



چربی ها:

چربی ها به دو نوع چربی های با منبع گیاهی و چربی های حیوانی در برنامه غذایی ما وجود دارند.

چربی گیاهی : انواع روغن های مایع مثل روغن زیتون ، کلزا ، ذرت ، سویا و آفتابگردان از نوع چربی گیاهی هستند. هم چنین ، چربی موجود در انواع مغز ها مثل گردو ، پسته ، بادام و فندق از نوع چربی گیاهی است. این نوع چربی در مقایسه با چربی حیوانی سالمتر است .

چربی های حیوانی : چربی موجود در گوشت ، دمنه ، کره ، چربی زیر پوست مرغ و روغن حیوانی از نوع چربی حیوانی است. چربی موجود در فراورده های لبنی مثل شیر ، ماست و پنیر هم که غیرقابل رویت هستند از نوع چربی حیوانی بشمار می روند. چربی های حیوانی دارای مقادیر زیادی اسید های چرب اشباع شده هستند که می توانند موجب افزایش کلسترول بدن بشوند. هم چنین ، با رسوب در رگ های قلب تنگی ، انسداد عروق و سکتة قلبی را بدن بال دارند.

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد.. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تاثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو روانی می گردد.

نان:

نان سنگک در فرهنگ ایرانی از جایگاه والایی برخوردار است و این نان که در صدر نان های ایرانی قرار دارد از آرد تقریباً کامل و سبوس دار تهیه شده و همچنین از دیگر ویژگی های خوب آن طعم، بو، عطر و مغذی بودن و قابلیت خوب سیرکنندگی آن است. نان سنگک به دلیل دارا بودن مقدار زیادی فیبر بسیار مورد توجه متخصصان تغذیه قرار دارد.

شیوه پخت سنتی این نان و شکل و طعم متمایز آن از سایر نان ها و همچنین مصرف نان های سبوس دار موجب افزایش جذب مواد مغذی، کاهش کلسترول خون، جلوگیری از چاقی مفرط، و تامین پروتئین و ویتامین های مورد نیاز بدن سبب شده، نان سنگک در فرهنگ و سفره ایرانی ارزش بالایی یافته و یکی از مهم ترین نان ها به خصوص برای صرف صبحانه باشد.



تغذیه سالم

تهیه و تنظیم : زهره سادات ثابت
کارشناس تغذیه

اصول صحیح مصرف روغن ها:

-روغن جامد به دلیل دارا بودن اسید چرب ترانس و اسید چرب اشباع باید کمتر مصرف شود.

-برای طبخ غذا باید از روغن مایع و برای سرخ کردن حتما از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده نمود.



-استفاده از حرارت بالا موجب تولید ترکیبات سمی و سرطان زا در روغن می شود ،بنا براین از روغن مایع مخصوص سرخ کردن برای غذاهای سرخ کردنی استفاده نمایید.

-از روغن مایع مخصوص سرخ کردن ۲ تا ۳بار با فاصله زمانی کوتاه مثلا در طول یک روز می توان استفاده کرد،سپس باید آنرا دور ریخت .

-روغن مایع نسبت به نور و حرارت حساس است و باید در ظروف در بسته و به دور از نور و حرارت نگهداری شود .ظروف شفاف ،ظروف مناسبی برای نگهداری روغن ها نیستند.

-از حرارت دادن حلب یا قوطی روغن جامد بعلت ایجاد ترکیبات سمی خودداری شود.

-روغن مایع معمولی،روغن زیتون، کره و مارگارین نسبت به حرارت مقاومت کمی دارند ، بنا براین برای سرخ کردن مواد غذایی مناسب نیستند.

قند و شکر

امروزه متاسفانه شاهد افزایش روز افزون مصرف قند و محصولات شیرین هستیم. به تدریج که ذائقه ی مردم به غذاهای شیرین عادت می کند، کارخانجات مواد غذایی نیز روز به روز، محصولات شیرین تری به بازار روانه می کنند.عادت کردن به ذائقه شیرین که به طور معمول از همان کودکی رخ می دهد، عوارض جسمانی متعددی نظیر اضافه وزن، دیابت، بیماری قلبی و آرتریت را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت.

نکات زیر را در مصرف قند و شکر رعایت کنید:

1-در مصرف مواد قندی خصوصا "قندهای ساده مثل شیرینی، شکلات، مربا، عسل و شربت ها حد اعتدال را رعایت کنید.

2-به جای استفاده از قند و شکر در مصرف چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار استفاده نمایید.

3-از چاشنی های مختلف به جای شیرین کننده ها برای خوش طعم کردن غذا استفاده کنید.

4-آب و دوغ را جایگزین انواع نوشابه، آب میوه های مصنوعی و شربت ها کنید.

--۵ خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنید.

--۶ مصرف میوه ها و سبزی های تازه را در برنامه خود افزایش دهید تا علاوه بر بهره مندی از طعم شیرینی مواد مغذی لازم نیز از این راه تامین شود



نوشیدنی ها

نوشیدنی ها، بخش مهمی از نیاز روزانه بدن را به مایعات برای سوخت و ساز مواد تامین می کنند .همانگونه که انتخاب یک نوشیدنی مفید و مغذی تأثیر مطلوبی در سلامت شخص دارد، عدم دقت در انتخاب آن نیز می تواند سلامت را به خطر اندازد.

نوع آشامیدنی باید متناسب با آب و هوا انتخاب شود .در مصرف نوشیدنی ها نکات زیر را رعایت کنید:

به طور متوسط مصرف ۸ لیوان مایعات(ترجیحا آب) در روز برای بالغین توصیه می شود.

نیاز روزانه مردان به مایعات حدود یک لیتر بیش از زنان است.

مادران شیرده بیش از سایر زنان نیاز به مصرف مایعات جهت تامین آب مورد نیاز بدن و تولید شیر دارند.

مصرف مایعات کافی در سنین بالای ۵۵ سال مورد تاکید است.

در خانم های باردار به قطع و یا محدود کردن مصرف برخی نوشیدنی ها از جمله قهوه، چای، نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین تاکید شده و آب به عنوان بهترین نوشیدنی معرفی شده است. همچنین توصیه می شود در مواقعی که تهوع صبحگاهی وجود دارد از مایعات، بین وعده های غذایی استفاده شود و نه همراه غذا.

در صورت بروز یبوست ، برای کمک به تنظیم حرکات روده ها توصیه می شود همراه با غذاهای پر فیبر مانند نان سنگک، حبوبات و غلات مقادیر زیادی مایعاتی همچون آب یا آب میوه طبیعی مصرف شود.

نوشیدنی های رژیمی نوشیدنی هایی هستند که امروزه در بازار اقصی نقاط جهان ارائه و مورد استقبال عموم به ویژه افراد چاق واقع شده اند . نوشیدنی های رژیمی حاوی شیرین کننده های مصنوعی بوده و در مادران باردار، مبتلایان به بیماری فنیل کتونوری و همچنین افرادی که عادت به مصرف مکرر این نوشیدنی ها دارند می توانند خطر ساز باشند به شکلی که خطر زایمان زودرس را در خانم های باردارافزایش دهند. از طرف دیگر مصرف نوشابه های گازدار رژیمی نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود، بلکه افزایش وزن را نیز به علت تحریک اشتها به دنبال خواهد داشت.

افرادی که فعالیت بدنی شدید داشته یا در معرض آب و هوای گرم قرار دارند باید مایعات بیشتری مصرف کنند.

به طور کلی آب بهترین نوشیدنی است .

یک راه برای اطمینان از کفایت مصرف مایعات در روز، توجه به خصوصیات ادرار دفعی هر روز است ادرار باید پرچم، روشن و بی بو باشد.