



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشت

واحد بهبود تغذیه جامعه

## ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه ای

سال ۱۳۹۷

## فهرست مطالب

- ۳..... مقدمه
- ۴..... الگوی مصرف روغن و چربی
- ۸..... گروه های غذایی اصلی
- ۱۱..... تعداد سهم گروه های غذایی اصلی مورد نیاز گروه های مختلف سنی
- ۱۲..... نگهداری ایمن و مواد غذایی
- ۱۳..... نحوه آماده سازی غذاها
- ۱۴..... غذاهای آماده و نوشیدنی های گازدار

## مقدمه :

خوشبختانه در زندگی مدرن و پیشرفته امروزی بسیاری از بیماری هایی که در قبل شیوع زیادی داشته و موجب معلولیت و حتی مرگ و میر در بین گروههای مختلف جامعه بخصوص کودکان، سالمندان و سایر گروه های آسیب پذیر می گردید، از بین رفته و یا شیوع آنها کاهش چشمگیر داشته است. اما به جای آنها یکسری بیماری های جدید جایگزین شده که نه تنها کم اهمیت تر از بیماریهای گذشته نیست بلکه به مراتب پرمخاطره تر و صعب العلاج تر از آنهاست، در ضمن مرگ و میر ناشی از این اختلالات نیز بسیار گسترده تر و شایع تر است این بیماریها که در واقع باید آن ها را بیماری های تمدن نامید و طیف وسیعی از بیماری ها را در بر می گیرد رو به افزایش است و هر ساله میلیون ها نفر از جوامع مختلف جهان از جمله کشور ما قربانی این بیماریها می شوند. امروزه اختلالاتی از قبیل افزایش چربی های نامطلوب خون، افزایش فشارخون، عوارض قلبی - عروقی، سرطان، دیابت، چاقی، بیماریهای تنفسی و بسیاری عوارض دیگر، شیوع چشمگیری داشته و حتی در بین برخی از جوانان نیز دیده می شود. این بیماریها موجب افزایش معلولیت، از کارافتادگی و مرگ و میر در کشورهای مختلف می شود. هر ساله میلیون ها نفر به علت ابتلاء به عوارض فوق از کار روزانه برکنار شده و مجبور می شوند در خانه یا بیمارستان بستری شده و یا جان خود را در جوانی یا میانسالی از دست می دهند و این موضوع علاوه بر فشارهای روانی فراوانی که برای نزدیکان این افراد به بار می آورد، موجب بروز خسارت های بسیاری نیز در جامعه می شود .

## الگوی مصرف روغن و چربی

طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت روغن و چربی می تواند حداقل ۱۵٪ و حداکثر ۳۰٪ از نیاز انرژی روزانه هر فرد را تامین کند.

ترویج فرهنگ مصرف صحیح روغن شامل جایگزینی روغن مایع به جای روغن جامد، پرهیز از مصرف بیش از حد روغن و غذاهای چرب، آموزش استفاده صحیح و کاربردی از انواع روغن و چربی ها و تشویق تولید کنندگان صنایع روغن نباتی به تولید روغن های با فرمولاسیون بهبود یافته و خواص تغذیه ای مطلوب و تشویق مردم به انجام فعالیت بدنی منظم و کافی از وظایف بخش بهداشت است.

### عموم مردم باید بدانند چه روغنی خریداری کنند:

- روغن های جامد که کاملاً سفت و جامد هستند برای سلامتی انسان خطرناک می باشند.
- با مصرف روغن های مایع می توان از بیماری های قلبی عروقی و بالا رفتن چربی خون، چاقی و سرطان ها پیشگیری کرد.
- بسته بندی روغن باید حتی الامکان در ظروف غیر قابل نفوذ به نور و محکم و بی عیب باشد.
- هنگام خرید روغن می بایست به بر چسب بسته بندی روغن از جمله نام، نوع فرآورده، شماره پروانه ساخت، نام کارخانه، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضاء توجه نمود.
- هنگام خرید، نحوه نگهداری روغن ها در فروشگاه ها و مغازه ها می بایست در نظر گرفت. در صورت نگهداری و چیدن روغن های مایع با بسته بندی شفاف در پشت شیشه فروشگاه ها که موجب فساد روغن مایع می شود، باید از خرید آنها خودداری نمود.
- برای پیشگیری از فساد روغن ها، حتی الامکان می بایست روغن های کم چرب ( یک لیتری ) را خریداری نمود.
- مناسب ترین نوع روغن ها برای پخت و پز، روغن مایع است ولی در صورت ضرورت استفاده از روغن های نباتی نیمه جامد استفاده شود.

## عموم مردم بدانند روغن مناسب خریداری شده را چگونه مصرف نمایند:



- از مصرف افراطی روغن می بایست پرهیز نمود.
- مصرف زیاده از حد روغن باعث بروز اضافه وزن و چاقی، افزایش کلسترول بد، افزایش فشار خون و خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی- عروقی می شود.
- برای پخت و پز از روغن مایع معمولی استفاده گردد.
- بهتر است تا حد امکان از سرخ کردن غذا پرهیز شود و غذا بصورت آب پز و تنوری (کبابی) تهیه شود.
- برای سرخ کردن غذا باید حتماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده شود. اگر روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در دسترس نبود می توان از روغن جامد برای سرخ کردن استفاده کرد به شرط آنکه حرارت اجاق کم و زمان سرخ کردن غذا کوتاه باشد.
- برای سرخ کردن مواد غذایی می توان مخلوطی از ماده غذایی، روغن مایع و کمی آب را در ماهیتابه تفت داد و درب را بست تا به آرامی حرارت دیده و نرم شود.
- روغنی که پس از مصرف تغییر رنگ و غلظت داده است و بوی نامطبوع دارد، غیر قابل مصرف شده و نباید دوباره از آن روغن برای تهیه غذا استفاده نمود.
- هرگز روغن را با شعله زیاد نباید حرارت داد.
- سرخ کردن زیاد مواد غذایی صحیح نیست. برشته و قهوه ای شدن مواد غذایی سرخ شده، برای سلامتی مضر است.
- روغن مخصوص سرخ کردنی را نباید بیشتر از دو تا سه بار برای سرخ کردن استفاده نمود و حداکثر ظرف یکروز می توان از این نوع روغن برای سه دفعه استفاده نمود به شرط آنکه پس از هر بار استفاده، مواد غذایی را از روغن خارج کرده، روغن را از صافی تمیز و خشک عبور داده و پس از سرد شدن آنرا در جای خشک و تاریک و درون ظرف شیشه ای درب دار قرار داد.
- روغن نباید دارای بوی تند باشد، بوی نامطبوع نشانه فساد روغن است.
- از حرارت دادن حلب یا قوطی روغن جامد بعلت ایجاد ترکیبات سمی باید خودداری شود.

- از روغن زیتون می توان در تهیه سالاد و پخت غذا استفاده کرد ولی برای سرخ کردن مناسب نیست.
- هنگام سرخ کردن از وارد کردن ناگهانی مواد غذایی آبدار یا قاشق خیس به ماهیتابه خودداری گردد.
- هنگام سرخ کردن مواد غذایی از ظروف مسی نمی توان استفاده نمود.

### عموم مردم بدانند روغن را چگونه نگهداری کنند:

- روغن ها و چربی ها ترکیبات فاسد شدنی هستند و وجود رطوبت، مجاورت با اکسیژن هوا، آهن، مس، حرارت و نور باعث فساد روغن می گردند، بنابراین روغن ها را باید در محل خشک و خنک و دور از نور و در ظرف در بسته نگهداری نمود.
- فرآورده های غذایی چرب مثل چیپس، کیک و بیسکویت باید در محل خشک، تاریک و به دور از هوا نگهداری کرد.
- مواد غذایی حاوی چربی را باید در ظروف درب بسته یا بسته بندی مناسب در یخچال نگهداری نمود.
- حتی الامکان پس از باز کردن درب روغن، می بایست آن را در جای خنک نگهداری نمود.
- درب ظرف روغن را پس از هر بار مصرف می بایست بست و در جای خنک و دور از نور و حرارت نگهداری نمود.
- در هیچ شرایطی روغن گرم یا داغ را نباید درون ظروف پلاستیکی ریخت.
- روغن سالم و مصرف نشده را نباید با روغن مصرف شده مخلوط نمود.

### عموم مردم باید بدانند روغن ها و چربی ها را در حد نیاز مصرف نمایند:

- روغن ها و چربی ها نقش مهمی در تغذیه انسان دارد و مقدار کافی چربی در غذای روزانه برای حفظ سلامتی ضروری است.
- دریافت زیاد چربی، خطر بروز بیماری های قلبی- عروقی، سرطان و چاقی را افزایش می دهد.
- مصرف چیپس به دلیل مقادیر زیاد روغن و نمک توصیه نمی شود.
- به جای روغن جامد از انواع روغن مایع نظیر روغن آفتابگردان، زیتون، کلزا، سویا می توان استفاده نمود.
- برای مصارف شیرینی پزی می توان در صورت لزوم از روغن سفت و جامد استفاده نمود ولی در برنامه غذایی سالم مصرف شیرینی-ها نیز محدود شود.

- مواد غذایی را نباید مدت زمان طولانی سرخ نمود.
- قبل از سرخ کردن نباید نمک به ماده غذایی اضافه نمود.
- قبل از اینکه مواد غذایی به داخل روغن انداخته شوند می بایست ابتدا روغن را تا حد درجه حرارت مناسب گرم کرد.
- از ظروف آلومینیومی برای سرخ کردن غذا و نگهداری روغن نباید استفاده نمود.
- سبزیجات فریز شده را می بایست در حالت یخ زده سرخ کرد.
- از انباشتن زیاد مواد غذایی در روغن بایستی پرهیز نمود.

### نقش چربیها و روغن ها در بدن چیست؟

- چربی غنی ترین منبع انرژی در بدن است. هر یک گرم چربی حدود ۹ کیلو کالری انرژی تولید می کند.
- وجود چربی در غذا باعث خوشمزه شدن و برانگیختن اشتها می شود و در ایجاد احساس سیری بعد از خوردن غذا موثر است.
- چربی ها پیش ساز برخی هورمون ها هستند.
- چربی های زیر پوست از هدر رفتن حرارت بدن و نفوذ سرما به بدن جلوگیری می کنند.
- چربی ها منبع اسیدهای چرب ضروری اند که بدن به طور طبیعی آنها را تولید نمی کند. اسیدهای چرب ضروری شامل اسید لینولئیک، اسید لینولنیک و اسید آراشیدونیک می باشند.
- ویتامین های K, E, D, A محلول در چربی هستند. بنابراین چربی موجود در رژیم غذایی این ویتامین ها را به بدن می رساند.
- کلسترول یا از طریق مصرف مواد غذایی به بدن می رسد و یا در کبد سنتز می شود. این ترکیب برای ساخت نمک های صفراوی و هورمون های استروئیدی ضروری است و در ساختمان غشاء سلول نیز وجود دارد. بنابراین وجود کلسترول در حد معینی برای انجام اعمال حیاتی بدن لازم است. اما افزایش مقدار کلسترول خون خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را افزایش می دهد.

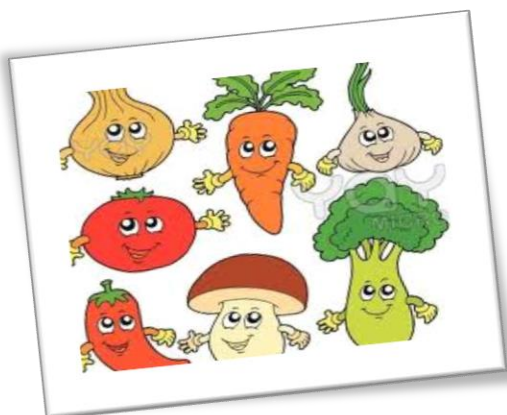
## گروه های غذایی اصلی

### نان و غلات :

غلات منبع خوبی برای دریافت انرژی هستند و به سرعت در بدن انسان به انرژی تبدیل می شوند. غلاتی که سیوس آنها گرفته نشده باشد، مانند دانه کامل گندم و بلغور آن و یا جو سرشار از فیبر غذایی هستند. مصرف یک تکه نان سنگک یا بربری به وزن ۳۰ گرم یا به اندازه یک کف دست بدون انگشت و یا چهار برش نان لواش یا نان تنوری و محلی نازک، به اندازه یک سهم از گروه نان و غلات می باشند. مصرف نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، چهار قاشق سرصاف آرد گندم، برنج یا جو ... نیز به اندازه یک سهم می باشد. ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک)، یک چهارم لیوان غلات خام، ۲ عدد بیسکویت ساده کوچک، نصف نان همبرگر، نصف نان باگت نیز به اندازه یک سهم از گروه نان و غلات می باشند

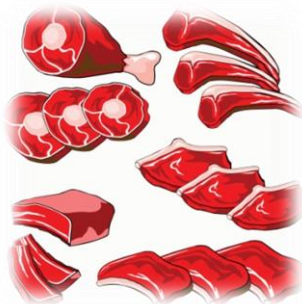
### گروه سبزی:

هر واحد سبزیجات که ۱۰۰ گرم یا یک لیوان به صورت خام و یک دوم لیوان به صورت پخته می باشد. انواع سبزی خوردن، کدوسبزی، بادمجان، گل کلم، کلم برگ، تره فرنگی، خیار، کرفس، لوبیای سبز، نخود سبز جوان و ترد، گوجه فرنگی، شلغم، ترب، تربچه، پیازچه، اسفناج، کاهو، قارچ و هویج جز این گروه می باشند، یعنی اگر کسی یک بشقاب کوچک پر از سبزی خام برگی بخورد یک سهم سبزی مصرف کرده است. یا اگر کسی یک پیاله بزرگ سالاد سبزیجات که در آن گوجه فرنگی، کاهو، کلم، خیار یا فلفل سبز دلمه ای و... استفاده شده باشد، مصرف کند برابر یک سهم سبزی میل کرده است. نصف لیوان از سبزی های پخته یا سبزی خام خرد شده، یک لیوان سبزی برگی، یک لیوان سرخالی آب سبزیجات مثلاً آب هویج، یک عدد خیار، گوجه فرنگی، کدو و یا شلغم متوسط، برابر یک سهم از گروه سبزی ها است.





## گروه میوه:



هر واحد میوه که معادل ۱۰۰ گرم می باشد . یک عدد سیب یا پرتقال یا گلابی، نصف موز، نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، سه عدد زردآلو، ۱۷ حبه انگور، یک چهارم یک طالبی معمولی، ۳ عدد خرما یا ۱۰ عدد گیلان، سه چهارم فنجان آلبالو، انار و انبه یک دوم یک میوه متوسط، ۲ عدد انجیر، خرما ۲ عدد متوسط، شلیل ۲ عدد، تمشک لیوان، شاتوت سه چهارم لیوان، کیوی یک عدد، نارنگی ۲ عدد، توت فرنگی یک و یک چهارم لیوان، یک چهارم لیوان میوه خشک و نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و نصف لیوان میوه های ریز مثل توت هر یک برابر یک سهم میوه می باشند.

## گروه شیر و لبنیات:

مواد غذایی به دست آمده از شیر مانند: پنیر، ماست، دوغ، کشک، بستنی، ماست چکیده و... که هنگام تهیه، پروتئین شیر در آن باقی می ماند در گروه مواد غذایی شیر و لبنیات قرار می گیرند. موادی مانند کره، خامه، سرشیر که از چربی شیر تهیه می شوند جز این گروه به شمار نیامده و در گروه متفرقه جای دارند. مواد غذایی گروه لبنیات منبع بسیار خوبی از کلسیم، فسفر، پروتئین های مرغوب حیوانی و ویتامین های (ا) و (ب) است. اگر مادر باردار در روز لیوان شیر، لیوان بزرگ ماست کم چرب، ۴۵-۶۰ گرم (به اندازه ۲ قوطی کبریت) پنیر و ۲ لیوان دوغ خانگی مصرف کرده باشد به اندازه مورد نیاز لبنیات مصرف کرده است. ۱/۲ لیوان کوچک بستنی ساده، ۱ پیاله ماست چکیده یا دوغ خشک نیز می تواند جانشین لیوان شیر گردد.

## گروه گوشت و تخم مرغ:

مهمترین مواد غذایی که پروتئین مورد نیاز جنین، نوزاد شیرخوار و همچنین مادر را فراهم می کند، مواد غذایی زیر است که جزء این گروه می باشند:



۱- گوشت سفید مانند مرغ و ماهی و سایر طیور

۲- گوشت قرمز مانند گوسفند، گوساله، شتر

۳- دل و جگر و قلوه گوسفند، سنگدان و دل مرغ

۴- تخم مرغ و تخم انواع ماکیان

این گروه مواد غذایی علاوه بر پروتئین سرشار از آهن، روی و ویتامین های گروه (ب) هستند و موجب خون سازی و تکامل دستگاه عصبی و رشد جنین می شوند.

هر واحد از گروه گوشت و تخم مرغ معادل ۶۰ گرم گوشت لخم پخته شده (دو قطعه خورشتی)، نصف ران متوسط مرغ، نصف سینه متوسط مرغ، دو عدد تخم مرغ است.

## گروه حبوبات و مغز دانه ها :

این گروه مواد غذایی علاوه بر پروتئین سرشار از آهن، روی و ویتامین‌های گروه (ب) هستند و موجب خون سازی و تکامل دستگاه عصبی و رشد جنین می شوند.

مواد غذایی که پروتئین مورد نیاز جنین، نوزاد شیرخوار و همچنین مادر را فراهم می‌کند، مواد غذایی زیر است که جزء این گروه می‌باشند:

۱- انواع حبوبات از قبیل عدس، نخود، لوبیا، ماش، سویا

۲- انواع مغزها مانند مغز (پسته، بادام، گردو، فندق، بادام زمینی، کنجد، شاهدانه، هسته زردآلو و...)

۳- انواع تخمه‌ها از قبیل تخمه خربزه، آفتابگردان و کدو

هر واحد از این گروه شامل: نصف لیوان حبوبات پخته، یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته، تخمه) بوده و دارای ۷ گرم پروتئین بوده و مقدار چربی آن از یک گرم تا ۸ گرم در هر واحد در نوسان است.

## تعداد سهم گروه های غذایی اصلی مورد نیاز گروه های مختلف سنی

اگر رژیم غذایی متنوعی را انتخاب کنید که حاوی ترکیبی از آنتی اکسیدان ها، غلات سبوس دار و اسیدهای چرب ضروری برای بدن باشد، می‌توانید خطر ابتلاء به بیماری‌های جدی و مهم مثل دیابت، آلزایمر و بیماری‌های قلبی را کاهش دهید در نتیجه طول عمر خود را تضمین

کنید.

سبزی	میوه	لبنیات	گروه حبوبات و مغز دانه ها	گوشت و حبوبات	نان و غلات	گروه های غذایی
			جایگزین گروه گوشت و تخم مرغ			گروه های سنی
۳-۵ واحد	۲-۴ واحد	۲-۳ واحد	۲-۳ واحد	۲-۳ واحد	۶-۱۱ واحد	بزرگسالان
۴-۵ واحد	۳-۴ واحد	۳-۴ واحد	۳ واحد	۳ واحد	۷-۱۱ واحد	خانم های باردار
۴-۵ واحد	۳-۴ واحد	۳-۴ واحد	۳ واحد	۳ واحد	۷-۱۱ واحد	خانم های شیرده
	۴-۵ واحد	۴-۵ واحد	۲ واحد	۲ واحد	۳ واحد	کودکان ۲-۳ سال

کودکان ۵-۴ سال	۳ واحد	۲ واحد	۲ واحد	۳-۴ واحد	۵-۴ واحد
سالمندان	۶-۱۱ واحد	۲-۳ واحد	۲-۳ واحد	۲ واحد	۳ واحد

### توصیه هایی برای نگهداری ایمن و غذایی

غذاهای فاسد شدنی را سرد و یا منجمد کنید درجه حرارت یخچال باید ۴ درجه سانتی گراد یا کمتر باشد همچنین درجه حرارت فریزر باید ۱۸- درجه سانتیگراد و یا کمتر باشد (برای کنترل دمای یخچال و فریزر بهداشت از یک دماسنج استفاده شود).

مواد غذایی منجمد را در دمای اتاق از حالت انجماد خارج نکنید برای خارج نمودن غذاهای منجمد از یخچال، آب سرد و یا ماکروویو می توان استفاده نمود تنها زمانی می توان غذاهای خارج شده از حالت انجماد را مجدداً منجمد کرد که در یخچال از حالت انجماد خارج شده باشند.

قبل از آماده سازی مواد غذایی می بایست دستها با آب گرم و صابون بخوبی و بمدت حداقل ۲۰ ثانیه شسته شوند و پس از دست زدن به گوشت، مرغ و یا ماهی خام نیز عمل شستشوی کامل دستها باید انجام پذیرد.

قبل از آماده سازی مواد غذایی، سطوح، ابزار و وسایلی که در طول آماده سازی مواد غذایی مورد استفاده قرار گرفته اند بخوبی ضدعفونی و شستشو شوند.

در صورت استفاده از تخته برش می بایست قبل از استفاده آن را کاملاً شستشو داد خصوصاً اگر از یک تخته برش برای آماده سازی مواد غذایی گوناگون استفاده می شود.

برای ضد عفونی تخته های برش می توان از محلول های ضدعفونی تجاری و یا یک قاشق چایخوری محلول پرکلرین در یک لیتر آب استفاده کرد.

هرگز مواد غذایی فاسد شدنی را نباید بیشتر از دو ساعت خارج از یخچال و در محیط معمولی قرار داد و چنانچه دمای محیط ۳۲ درجه و یا بیشتر باشد، غذا نباید بیشتر از یک ساعت در این دما قرارگیرد. این مدت زمان برای غذاهایی که از بیرون تهیه شده و یا باقیمانده غذای مصرفی در رستوران و یا غذایی که توسط پیک رستوران به محل دیگری ارسال می گردد نیز باید مد نظر قرار گیرد.

گوشت، مرغ و ماهی خام باید کاملاً پخته شوند و برای پخت در فر می بایست دما روی ۱۶۰ درجه سانتیگراد یا بیشتر تنظیم گردد. سعی شود غذاهای گرم حداکثر ظرف ۲ ساعت پس از طبخ خورده شود. از طرفی اگر گرمای مورد نیاز برای نگهداری مواد غذایی گرم به اندازه کافی نباشد، باکتری های بیماری زا و خطرناک شروع به تکثیر و رشد می کنند.

لذا دمای فر را می بایست بیشتر از ۶۰ درجه سانتیگراد تنظیم نمود تا حرارت مورد نیاز غذای گرم تأمین گردد و برای حفظ رطوبت غذا می توان آنرا با فویل پوشانید.

نگهداری طولانی مدت غذای گرم بیشتر از ۲ ساعت کار درستی نیست اما در صورت نگه داشتن آنها بیش از این مدت برای حفظ ایمنی و طعم بهتر مواد غذایی می بایست غذا در ظروف کم عمق ریخته شود و حجم زیاد غذا به قسمت های کوچکتر تقسیم گردد.

روی غذا پوشانده شده و در یخچال قرار گیرد.

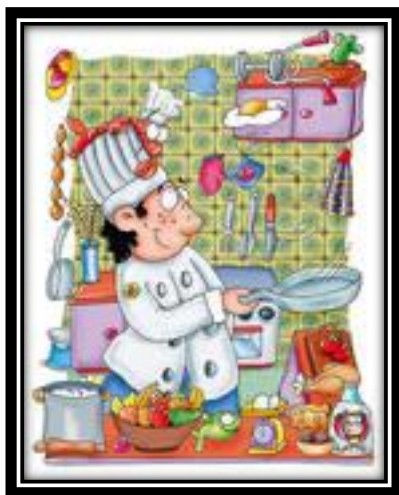
قبل از مصرف دوباره بطور کامل در حرارت بالای ۷ درجه سانتیگراد گرم شود بطوری که بخار از آن خارج شده و یا جوش بزند.

غذای سرد را باید سرد حفظ نمود بنابراین یا باید فوراً خورده و یا در یخچال قرار گیرد.

مواد غذایی فاسد شدنی نباید بیشتر از ۲ ساعت در دمای اتاق و یا محیط (۲۵ درجه سانتیگراد) قرار گیرد. چنانچه دمای محیط بیش از ۳۲ درجه سانتیگراد باشد در صورت عدم مصرف ماده غذایی در ظرف یک ساعت باید دور ریخته شود.

## نحوه آماده سازی غذاها

راهنمای شیوه های پخت سالم:



- ⊗ تا حد امکان غذاها را بخارپز، کبابی، تنوری، گریل یا آب پز نمایید.
- ⊗ اگر مجبور به سرخ کردن غذا هستید، به جای روغن اضافه از ظروف نچسب استفاده کنید.
- ⊗ هنگامی که غذا یا سوپی تهیه می کنید که چربی مواد به صورت مایع وارد غذا می شود، غذای تهیه شده را در یخچال قرار دهید، پیش از گرم کردن مجدد، چربی منجمد شده بر روی غذا را می توان به راحتی جدا کرد (این روش را می توان برای غذاهای کنسرو شده نیز به کار برد قبل از باز کردن قوطی کنسرو آن را سرد کنید و چربی های منجمد شده آن را جدا کنید)
- ⊗ سبزی ها را به جای اینکه در روغن و کره تفت دهید در یک مایع تفت دهید یا به آرامی هم بزنید مایع مناسب برای این منظور آب گوشت رقیق، مرغ چربی گرفته یا آب گوشت گاو بدون چربی است.
- ⊗ هنگام سرخ کردن، کباب کردن و یا پختن گوشت، آن را روی یک توری قرار دهید تا چربی اضافه آن خارج شود.

🕒 هنگامی که آبگوشت تهیه می‌کنید، قطعات کوچک یخ داخل ظرف بریزید، چربی به قطعات یخ می‌چسبد و شما می‌توانید به راحتی آنها را خارج کنید در نتیجه، آبگوشتی خوش طعم و کم چرب خواهید داشت.

🕒 به منظور قوام و غلظت بیشتر آبگوشت، سس‌ها و سوپ‌ها، به جای استفاده از خامه از پوره سبزی‌ها استفاده کنید. برای تهیه پوره‌های سبزی‌ها، سبزی پخته شده را در مخلوط‌کن قرار دهید.

## غذاهای آماده

### انواع غذاهای آماده عبارتند از:

همبرگر، انواع ساندویچ‌های سوسیس و کالباس، هات‌داگ، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، مرغ سوخاری، ناگت مرغ، انواع پیتزا و...



### ترکیب غذاهای آماده چیست؟

ترکیبات سوسیس و کالباس که شایع‌ترین نوع غذاهای آماده هستند عبارتند از:

🕒 گوشت چرخ‌کرده (گوشت گاو، گوساله، بره، گوسفند، مرغ و بوقلمون): ۴۰ تا ۹۰ درصد محتویات سوسیس و کالباس را گوشت تشکیل می‌دهد.

🕒 نمک: نمک به عنوان طعم‌دهنده، نگهدارنده (به علت خاصیت ضد باکتریایی) و پیوند دهنده ذرات گوشت عمل می‌کند. جذب کلسیم و پروتئین در بدن با مصرف زیاد این غذاها به علت نمک بالای آنها کم شده و در نهایت منجر به پوکی استخوان می‌شود.

🕒 ادویه جات، فلفل، دانه خردل، پیاز، سیر، رازیانه و زنجبیل برای ایجاد طعم‌های مختلف در انواع سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می‌گیرند.

🕒 شیر خشک، آرد، نشاسته، پروتئین سویا، خرده‌های نان، پودر سیب‌زمینی و برنج، روغن مایع، آب، شکر (دکستروز) و ویتامین C.

🕒 جگر و چربی گاو، گوسفند و مرغ

🕒 پسته، قارچ و پنیر



نیتريت ها، نیترات ها و فسفات ها: این ترکیبات جهت حفظ رنگ و طعم و نیز نگهدارنده در سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می گیرند. متأسفانه این دو ماده در بدن به یک ترکیب سرطان زا به نام نیتروزآمین تبدیل می شوند. بسیاری از نیتروزآمین ها در ایجاد تومورهای بدخیم موثرند. سرطان های معده و روده در سال های اخیر عمدتاً به علت استفاده بی رویه از غذاهای آماده و کنسرو شده به ویژه مواد غذایی که به روش غیر استاندارد تهیه می شوند در دنیا به شدت افزایش یافته است.

### عوارض ناشی از مصرف غذاهای آماده کدامند؟

چاقی و اضافه وزن، بیماری های قلبی و عروقی و اختلالات گوارشی و کبد از عوارض مصرف این مواد می باشد زیرا این نوع غذاها با کالری، نمک و چربی به ویژه اسید چرب اشباع بالا و ویتامین و مواد معدنی اندک، در دراز مدت خطر ابتلاء به فشار خون بالا را افزایش می دهند. نان های مورد استفاده در غذاهای آماده نیز غالباً بدون سبوس است که منجر به کاهش دریافت فیبر مورد نیاز بدن می شود.

شیوع برخی از سرطان ها نیز از عوارض مصرف مداوم غذاهای آماده است که به علت ترکیبات نیترات و نیتريت ایجاد می شوند.

انواع چاشنی ها و سس هایی که همراه با غذاهای آماده مصرف می شوند محرک اشتها، ترشح اسید معده و حرکات سیستم گوارشی هستند که این موضوع زمینه را برای پرخوری و بروز چاقی فراهم می آورد.

در رستوران هایی که غذاهای آماده سرو می شود، غالباً غذاها از پیش آماده شده و در طول روز گرم نگه داشته می شوند به همین دلیل احتمال آلودگی در آنها افزایش می یابد.

به هنگام سرخ کردن برخی از غذاهای آماده، درجه موادمغذی موجود در غذا به مقدار زیادی کاهش می یابد. همچنین هضم این مواد در دستگاه گوارش به علت چربی بالای آنها مختل می گردد.

## نوشابه های گازدار:

نوشابه یکی از پر مصرف ترین نوشیدنی هاست که امروزه با طعم های مختلف مورد استفاده قرار می گیرد. این نوشابه ها جزو نوشیدنی های کافئین دار و شیرینی هستند که با استفاده از دی اکسید کربن، گازدار شده اند. مطالعات نشان داده کودکانی که از سن کم شروع به مصرف نوشابه می کنند چنان به کافئین آن وابسته می شوند که در بزرگسالی به شکلی ناخواسته یک نوشابه خور حرفه ای خواهند شد.

### موارد احتیاط وهشدار

**چاقی:** نوشابه ها به دلیل داشتن قندهای ساده، دارای کالری زیادی می باشند. هر ۳۰۰ میلی لیتر نوشابه حاوی ۲۸ گرم (معادل ۲ قاشق غذاخوری) شکر است. این اضافه دریافت انرژی منجر به اضافه وزن و چاقی و به دنبال آن دیابت و بیماری های قلبی - عروقی می شود. افراط در مصرف نوشابه ها به ویژه نوشابه ورزشی و ماءالشعیر سبب افزایش وزن و چاقی حتی در کودکان و نوجوانان می شود.

**بد غذایی کودکان:** نوشیدن نوشابه در کودکان به دلیل داشتن قند فراوان منجر به بی اشتهاپی و نخوردن غذای اصلی می شود.

**افزایش برگشت غذا از معده به مری:** مصرف نوشابه های گازدار (به دلیل گاز و اسید) به همراه غذا، باعث برگشت غذا و اسید معده به مری می شود. که این امر به ویژه در افراد مبتلا به زخم معده مشکل ساز می شود. بنابراین بهتر است این بیماران تا حد امکان از مصرف نوشابه های گازدار پرهیز نمایند.

**پوکی استخوان:** عادت به مصرف نوشابه های گازدار به دلیل فسفر زیاد موجود در آنها موجب برداشت کلسیم از استخوان ها و دفع آن از طریق ادرار شده و زمینه ایجاد پوکی استخوان را فراهم می سازد.

**سایش دندان ها:** نوشابه های گازدار به دلیل داشتن اسید فراوان موجب از بین رفتن مینای دندان و پوسیدگی آن می شوند.

**عوارض ناشی از کافئین:** کافئین موجود در نوشابه های انرژی زا و سایر نوشابه های گازدار در کودکان، نوجوانان و زنان باردار با تاثیر سریع بر سیستم عصبی موجب به هم خوردن نظم خواب، بیش فعالی و اعتیاد به مصرف نوشابه می شود.