پویش ملی سلامت

۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲

کاهش مصرف
قند نمک
روغن و چربی









اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:

- روش‌های کاهش مصرف قند و شکر را بیان کنید.
- روش‌های کاهش مصرف نمک را بیان کنید.
- روش‌های کاهش مصرف روغن و چربی را بیان کنید.



کاهش مصرف قند و شکر

در ایران شیوع دیابت در حدود ۱۰ درصد (از هر ۱۱ نفر ۱ نفر) گزارش شده است و پیش‌بینی می‌شود که ۴ میلیون نفر از ابتلای خود به دیابت بی‌خبرند. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت هر ساله حدود نیمی از افرادی که به علت قند خون بالا فوت می کنند، کمتر از ۷۰ سال سن داشته‌اند. طبق گزارش این سازمان، بزرگسالان مبتلا به دیابت ۲ تا ۳ برابر بیشتر در معرض سکته قلبی و مغزی قرار دارند.

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه باید از قندهای ساده تامین شود و در حال حاضر به علت افزایش روزافزون بیماری دیابت، اضافه وزن و چاقی، به تأمین کمتر از ۵ درصد انرژی روزانه از قندهای ساده تأکید شده است.

مصرف زیاد قند و شکر، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین باعث سرطان، بیماری‌های قلبی - عروقی، اضافه وزن، چاقی و دیابت، پوسیدگی دندان و ... می‌شود. بسیاری از مواد غذایی که مصرف می‌شوند دارای شکر افزوده هستند. این نوع شکر برای افزایش طعم به محصولاتی که در کارخانه‌ها یا در خانه تولید می‌شوند، افزوده می‌شود. مهم‌ترین منابع شکر افزوده، نوشابه‌های گازدار، ماءالشعیر، آب‌میوه‌های صنعتی، شیرکاکائو، بستنی، انواع بیسکویت،کیک و شیرینی و شکلات‌ها هستند.

زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰ کالری (۶ قاشق چای‌خوری) و مردان نباید بیش از ۱۵۰ کالری (۹ قاشق چای‌خوری) قند و شکر مصرف نمایند. این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی مثل عسل، مربا، بستنی، نوشابه و آب‌میوه، شیرینی و شکلات هم می‌شود. مقدار قند پنهان در بعضی از مواد غذایی در زیر شرح داده شده است:

۱ یک قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی، حدود ۴ گرم شکر (حدود یک قاشق چای‌خوری)؛

۲ یک قوطی نوشابه شیرین شده با شکر، ۳۰ گرم شکر معادل ۱۰ قاشق چای‌خوری شکر؛

۳ دو قاشق غذاخوری شکلات، حدود ۲۱ گرم شکر معادل ۷ قاشق چای‌خوری شکر دارد.

توجه داشته باشیم: عادت کردن ذائقه به مواد شیرین به‌طور معمول از دوران کودکی شروع می‌شود.





توصیه‌های خودمراقبتی
برای کاهش مصرف قند و شکر

- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت‌ها، نوشابه‌ها و آب‌میوه‌های صنعتی) را کاهش دهید.
- به جای مصرف نوشابه‌های شیرین، آب‌میوه‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب‌میوه طبیعی و ... استفاده کنید.
- برای آگاهی از میزان قند و شکر در مواد غذایی آماده، به برچسب روی بسته‌بندی آنها توجه کنید و محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افزوده هستند را انتخاب کنید.
- در هنگام پخت و تهیه غذا، مقدار شکر را کاهش دهید.
- در میان وعده‌ها از میوه‌های تازه یا بیسکویت‌های سبوس‌دار به جای کیک‌ها و شیرینی‌های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنید.
- در هنگام تهیه کیک‌ها و شیرینی‌های ساده خانگی به جای شکر از میوه‌های تازه، بخارپز یا پخته شده استفاده کنید.
- همراه چای از چند دانه توت خشک، انجیر خشک، کشمش و یا سایر خشکبارها به جای قند و شکر استفاده کنید.
- بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی‌ها نخریدن یا کمتر خریدن آنها است. سعی کنید خرید انواع شیرینی، کلوچه، شکلات، کیک و مواد قندی را محدود و منحصر به مناسبت‌های خاص کنید و از انبار کردن مواد قندی ذکرشده در کابینت آشپزخانه جدا بپرهیزید.



کاهش مصرف نمک

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم است (معادل یک قاشق مرباخوری)، در حالی که میزان مصرف نمک در خانوارهای ایرانی ۲ تا ۳ برابر این مقدار است.
سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که ۳۳ درصد بزرگسالان دنیا به فشارخون بالا مبتلا هستند (یک نفر از هر سه بزرگسال). بنابر توصیه این سازمان، با کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز (معادل یک قاشق مرباخوری) می‌توان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش داد.



توصیه‌های خودمراقبتی برای کاهش مصرف نمک

- برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.
- به هنگام پختن غذا، تا حد امکان نمک کمتری به غذا اضافه کنید.
- سر سفره یا میز غذا نمکدان را حذف کنید.
- مصرف نمک را کاهش دهید ولی برای همان مقدار هم، از نمک یددار استفاده کنید.
- نمک یددار تصفیه شده را در ظروف دردار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.
- از مصرف نمک‌های غیر استاندارد مثل نمک دریا، سنگ نمک و ..... جداً خودداری کنید.
- برای خیساندن برنج، از نمک تصفیه شده استفاده کنید.
- همه افراد خانواده از کودک و بزرگسال باید نمک تصفیه شده یددار مصرف کنند.



- نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود، بنابراین تا حد امکان نمک یددار را برای مصرف کوتاه مدت تهیه کنید.
- مصرف تنقلات و غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس که نمک زیادی دارند را کاهش دهید.
- بیشتر از ۵ گرم نمک در روز مصرف نکنید. این مقدار شامل نمکی که به‌طور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می‌شود.
- افراد بالای ۵۰ سال، مادران باردار و شیرده و کسانی که بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون بالا دارند، باید بیشتر از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند.
- به برچسب غذایی غذاها توجه کنید، چرا که به شما می‌گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد.
- به جای نمک از ادویه‌جاتی همچون مرزه، نعنا و ریحان خشک در غذاها استفاده کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.
- مصرف غذاهای چرب و پرنمک هر روز شما را به سکته قلبی نزدیک‌تر می کند.
- کاهش مصرف نمک از شما در برابر فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی - عروقی و کلیه، پوکی استخوان و برخی از سرطان‌ها مانند سرطان معده محافظت می کند.

- به میوه‌ها و سبزی‌هایی که به صورت خام خورده می‌شوند (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نزنید.
- از انواع مغز دانه و آجیل‌های بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از موادغذایی بسته بندی شده آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، مصرف آنها را کاهش دهید.
- نان‌های کم‌نمک یا بی‌نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان‌ها معمولاً زیاد است.
- سعی کنید مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی‌ها را کاهش دهید.
- برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
- مهم‌ترین دلیل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم‌نمک هم عادت می‌کنید.



کاهش مصرف روغن و چربی

افزایش مصرف روغن و چربی به ویژه چربی‌های اشباع از طریق مصرف بی‌رویه فست فودها و غذاهای چرب و سرخ شده موجب افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر مثل بیماری های قلبی - عروقی، دیابت و برخی سرطان‌ها از جمله: سرطان پستان، سرطان پروستات می‌شود. مطالعات سبد غذایی مطلوب در سال ۱۳۹۱ در کشور نشان داده است که سرانه مصرف روزانه روغن و چربی ۴۶ گرم است که از سبد مطلوب غذایی (۳۵ گرم) بیشتر است. چربی‌های اشباع شده شامل منابع حیوانی مانند گوشت، لبنیات و محصولات ماکیان بوده و در دمای اتاق جامد هستند.

چربی‌های غیراشباع از گیاهان به دست می‌آیند، اغلب شامل روغن‌های گیاهی و معمولاً در دمای اتاق مایع هستند. از جمله: روغن زیتون، روغن‌های ذرت و آفتابگردان، سویا و کلزا. روغن‌های گیاهی از جمله روغن کلزا به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان یک ماده حفاظتی در برابر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی - عروقی و اختلالات چربی خون محسوب می‌شوند. استفاده از چربی‌های غیراشباع باعث کاهش سطح کلسترول بد خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود.

همچنین چربی ترانس باعث افزایش سطح کلسترول بد (می‌شود در حالی که کلسترول خوب (را کاهش می‌دهد. چربی‌های ترانس در روغن‌های جامد و نیمه‌جامد وجود دارند. چربی‌های ترانس همچنین چربی ترانس در مارگارین‌ها (کره گیاهی)،غذاهای آماده تجاری مانند بیسکویت، کیک، کلوچه‌ها و غذاهای سرخ‌کردنی وجود دارند.





توصیه‌های خودمراقبتی برای کاهش مصرف روغن و چربی:

- هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع (روغن کانولا، کنجد یا زیتون) برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.
- برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را به‌صورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب‌پز مصرف کنید.
- از مصرف بی‌رویه شیرینی‌های خامه‌دار، چیپس، سس سفید سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه 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 ۲/۵ درصد چربی) استفاده کنید.
- مصرف کره، سرشیر و خامه را محدود کنید.
- پوست مرغ و چربی‌های گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و دور بریزید.
- سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید.
- در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و در حرارت کم، تفت دهید.



- از حرارت دادن زیاد روغن‌ها و غوطه‌وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
- برای تهیه سس سالاد از ماست، آبلیمو، سرکه و روغن زیتون استفاده کنید و از مصرف سس‌های 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 و پس از آن باید روغن را دور ریخت.
- برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) اضافه کنید.
- تا حد امکان از ظروف نچسب برای طبخ غذا استفاده کنید، تا روغن کمتری مصرف شود.
- مصرف ماهی بـه علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. توصیه می‌شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی می‌توان سبزی‌های معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد.
- فراد سالم می‌توانند هر روز یک تخم‌مرغ مصرف کنند اما مبتلایان به بیماری‌های قلبی، چاقی و فشارخون بالا باید زرده تخم‌مرغ را به ۳ یا ۴ عدد در هفته محدود کنند.
- سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی فیبر و فاقد چربی و کلسترول هستند و علاوه بر این، دارای مقادیر زیادی ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان هستند. سبزی‌ها و میوه‌ها از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند.

- پس از سرخ کردن، باید حداکثر روغن اضافی را از ماده غذایی سرخ شده خارج کنید.
- در هنگام انتخاب روغن‌ها به برچسب تغذیه‌ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس روغن قرمز بود، آن را انتخاب نکنید.
- روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
- از خرید و مصرف روغن‌هایی که به صورت سنتی با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می‌شود مثل روغن کنجد، خودداری کنید.
- اطلاعات روی برچسب قوطی روغن را باید کنترل کنید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد و نام کارخانه و شماره پروانه ساخت روی بسته ذکر شده باشد و درصد اسیدهای چرب ترانس آن کمتر از ۲ درصد باشد. (اسید چرب ترانس نوعی چربی مضر است که در بروز بیماری‌های قلبی عروقی نقش مهمی دارد.)
- قوطی روغن را باید در جای خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- باید روغن را همیشه در ظرف دربسته نگهداری کنید.
- در صورت بزرگ بودن قوطی روغن، باید از ظروف کوچک‌تر برای نگهداری موقت روغن مصرفی استفاده کنید.
- برای نگهداری موقت روغن باید از ظرف تمیز و خشک استفاده کنید.
- برای برداشتن روغن باید از قاشق کاملاً تمیز و خشک استفاده کنید. و قاشق یا وسایل فلزی دیگر را در داخل ظرف روغن قرار ندهید.
- روغن نباید در هیچ مرحله‌ای بوی تند و نامطبوع داشته باشد.
- روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه‌ها نگهداری شود.
- روغن مصرف شده را نباید دوباره به ظرف اولیه برگردانید.



پویش ملی سلامت

معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

