



از روغن مایع برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.

غذاها را به صورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آبپز مصرف کنید.

از مصرف زیاد شیرینی های خامه دار، چیپس، مایونز، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه که حاوی مقدار زیادی چربی هستند اجتناب کنید.

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

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

مصرف کره، سرشیر و خامه را محدود کنید.

پوست مرغ و چربی های گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کنید و دور بریزید.

برای تهیه سس 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 میتوان استفاده کرد.

برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، میتوانید به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات اضافه کنید.

از ظروف نجسب برای طبخ غذا استفاده کنیم، تا روغن کمتری مصرف شود.

مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی میشود.

در هنگام انتخاب روغن ها به برجسب تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که اسید چرب ترانس آن قرمز بود آن روغن را انتخاب نکنید.

روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.

از خرید روغن هایی که به صورت سنتی مثل روغنهای کنجد که با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه میشود، خودداری کنید باید روغن را همیشه در ظرف دربسته نگهداری کنید.

برای برداشتن روغن باید از قاشق کاملاً تمیز و خشک استفاده کنید

روغن نباید بوی تند و نامطبوع داشته باشد

روغن مصرف شده را نباید دوباره به ظرف اولیه برگردانید.

آیا میدانید...

◇ سرانه مصرف روزانه روغن و چربی ۴۶ گرم است که از سبب مطلوب غذایی (۳۵ گرم) بیشتر است!!!

◇ افزایش مصرف روغن و چربی به ویژه چربی های اشباع موجب افزایش شیوع بیماری های غیرواگیر مثل بیماری های قلبی عروقی، برخی سرطان ها از جمله: سرطان پستان، سرطان پروستات میشود.

