها استفاده کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.
- مصرف غذاهای چرب و پر نمک هر روز شما را به سبکته قلبی نزدیک تر می کند.
- کاهش مصرف نمک از شما در برابر فشار خون بالا، بیماریهای قلبی - عروقی و کلیه، پوکی استخوان و برخی از سرطانها مانند سرطان معده محافظت می کند.
- به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده میشوند (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نزنید.



توصیه های خودمراقبتی برای کاهش مصرف نمک



➤ از انواع مغز دانه و آجیل های بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.

➤ غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، مصرف آنها را کاهش دهید.

➤ نان های کم نمک یا بی نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان ها معمولاً زیاد است.

➤ سعی کنید مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی ها را کاهش دهید.

➤ برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.

➤ مهم ترین دلیل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می کنید.



کاهش مصرف روغن و چربی

➤ افزایش مصرف روغن و چربی به ویژه چربی های اشباع از طریق مصرف بی رویه فست فودها و غذاهای چرب و سرخ شده موجب افزایش شیوع بیماریهای غیرواگیر مثل بیماری های قلبی - عروقی، دیابت و برخی سرطانها از جمله: سرطان پستان و سرطان پروستات می شود. مطالعات سبد غذایی مطلوب در سال ۱۳۹۱ در کشور نشان داده است که سرانه مصرف روزانه روغن و چربی ۴۶ گرم است که از سبد مطلوب غذایی (۳۵ گرم) بیشتر است.

➤ چربی های اشباع شده شامل منابع حیوانی مانند گوشت، لبنیات و محصولات ماکیان بوده و در دمای اتاق جامد هستند.

➤ چربی های غیراشباع از گیاهان به دست می آیند، اغلب شامل روغن روغن های گیاهی و معمولاً در دمای اتاق مایع هستند. از جمله: زیتون، روغن های ذرت و آفتاب گردان، سویا و کلزا. روغن های گیاهی از جمله روغن کلزا به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان یک ماده حفاظتی در برابر بیماری های مزمن مانند بیماریهای قلبی - عروقی و اختلالات چربی خون محسوب می شوند.

➤ استفاده از چربی های غیراشباع باعث کاهش سطح کلسترول بد خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می شود. همچنین چربی ترانس باعث افزایش سطح کلسترول بد (LDL) می شود در حالی که کلسترول خوب (HDL) را کاهش می دهد. چربی های ترانس در روغن های جامد و نیمه جامد وجود دارند. همچنین چربی ترانس در مارگارین ها (کره گیاهی)، غذاهای آماده تجاری مانند بیسکویت، کیک، چربی های کلوچه ها و غذاهای سرخ کردنی وجود دارند.



توصیه های خود مراقبتی برای کاهش مصرف روغن و چربی

➤ هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع (روغن کانولا، کنجد یا زیتون) برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.

➤ برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را به صورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب پز مصرف کنید.

➤ از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سفید سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی هستند، اجتناب کنید.

➤ به جای چیپس یا سیب زمینی سرخ کرده، سیب زمینی را به صورت پخته، آب پز و یا تنوری مصرف کنید.

➤ از شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) استفاده کنید.

➤ مصرف کره، سرشیر و خامه را محدود کنید.

➤ پوست مرغ و چربیهای گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و دور بریزید.

➤ سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید.

➤ در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و در حرارت کم، تفت دهید.



توصیه های خود مراقبتی برای کاهش مصرف روغن و چربی

- از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
- برای تهیه سالاد از ماست، آبلیمو، سرکه و روغن زیتون استفاده کنید و از مصرف سس های چرب مانند مایونز تا حد امکان اجتناب کنید.
- از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه در طول یک روز می توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.
- برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) اضافه کنید.
- تا حد امکان از ظروف نچسب برای طبخ غذا استفاده کنید، تا روغن کمتری مصرف شود.
- مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. توصیه میشود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی می توان سبزی های معطر و آبلیمو به آن اضافه کرد.
- افراد سالم می توانند هر روز یک تخم مرغ کامل مصرف کنند اما مبتلایان به بیماری های قلبی، چاقی و چربی خون بالا باید زرده تخم مرغ را به ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود کنند.
- سبزی ها و میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر و فاقد چربی و کلسترول هستند و علاوه بر این، دارای مقادیر زیادی ویتامین ها و آنتی اکسیدان هستند. سبزی ها و میوه ها از بروز بیماریهای قلبی پیشگیری می کنند.
- پس از سرخ کردن، باید حداکثر روغن اضافی را از ماده غذایی سرخ شده خارج کنید.
- در هنگام انتخاب روغن ها به برچسب تغذیه ای آن توجه کنید، در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس روغن قرمز بود، آن را انتخاب نکنید.
- روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
- از خرید و مصرف روغن هایی که به صورت سنتی با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می شود مثل روغن کنجد، خودداری کنید.

توصیه های خود مراقبتی برای کاهش مصرف روغن و چربی

- اطلاعات روی برچسب قوطی روغن را باید کنترل کنید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد و نام کارخانه و شماره پروانه ساخت روی بسته ذکر شده باشد و درصد اسیدهای چرب ترانس آن کمتر از ۲ درصد باشد. (اسید چرب ترانس نوعی چربی مضر است که در بروز بیماری های قلبی - عروقی نقش مهمی دارد).
- قوطی روغن را باید در جای خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- باید روغن را همیشه در ظرف دربسته نگهداری کنید.
- در صورت بزرگ بودن قوطی روغن، باید از ظروف کوچک تر برای نگهداری موقت روغن مصرفی استفاده کنید.
- برای نگهداری موقت روغن باید از ظرف تمیز و خشک استفاده کنید.
- برای برداشتن روغن باید از قاشق کاملاً تمیز و خشک استفاده کنید و قاشق یا وسایل فلزی دیگر را در داخل ظرف روغن قرار ندهید.
- روغن نباید در هیچ مرحله ای بوی تند و نامطبوع داشته باشد.
- روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه ها نگهداری شود.
- روغن مصرف شده را نباید دوباره به ظرف اولیه برگردانید.

