



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

کاهش مصرف قند، نمک و چربی

روز جهانی غذاگرامی باد



روابط عمومی مدیریت غذا و دارو

۲۴ مهر ۱۴۰۲

چربی‌های غیر اشباع نیز در روغن زیتون، گردو، آجیل، غذاهای دریایی و تخم مرغ یافت می‌شود. این چربی برعکس چربی اشباع، باعث کاهش تری گلیسیریدها و افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد می‌شود. مصرف بی‌رویه چربی‌ها به ویژه چربی‌های اشباع برای سلامتی خطرناک می‌باشد. سرانه مصرف روزانه چربی در ایران ۴۶ گرم است در حالی که در سبد مطلوب غذایی روزانه ۳۵ گرم توصیه شده است. مصرف چربی‌ها نباید به طور کامل از سبد غذایی حذف شود اما مصرف بیش از حد آن‌ها موجب عوارضی چون چاقی، بیماری‌های قلبی و سکنه، دیابت، اختلال در عملکرد مغز، بروز آکنه و... می‌شود.

توصیه‌هایی جهت کاهش مصرف چربی

- استفاده از لبنیات کم چرب
- استفاده از روش‌هایی مانند آب‌پز کردن، کبابی کردن و بخار پز کردن به جای سرخ کردن
- استفاده از گوشت‌های با چربی کمتر مانند گوشت گاو، گوشت سفید و بدون پوست مرغ و ماهی به جای گوشت گوسفند
- خودداری از مصرف غذاهای آماده و فست فودها
- مصرف میوه، ماست و دسرهای میوه‌ای به جای دسر و بستنی‌های چرب
- استفاده از روغن‌های گیاهی سالم مانند روغن زیتون، کنجد و کانولا به جای روغن‌های جامد و نیمه جامد



سر سفره نمکدان قرار ندهید.



غذاهای آماده، مانند کنسروها، فست فود به خصوص سوسیس و کالباس، دارای مقدار زیادی نمک هستند، از مصرف زیاد آن‌ها پرهیز کنید.



چربی

چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی و حفظ سلامتی بدن دارند که از جمله آن می‌توان به نقش آن‌ها در ایجاد شادابی، استحکام و حفظ رطوبت پوست، محافظت از اندام‌هایی مانند کلیه، چشم، قلب و... تولید برخی از آنزیم‌ها و هورمون‌ها اشاره نمود. همچنین ویتامین‌های E، D، A، K از جمله ویتامین‌های محلول در چربی هستند که نقش مهمی در رشد و ترمیم سلولی بدن بر عهده دارند. چربی‌ها به دو نوع اشباع و غیر اشباع تقسیم می‌شوند که اثرات آن‌ها بر کلسترول خون متفاوت می‌باشد. چربی اشباع جامد بوده و در غذاهای حیوانی و غذاهای فرآوری شده و روغن بعضی از مواد گیاهی از قبیل روغن خرما، روغن نارگیل و کره کاکائو یافت می‌شود که باعث افزایش کلسترول بد می‌شود.

قند

مصرف مقدار کافی از قند برای تأمین انرژی بدن ضروری می‌باشد. همچنین بدن جهت تأمین سوخت مورد نیاز فعالیت‌های بسیاری مانند تنفس، گردش خون و ضربان قلب به قند خون نیاز دارد. بهتر است قند مورد نیاز بدن خود را از طریق مصرف منابع غذایی کامل، از جمله میوه‌ها یا کربوهیدرات‌های پیچیده، مانند نان یا کراکرها تهیه شده از غلات کامل، تأمین کنید. به گفته سازمان قلب آمریکا، حداکثر میزان قند مصرفی برای زنان ۶ قاشق چایخوری معادل ۲۵ گرم و برای مردان ۹ قاشق چایخوری معادل ۳۶ گرم است. اما متأسفانه اکثر افراد بیشتر از این میزان توصیه شده قند مصرف می‌کنند. اگرچه شکر شیرین است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند تأثیرات تلخی مانند دیابت، چاقی، پوسیدگی دندان، فشار خون بالا، احساس اضطراب و آشفتگی و بدخلقی به دلیل ترشح بیش از حد آدرنالین، امکان ابتلا به انواع سرطان‌ها و ... بر سلامت شما بگذارد.

توصیه‌هایی جهت کاهش مصرف قند

*عدم توجه به نظر افراد غیر متخصص

طبق نظر بسیاری از افراد مصرف شیرینی بعد از ناهار (به‌ویژه غذای پرچرب) باعث هضم آن می‌شود، درحالی‌که مصرف شیرینی در این زمان کار معده را سنگین می‌کند و از طرفی باعث جذب کامل مواد غذایی و ایجاد چاقی می‌شود.

❖ اجتناب از مصرف قند و شکر ساده

سعی کنید از مواد غذایی که علاوه بر شیرین بودن دارای مواد معدنی و املاح هستند (مانند خرما، کشمش، توت خشک و...) به‌عنوان جایگزین قندهای ساده استفاده نمایید.

* مصرف غذاهای جایگزین را فراموش نکنید.

شما می‌توانید به جای مصرف کیک‌های قهوه و کیک‌های خیلی شیرین، از کیک‌های تهیه شده از غلات سبوس‌دار یا نان و شیرینی‌هایی که قند بسیار کمتری دارند، استفاده کنید. همچنین از آبمیوه‌های طبیعی و فاقد قند افزودنی به جای نوشابه‌های گازدار و یا میان وعده‌های سالم مانند (میوه‌های تازه، خشکبار و مغزجات) به جای شیرینی، کیک و ... استفاده کنید.



❖ پرهیز از خرید بیش از حد مواد قندی

سعی کنید مواد قندی مانند شیرینی‌جات، کیک‌ها و ... را تنها برای مناسبت‌های خاص بخرید و از انبار کردن آن‌ها در کابینت آشپزخانه خودداری نمایید.

❖ توجه به برچسب مواد غذایی

با مطالعه برچسب مواد غذایی از میزان قند محصول (نظیر ساکارز، فروکتوز، لاکتوز و ... شیرین کننده‌هایی از قبیل عسل، شربت عصاره، قند اینورت و ...) آگاهی یابید.

به یاد داشته باشیم که:

در بسیاری از متون علمی از شکر به‌عنوان سم سفید نام برده شده است؛ پس دقت کنیم که این سم به ظاهر خوش طعم را بیهوده وارد بدن خود نکنیم.



نمک

نمک یکی از مواد ضروری برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات می‌باشد. مصرف کمی نمک در زمان اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم، سبب جبران املاح از دست رفته بدن می‌شود. سازمان بهداشت جهانی مصرف روزانه نمک را ۵ گرم در روز اعلام کرده است، در حقیقت وجود نمک برای ما ضروری است اما اگر در مصرف آن زیاده‌روی شود مشکلاتی را برای ما ایجاد می‌کند، متأسفانه مقدار مصرف روزانه نمک در کشور ما میزان مصرف نمک دو تا سه برابر توصیه سازمان بهداشت جهانی است. مصرف بالای نمک یکی از چالش‌های عمده بهداشت عمومی در جهان و از فاکتورهای مؤثر در پر فشاری خون است. مصرف بیش از حد نمک، ممکن است عامل تقریباً نیمی از بیماری‌های باشد که به فشار خون بالا نسبت داده می‌شود و با بیماری‌های کلیوی، افزایش خطر چاقی، پوکی استخوان، سنگ کلیه و سرطان معده بروز حمله قلبی و سکته مغزی در ارتباط است.



توصیه‌هایی جهت کاهش مصرف نمک

✚ از ترشی‌ها، شورها و حتی خیارشور به مقدار محدود مصرف کنید.

✚ از سبزیجات و میوه‌ها بیشتر مصرف کنید چراکه پتاسیم موجود در آنها نمک را خنثی می‌کند.