

بسیج ملی کاهش مصرف

قند

نمک

چربی



۲۹ آذر لغایت ۱۴ دی ماه سال ۱۳۹۴

معاونت امور بهداشتی

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایتهای زیر مراجعه نمایید:

www.phc.umsu.ac.ir

www.nut.behdasht.gov.ir

تغذیه و سرطان

سرطان در اثر رشد غیر طبیعی و بیش از حد سلولهای بدن ایجاد می شود.

سرطان سومین علت مرگ و میر در کشور ماست.

حدود ۳۵ درصد موارد سرطان را می توان از طریق

تغذیه مناسب

نگهداری وزن در حد طبیعی

و فعالیت بدنی

پیشگیری نمود.

عوامل غذایی افزایش دهنده خطر سرطان

- ♦ اضافه وزن و چاقی
- ♦ چربی زیاد و رژیم غذایی حاوی چربی های اشباع
- ♦ غذاها و نوشیدنی های داغ و شور
- ♦ غذا های نمک سود شده
- ♦ مواد غذایی کپک زده (آفلاتوکسین)
- ♦ مصرف زیاد افزودنی ها و نگهدارنده های مواد غذایی
- ♦ الکل

کاهش مصرف چربی و روغن



با کاهش مصرف چربی و روغن از بیماری‌های قلبی - عروقی پیشگیری کنیم؟

بیماری‌های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. ۴۰ درصد از مرگ و میرها در کشورهای پیشرفته و ۲۵٪ در کشورهای در حال توسعه ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی است. در کشور ما نیز بیماری‌های قلبی عروقی یکی از شایع‌ترین علل مرگ و میر است.

عوامل زیادی در بروز بیماری‌های قلبی عروقی موثرند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان اختلال در چربی‌های خون، فشار خون بالا، چاقی، کم تحرکی، استرس، فشارهای روحی، روانی، استعمال دخانیات، رژیم غذایی نامناسب و مصرف زیاد روغن و چربی را نام برد. مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی روزانه علاوه بر این که خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد با افزایش دریافت کالری که در بدن بصورت چربی ذخیره می‌شود، در نهایت اضافه وزن و چاقی را پدید می‌آورد. اضافه وزن و چاقی زمینه را برای ابتلا به سایر بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت و انواع سرطان‌ها فراهم می‌کند. کاهش مصرف روغن و چربی و استفاده درست از روغن‌ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها دارد.

با رعایت نکات زیر در مصرف چربی و روغن می‌توانید از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری کنید:

- مصرف فست فودها از جمله سوسیس، کالباس و پیتزا که حاوی چربی زیادی هستند را به حداقل برسانید.
- غذاهای چرب و سرخ شده را که حاوی مقدار زیادی روغن هستند مصرف نکنید. بجای سرخ کردن غذا بهتر است آن را بصورت آب‌پز، تنوری، بخارپز و یا کبابی مصرف شوند و یا در صورت تمایل به سرخ کردن، به تفت دادن آن با مقدار کم روغن و در زمان کوتاه اکتفا شود. حتماً از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.





- در تهیه غذاهایی که نیاز به سرخ کردن ندارند حداقل مقدار روغن و از نوع روغن مایع استفاده کنید.
- شیر و ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) را جایگزین انواع پرچرب آن کنید. شیر و ماست پرچرب دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع است که تنگی و انسداد عروق و در نهایت سکنه قلبی را بدنبال دارد و ضمن این که بدلیل بالا بودن میزان کالری آن موجب اضافه وزن و چاقی نیز می‌شود.
- پنیر خامه‌ای مملو از چربی است. به جای آن از پنیر کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- از کره، سرشیر و خامه کمتر استفاده کنید. این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی هستند و می‌توانند موجب اضافه وزن و چاقی و هم چنین افزایش کلسترول خون بشوند.
- شیرینی‌های خامه‌ای حاوی چربی زیادی هستند. به جای آن از شیرینی‌های ساده و به مقدار کم استفاده کنید.
- بجای گوشت‌های پر چرب از گوشت‌های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید. قبل از طبخ مرغ نیز پوست آن را جدا کنید.
- کله، پاچه و مغز حاوی مقادیر زیادی چربی (کلسترول) است و مصرف آن‌ها باید بسیار محدود شود.

• مصرف روغن را به حداقل برسانید و غذاها را با روغن کم بپزید. مصرف زیاد از حد روغن باعث بروز اضافه وزن و چاقی شده و امکان افزایش کلسترول بد (LDL)، افزایش فشارخون و در نتیجه خطر ابتلا به امراض قلبی عروقی را فراهم می‌آورد. حداکثر ۳۰-۲۵٪ انرژی دریافتی روزانه باید از چربی‌ها تامین شود.

• روغن زیتون از منابع خوب روغن و حاوی اسید اولئیک فراوان است که مصرف متعادل آن با کاهش کلسترول خون برای سلامت قلب و عروق مفید است.

• روغن زیتون برای مصارف مختلف پخت مناسب است ولی همانند سایر روغن‌های مایع به حرارت بالا حساس است. مصرف روغن زیتون به عنوان جایگزین سس‌های سالاد توصیه می‌شود.

• روغن نباتی جامد را حذف کنید و بجای آن از انواع روغن مایع از جمله کتان، آفتابگردان، ذرت، روغن زیتون و روغن کنجد استفاده کنید.

• غذاهای آماده مثل پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و...) حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. مصرف این نوع غذاها را به حداقل برسانید.

• سس‌های چرب مثل سس مایونز کمتر استفاده کنید. بجای آن می‌توانید با مخلوط کردن ماست کم چربی، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی‌های معطر و روغن زیتون یک سس سالاد سالم در منزل تهیه و مصرف کنید.

دکتر زهرا عبدالهی - دکتر بهبود تغذیه جامعه



فست فودها (FAST FOODS)؛ غذاهای تنبلی

فست فودها غذاهایی هستند که خیلی آسان و سریع تهیه می شوند، معمولاً بدون قاشق، چنگال و بشقاب و عمدتاً به شکل ساندویچی سرو می شوند. این صنعت مخصوصاً در قرن ۲۱، با سرعت وصف ناشدنی در حال رشد می باشد. عمده ترین فست فودها عبارتند از پیتزا، انواع ساندویچ سوسیس و کالباس، هات داگ، چیپس، مرغ سوخاری به همراه سیب زمینی سرخ کرده، ناگت مرغ و..... غذاهای فست فود راحت تری مانند سمبوسه نیز وجود دارند که پس از خریداری از مغازه در حال راه رفتن میل می شوند.



جوانان؛ فست فود خورهای حرفه‌ای

برخلاف پدر و مادرها که کمتر پا به رستوران های "فست فود (FAST FOOD)" یا "غذاهای آماده" می گذارند، جوانان و نوجوانان انواع ساندویچ ها و پیتزاها را به غذاهای سنتی ترجیح می دهند. این روزها کمتر جوانی است که رستوران های فست فود را نشناسد و با دوستان خود به آنها سر نزده باشد.

مضرات فست فودها

این غذاها به دلیل روش پخت خاصی که دارند، سلامتی افراد را به خطر می اندازند. معمولاً این دسته از غذاها را در روغن فراوان سرخ می کنند که این امر، میزان چربی و کالری غذا را افزایش می دهد. نتایج آخرین مطالعات دانشمندان نشان می دهد، جوانان و نوجوانانی که در یکی از وعده های غذایی روزانه خود فست فود می خورند، نسبت به سایر همسالان خود کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و مواد معدنی کمتری دریافت می کنند.

یافته های جدید محققان نشان می دهد جوانانی که به فست فود عادت دارند، با چاقی و مشکلات ناشی از آن دست و پنجه نرم می کنند.

همچنین در مناطقی که تعداد رستوران های فست فود کمتر است، بیماری های قلبی و عروقی کاهش می یابد.

توصیه های کاربردی برای اصلاح اضافه وزن و چاقی

- ◆ کاهش تدریجی وزن (حدود ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته)
- ◆ پیروی از یک رژیم غذایی متنوع و متعادل از همه گروههای غذایی
- ◆ استفاده از بشقاب کوچک برای غذا خوردن
- ◆ تقسیم وعده غذایی به ۶ وعده کوچک و منظم و توجه به صرف صبحانه به عنوان یک وعده مهم
- ◆ جویدن طولانی مدت غذا و کاهش سرعت غذا خوردن
- ◆ کاهش مصرف غذاهای چرب ، شیرین ، پرکالری و نیز نمک
- ◆ استفاده از غذاهای فیبردار بویژه سالاد و سبزیجات و نان سبوس دار
- ◆ پرهیز از مصرف نوشابه های شیرین و گاز دار
- ◆ خودداری از مصرف غذاهای آماده و صرف غذا در رستوران
- ◆ مصرف کافی آب و مایعات جهت رفع مواد زائد از بدن
- ◆ استفاده از چاشنی هایی مانند آبلیمو ، آبغوره ، سرکه ، سبزیجات معطر به جای سس های پر چرب و نمک
- ◆ جداسازی چربی گوشت و پوست مرغ قبل از پخت
- ◆ مصرف لبنیات از نوع کم چرب
- ◆ دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل و ترک سفره غذا بلافاصله بعد از مصرف آن
- ◆ افزایش تحرک بدنی بویژه پیاده روی روزانه به مدت حداقل نیم ساعت
- ◆ پرهیز از گرفتن رژیم های خیلی سخت و کم کالری و خود سرانه

رژیم غذایی کم نمک

منظور از رژیم غذایی کم نمک چیست؟

این رژیم برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی عروقی و کلیوی توصیه می‌شود. وقتی برای شما رژیم غذایی کم نمک (کم سدیم) تجویز می‌شود به این معنی است که باید میزان نمک مصرفی خود را از طریق کم کردن نمک قابل اضافه کردن به غذا در طول طبخ و نمک موجود در تنقلات، غذاهای طبخ شده و... به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید. در بعضی از موارد میزان نمک یا سدیم مواد غذایی روی بسته‌بندی آن‌ها درج شده است. در واقع رژیم غذایی کم نمک از غذاهای تازه‌ای تشکیل شده که به طور طبیعی نمک کمی دارند و شامل میوه‌ها و سبزی‌های تازه، گوشت، مرغ و ماهی تازه، سیب‌زمینی، برنج و ماکارونی است. مراقب باشید که در زمان طبخ غذا به آن نمک اضافه نکرده و یا سر سفره از نمکدان استفاده نکنید. کسانی که باید بیش از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند عبارتند از: افرادی که فشار خون بالا دارند، افراد بالای ۲۵ سال و به ویژه بالاتر از ۶۵ سال، مادران باردار و مادران شیرده.

چگونه می‌توان نمک کمتری مصرف کرد؟

۱. غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار نمک کمتری تهیه کنید.
۲. در سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
۳. برای طعم دادن به غذاها به جای نمک از طعم دهنده‌هایی مانند سرکه، آب‌لیمو، سیر، پیاز و سبزی‌های معطر استفاده کنید.
۴. تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسروها) که نمک زیادی دارند، خودداری کنید.
۵. نان‌های کم نمک یا بی نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان‌ها معمولاً زیاد است.
۶. مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و انواع ترشی‌ها را کاهش دهید.
۷. برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آن‌ها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
۸. برچسب‌های روی بسته مواد غذایی را برای دانستن مقدار سدیم (ماده اصلی موجود در نمک) مواد غذایی، مطالعه کنید.
۹. آجیل‌ها و مغزداشته‌ها (مانند بادام، پسته و...) را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید.
۱۰. مهم‌ترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. پس مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می‌کنید.



چرا نان سبوس دار بهتر از بدون سبوس است؟

بخطرات:

- پیشگیری از سرطان
- پیشگیری از یبوست
- کاهش چربی های خون
- کنترل قند خون
- افزایش تمرکز و شادابی

کیفیت مهمتر از شکل ظاهری است

پس هنگام خرید نان به کیفیت آن

توجه کنید



۵/۵ گرم
نمک

اخطار!

آیا می دانید:

میزان مجاز نمک مصرفی از همه خوراکی ها، کمتر از ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق مرباخوری) در روز است؟



۷/۵ گرم
نمک



۴/۵ گرم
نمک



۳/۵ گرم
نمک



۳ گرم
نمک

نمک کمتر،

زندگی سالم تر

وزارت بهداشت، ملی آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
بازگاز آموزش، ارتقای سلامت

وزارت بهداشت، ملی آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
مقر مسئولیت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان غذا و دارو
مرکز آموزش و ارتقای سلامت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان غذا و دارو
مرکز آموزش و ارتقای سلامت




نمک کمتر زندگی سالم تر

آیامی دانید:

هر غذایی که می خوریم، حتی بدون افزودن نمک
حاوی مقداری سدیم (ماده مؤثر در نمک) است؟





نمک اصلی ترین
عامل خطر افزایش
فشار خون است.

فشار خون
بزرگترین عامل خطر
بیماری های قلبی
عروقی و سکته های
مغزی است.

نمک کمتر
زندگی سالم تر

وزارت بهداشت، درمانی و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
و مرکز آموزش و ترویج سلامت

وزارت بهداشت، درمانی و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
و مرکز آموزش و ترویج سلامت

کاهش
مصرف نمک



خطر
فشار خون
پایین تر

خطر سکته
کمتر



نمک باعث افزایش فشار خون، بیماری های قلبی - عروقی و سکته می شود و یکی از بزرگترین علت های مرگ و میر و ناتوانی است.



انستیتو ملی بهداشت و کنترل مواد غذایی
جمهوری اسلامی ایران



انواع خشکبار و مغزها

پسته، بادام، گردو، بادام زمینی، بادام هسته‌ای، فندق، گردوچی، نون خشک
انجیر خشک، کشمش، آجیل مویز و خرما (استه‌بندی شده)، انواع میوه خشک

شیر و فرآورده های آن

انواع شیر، انواع ماست، کنجک، پنیر، بستنی (بامویر، استرپزه، استه‌بندی شده)

آب معدنی

آب میوه های طبیعی و انواع بدون قند (بامویر، باسفره، باالتعمیر، آب معدنی)

سس

انواع میوه خشک شده و شکرپاشی شده و کوبیده شده در بسته بندی یک طرفه

بیسکویت، کیک و کلوچه

انواع بیسکویت، کیک و کلوچه که به جز انواع غیر اسفند، سوس دارد و تهیه شده با روغن دارای اسفند چرب با تراش زیر ۱۰ فرمید

لشحه های سالم

نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و کوجه لوبنی، نان و کره و ماست، نان و لقمه مرغ پخته (نان که حیضاً سوس دارد)

شدهای پختنه

انواع آیس و سوپ، لوبیا، عدس، حبیب، نلله زرد، سمنو، فرنی و شیربرنج

- انواع روغن
- حبیب
- انواع پنیر
- سس
- نوشابه های گازدار (به جز ماءالشعیر)
- آب میوه های که از آب و قند اساسی میوه تهیه شده اند
- آب نبات هایی که به سطح دندان می چسبند
- شکلات و کاکائو
- انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد ترانژ ترانس
- آدامس
- سوسیس و کالباس
- سالاد آبله
- قندچی
- شیرینی
- سس



در انتخاب مواد غذایی به نکات زیر دقت نمایید :

- انواع خوراکی های بسته بندی شده باید دارای پروانه سلامت از وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، سلامت استاندارد، نام و نشانی کارخانه، تاریخ تولید و انقضا معتبر، مشخصات ترکیبات تشکیل دهنده، پوشش سالم و تمیز باشند.
- ترجیحاً این مواد از موادی انتخاب شوند که دارای برچسب مواد غذایی باشند.

گروه تخصصی تغذیه - بهداشت و نظیم خانواده با همکاری واحد سلامت بومیان - جوانان و مدارس

روغن کمتر زندگی سالم‌تر



آیامی دانید؟

- ✓ برای پیشگیری از چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و سرطان‌ها مصرف انواع روغن و چربی را کاهش دهید.
- ✓ از گوشت، شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- ✓ مصرف غذاهای آماده (فست فود)، سس‌های چرب و تنقلاتی مانند چیپس را کاهش دهید.
- ✓ روغن را به‌طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را با قاشق اندازه‌گیری نمایید.
- ✓ هنگام خرید روغن به برجستگی آن دقت کنید تا میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۵٪ باشد.
- ✓ به جای غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب‌پز، بخارپز و کنامی بیشتر استفاده کنید.
- ✓ از روغن مخصوص سرخ کردن فقط برای مصرف سرخ کردن استفاده کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایتهای زیر مراجعه نمایید:
www.phc.umsu.ac.ir www.nut.behdasht.gov.ir