



مثالهایی از جایگزینی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های آماده و صنعتی با انواع سنتی

آماده و صنعتی	سنتی
انواع خوراکی‌های کنسرو شده	انواع خورش‌های خانگی
انواع برنج‌های کنسرو شده	انواع برنج (کنه، آبکش)
سوپ‌های آماده (قرص/پودر)	آش‌ها و سوپ‌های خانگی
انواع آب‌میوه‌های صنعتی	دوغ‌ها، آب‌میوه‌های طبیعی
انواع نوشیدنی‌های گازدار	عرقیات گیاهی
انواع سوسیس‌ها، کالباس‌ها، همبرگرها	انواع کوکوهای خانگی
سمبوسه‌های آماده و فلافل	سمبوسه خانگی
فیله استیک گوشت	کلتله، کباب تابه‌ای
پیتزای آماده	پیتزای خانگی
چیپس و پنیر، سیب‌زمینی سرخ شده	ساندویچ نخ‌مرغ، سیب‌زمینی‌های تنوری
اوبه آماده	اوبه خانگی
مرغ سوخاری	ساندویچ‌های مرغ آبپز

جدول مقایسه‌ای کیفیت تغذیه‌ای انواع خوراکی‌های سنتی با آماده

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
از نظر میزان روغن و چربی قابل کنترل بوده و سالم‌تر است.	دارای روغن و چربی ناسالم و زیاد بوده و قابل کنترل در هنگام پخت نیست. حداکثر ۵ تا ۷ برابر غذای سالم انرژی دارد.



مقدمه:

عادات غذایی ریشه در عوامل مختلفی از جمله شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و بسیاری عوامل دیگر دارد که نسل به نسل منتقل می‌شود. تغییر شیوه زندگی در کشور ما و بسیاری از کشورهای جهان در دهه‌های اخیر، وضع سلامت مردم را دستخوش دگرگونی نموده است. تغییر سنت‌های گذشته و شیوه‌های جدید زندگی منجر به تغییر در الگوهای غذایی از جمله مصرف زیاد قست فودها و غذاهای غیر خانگی، دریافت چربی‌ها و کاهش مصرف سبزی و میوه شده است. این امر موجب افزایش شیوع بیماری‌های غیر واگیر نظیر چاقی، بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، دیابت شده است.

معمولاً بدون تفکر و تعمق از عادات غذایی پیروی می‌کنیم و توجهی به اثرات مثبت یا منفی آن‌ها در سلامت خود نداریم، در حالی که بسیاری از عادات غذایی معمول، ممکن است نامناسب بوده و اثرات نامطلوب و گاه غیرقابل جبرانی در سلامت ما به جا گذارد. بنابراین شناخت عادات غذایی نامناسب و تأثیر آن‌ها در سلامت انسان، گام بسیار مؤثری در شکل‌گیری الگوی غذایی صحیح و مناسب و برخوردار از تغذیه کافی، متعادل و متنوع است.

غذاهای سنتی غذاهای آماده

انتخاب با شما



غذاهای سنتی	غذاهای آماده
<ul style="list-style-type: none"> • از مواد غذایی سالم و تازه استفاده می‌شود. حرارت پخت قابل کنترل است و بنابراین ویتامین‌های آن کمتر از دست می‌رود. • این غذاها در کنار استفاده از میوه و سبزی، ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. 	<p>معمولا از مواد غذایی با کیفیت بالا استفاده نمی‌شود. در مراحل تهیه غذاهای آماده و کنسروی حرارت قابل کنترل نیست و به دلیل حرارت بالا ویتامین‌های موجود در آن از بین می‌رود.</p>

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
مقدار روغنی که برای پخت غذا استفاده می‌شود، قابل کنترل است. معمولا از روغن‌های مایع استفاده می‌شود و چون درجه حرارت را هنگام پخت غذا می‌توان کنترل کرد، روغن سالمتر باقی می‌ماند.	معمولا از روغن‌هایی که اسید چرب اشباع زیاد دارند، چندین بار برای سرخ کردن استفاده می‌شود. حرارت زیاد باعث سوختن روغن و ایجاد ترکیباتی در آن می‌شود که می‌تواند سرطان‌زا باشد. چربی موجود در این غذاها در طولانی مدت سبب انسداد عروق و چاقی می‌شود.

حال شما انتخاب کنید

غذای سالم به همراه کالری مناسب یا فست فودهای پر انرژی به همراه مواد سرطان‌زا

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
نمک در غذاهای سنتی در آخر غذا اضافه می‌شود و مقدارش مشخص است. از نمک پیدار و تصفیه شده استفاده می‌شود.	بیشتر غذاهای آماده دارای نمک زیاد بوده و شور است. افزودن نمک به غذاهای آماده به علت خاصیت ضدباکتری آن و همچنین به عنوان پیوند دهنده ذرات گوشت در مقدار مناسب لازم است ولی اغلب غذاهای آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند.

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
گوشت قرمز و مرغ و ماهی تازه به عنوان منابع تامین پروتئین مورد نیاز بدن باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. میزان چربی‌های اشباع آنها را با جدا کردن پوست و چربی‌های قابل رویت گوشت قرمز را می‌توان کنترل کرد.	در غذاهای آماده معمولا از امعاء و احشای حیوانات و پوست مرغ استفاده می‌شود و به این دلیل حاوی چربی‌های اشباع شده و کالری زیادی است که می‌تواند مصرف مداوم و زیاد آنها خطر اضافه وزن و چاقی، چربی خون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد.



۴۰ نکته تغذیه‌ای و بهداشتی در

تهیه و توزیع غذا



۱۶. از سرو جای داخل لیوان‌های پلاستیکی شفاف و یا غذا در ظروف پلاستیکی خودداری کنید. استفاده از ظروف پلاستیکی برای ارائه نوشیدنی‌ها و غذاهای سرد پلاستیک است.
۱۷. در توزیع غذا، ترجیحاً از ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی استفاده کنید.
۱۸. گوشت و مرغ را از مراکزی که تحت نظارت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی هستند، تهیه نمایید.
۱۹. از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده اکیداً خودداری کنید.
۲۰. در صورت تمایل به مصرف مجدد غذای نگهداری شده در یخچال، آن را به طور کامل گرم کنید.
۲۱. از گرم کردن مکرر غذای مانده و توزیع آن جداً خودداری نمایید.
۲۲. در صورت تهیه غذاهای نذری مثل شعله زرد، حلیم و آش (از روغن، نمک و شکر) به میزان کم استفاده کنید.
۲۳. در تهیه غذاهای نذری به هیچ عنوان از روغن جامد استفاده نکنید. روغن جامد حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع و ترانس است که خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

۵. از کارد و نخته آشپزی مجزا برای مواد غذایی خام استفاده کنید و بعد از هر بار استفاده آن‌ها را به خوبی بشوید.
۶. از ظروف مجزا برای نگهداری غذاهای خام و پخته استفاده کنید.
۷. غذاهایی مانند سوپ و خورش را به خوبی بجوشانید و مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه رسیده است.
۸. غذاهای پخته را در درجه حرارت اتاق بیش از ۲ ساعت نگهداری نکنید. درب ظرف باید حتماً بسته باشد و غذا در معرض هوا قرار نگیرد.
۹. همواره از مواد غذایی سالم و تازه استفاده کنید.
۱۰. از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر، ماست و پنیر پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
۱۱. سبزیجات را قبل از اضافه کردن به غذا و به ویژه تهیه سالاد به خوبی شسته و ضد عفونی نمایید. سبزی‌هایی که به صورت خام مصرف می‌شوند و یا در تهیه سالاد به کار می‌روند باید کاملاً شسته و ضد عفونی شده باشند (سبزی‌هایی که پخته می‌شوند احتیاج به ضد عفونی کردن ندارند فقط باید حرارت برای پخت آن‌ها کافی باشد).
۱۲. از مواد اولیه‌ای که تاریخ مصرف آن منقضی شده است استفاده نکنید.
۱۳. در زمان طبخ غذا از روزنامه به عنوان دمکنی استفاده نکنید.
۱۴. در صورت تمایل به تهیه غذای آماده از مراکز فروش غذا و رستوران‌ها، غذا را از مراکز معتبر و دارای مجوز بهداشتی تهیه نمایید.
۱۵. هنگام گرم کردن غذا در ماکروویو، در پوش پلاستیکی ظرف





برای حفظ بیشتر ارزش غذایی و رعایت بهداشت در تهیه و مصرف غذا رعایت نکات زیر لازم است:

نکات تغذیه‌ای:

۱. از سرخ کردن زیاد سبزی‌های مورد استفاده در غذاهایی همچون قرمه سبزی که باعث از دست رفتن ویتامین‌های آن می‌شود خودداری کنید.
۲. چربی‌های اضافه همراه با گوشت در انواع خورش یا گوشت جرخ کرده را تا حد ممکن قبل از طبخ جدا کنید.
۳. پوست مرغ که حاوی کلسترول فراوان است را قبل از طبخ به طور کامل جدا کنید.
۴. از انواع حبوبات و سبزیجات بیشتری در داخل غذاها استفاده کنید.
۵. تا حد امکان روغن مورد استفاده در طبخ غذاها را کاهش دهید و به جای سرخ کردن غذاها به تفت دادن آن‌ها اکتفا کنید.
۶. از روغن‌های با اسید چرب ترانس پایین (کمتر از ۱۰٪) در طبخ غذا استفاده کنید.



۷. در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کنید.
۸. مصرف نوشیدنی‌ها را به همراه غذا به حداقل برسانید.
۹. در صورت مصرف نوشیدنی، آب و دوغ کم نمک و بدون گاز را به سایر نوشیدنی‌ها ترجیح دهید.
۱۰. از بیش خواری در مصرف غذا خودداری کنید و در صورتی که حجم غذا بیش از نیاز شماست، اضافه غذا را در ظروف در بسته در یخچال نگهداری کرده و در وعده غذایی بعد مصرف نمایید.
۱۱. میزان نمک افزودنی به غذا را محدود کنید و **فقط از نمک پیدار** تصفیه استفاده نمایید. (از نمکدان هنگام غذا خوردن استفاده نکنید)
۱۲. از مصرف «نمک سنگ» برای خیساندن برنج اکیداً خودداری کنید. سنگ نمک به دلیل ناخالصی‌هایی مثل گچ، آهک، شن و ماسه و آلودگی‌های مختلف سلامت شما را به خطر می‌اندازد.
۱۳. از سوزاندن غذا در زمان کباب کردن یا پخت (کباب، جوجه کباب، ته دیگ و ...) خودداری و از مصرف بخش‌های سوخته غذا نیز پرهیز کنید. **بخش‌های سوخته دارای مادامی به نام اکرولامید هستند که سرطان‌زا هستند.**
۱۴. چنانچه از شیر یا شیر کاکائو برای پذیرایی استفاده می‌کنید، از شیرین کردن بیش از حد آن اجتناب کنید. همچنین از شیرین کردن بیش از حد شربت‌ها به علت اینکه حاوی کالری بالایی هستند خودداری نمایید.
۱۵. بیماران مبتلا به چربی خون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی باید در مصرف غذاهای چرب و در حجم زیاد احتیاط نمایند.



۱۶. برای جلوگیری از نفخ حاصل از خوردن حبوبات در غذاها می‌توانید قبل از طبخ آن‌ها را به مدت حداقل ۴ ساعت در آب بخیسانید و پس از دور ریختن آب باقیمانده، حبوبات را به غذا اضافه نمایید.
۱۷. ترجیحاً از خرما و کشمش به مقدار کم به جای قند در کنترل جای استفاده کنید.
۱۸. مصرف روزانه میوه، سبزی تازه و شیر و لبنیات کم چرب را فراموش نکنید.

نکات بهداشتی در تهیه و مصرف غذا:

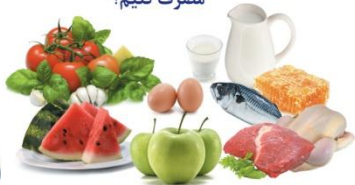
۱. دست‌های خود را قبل از تهیه غذا و در مواقع ضروری با آب و صابون بشوید.
۲. تمامی سطوحی که برای تهیه غذا و آشپزی استفاده می‌کنید قبل از هر گونه پخت و پز شسته و پاکیزه نمایید.
۳. تمامی غذاها را به ویژه گوشت، ماکیان، ماهی و تخم مرغ را به طور کامل بپزید.
۴. از ظروف متفاوت و مجزا برای نگهداری گوشت، ماکیان و ماهی استفاده کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان غذا و دارو
مرکز تحقیقات تغذیه

احیاء فرهنگ غذایی سنتی و بومی

چگونه غذای سالمتری مصرف کنیم؟



- هنگام پخت سبزی‌ها توجه داشته باشید که آن‌ها را نباید خیلی ریز کرد و به مدت طولانی در حرارت پخت قرار داد.
- اگر از غذاهایی که بیرون از منزل تهیه می‌شوند مایلید استفاده کنید، از مکان‌هایی این غذاها را تهیه کنید که مطمئن هستید روغن مصرفی از نوع روغن جامد نیست و غذاها کم نمک و کم چرب و به روش بهداشتی تهیه شده است.
- سرخ کردن ماهی که موجب جذب مقدار زیادی روغن به آن می‌شود، تنها راه مصرف آن نیست. می‌توانید ماهی را همراه با سبزیجات و چاشنی‌هایی مانند رب نارنج، آلو، زرشک، به صورت بخارپز و یا با آب کم طبخ کنید.



- مصرف نمک باید بسیار محدود گردد. بهتر است سر سفره از نمک استفاده نشود و هنگام طبخ نیز صرفاً مقدار اندکی نمک (نمک یددار تصفیه شده) مورد استفاده قرار گیرد.
- بهتر است مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آن‌ها در برنامه غذایی بسیار محدود گردد.
- توصیه می‌شود مصرف انواع کمپوت، کنسرو، نوشابه و آبمیوه صنعتی، سس‌های آماده، کیک، بیسکویت، شیرینی را به حداقل رسانده و به جای غذاهایی که در کارخانجات صنایع غذایی تهیه می‌شوند و حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا روغن، و بعضاً نگهدارنده‌های شیمیایی هستند، از غذاهای خانگی و طبیعی استفاده شود.
- حتی المقدور غذاها را به شکل تازه مصرف کنید و از مصرف غذاهای فریزری، به ویژه آنهایی که به مدت طولانی در فریزر نگهداری می‌شوند، اجتناب نمایید. سبزی‌ها را بیشتر از یک ماه در فریزر نگه ندارید چون بیشتر ویتامین‌های آن از دست می‌رود.

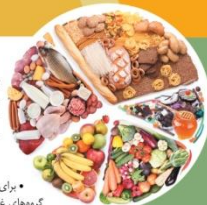




و بربری واجد این ویژگی‌ها هستند.

- حیوانات نقش مهمی در تامین بسیاری از ضروریات تغذیه‌ای انسان، از جمله پروتئین، فیبرهای غذایی و بسیاری از املاح مورد نیاز بدن از جمله آهن و روی دارند و مصرف مرتب آن‌ها همواره توصیه می‌شود.
- گوشت مصرفی باید کاملاً لخم و چربی گرفته باشد. مرغ و ماهی نیز بهتر است بدون پوست طبخ و مصرف شوند.
- لبنیات مصرفی (عمدتاً شیر، ماست و پنیر) باید کم چرب باشند. برای تامین نیاز به بسیاری از مواد مغذی، مصرف روزانه دو تا سه واحد (هر واحد شامل یک لیوان شیر یا ماست کم چرب و یا یک قوطی کبریت پنیر) در بیشتر گروه‌های سنی ضروری است. هم چنین، کشک که در این گروه قرار دارد و در انواع غذاهای سنتی مثل انواع آش‌ها، کشک و بادمجان و... استفاده می‌شود، منبع غنی از پروتئین و کلسیم است.
- بهتر است میوه‌ها و سبزی‌ها به شکل تازه و خام مصرف شوند. در صورتی که این امکان وجود نداشته باشد، می‌توان از میوه‌ها و سبزی‌های خشک شده یا پخته شده نیز استفاده نمود. کودکان و نوجوانان را به مصرف سبزی‌های تازه (سبزی خوردن) و سالاد همراه با غذا تشویق کنید.

تغذیه، عاملی اساسی در سلامت جسم و روان انسانهاست و از این رو شایسته است که مورد توجه بیشتری قرار گیرد. رعایت نکات زیر می‌تواند ما را در داشتن تغذیه‌ای سالمتر کمک کند:



- برای بهره‌مندی از تغذیه‌ای صحیح، باید همه روزه از تمامی گروه‌های غذایی (شامل نان و مواد نشاسته‌ای، گوشت‌ها، لبنیات، میوه‌ها، سبزی‌ها و چربی‌ها) به تعادل و تناسب استفاده نمود.
- نان مصرفی باید از آرد سبوس دار تهیه شده باشد و فرایند تخمیر که سبب بهبود کیفیت تغذیه‌ای آرد می‌شود نیز در آن رخ داده باشد. در میان نان‌های سنتی ما، سنگک

- روغن مصرفی در طبخ غذا باید از نوع گیاهی مایع باشد. برای سرخ کردن مواد غذایی نیز باید صرفاً از روغن‌های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده نمود.
- مغزها و دانه‌ها (نظیر بادام، فندق، گردو، پسته و امثالهم) منابعی غنی از پروتئین، چربی‌های ضروری و بسیاری از املاح و ویتامین‌ها هستند و مصرف مرتب آن‌ها (از نوع کم نمک) می‌تواند نقش موثری در سلامت انسان داشته باشد.
- بهتر است غذاها به شکل آب پز یا بخار پز طبخ و مصرف شوند. غذاهای سرخ شده برای سلامت انسان مضرند و در صورت نیاز باید غذاها را با مقدار کمی روغن مخصوص سرخ کردنی تفت داد.
- بهتر است غذای روزانه در حجم کم و دفعات زیاد مصرف شود.
- توصیه می‌شود ساعات صرف غذای روزانه حتی المقدور ثابت و بدون تغییر باشند.



فواید

روغن کنجد



از جمله نکات بهداشتی که باید در نگهداری و مصرف کلیه روغن‌ها و به ویژه روغن کنجد رعایت کرد این است که آن‌ها را دور از رطوبت، نور مستقیم خورشید نگهداری و در جای خنک قرار داده شود و در ظرف درب بسته نگهداری شود و پس از هر بار مصرف روغن درب ظرف محکم بسته شود، روغن مصرفی باید در ظروفی با درب محکم و سالم و به دور از گرمای اجاق گاز نگهداری شود.

هرگز نباید قاشق آغشته به رطوبت و مواد غذایی را داخل ظرف روغن فرو برد و یا اینکه روغنی که یکبار مصرف شده است را مجدداً به ظرف روغن برگرداند.

تنها مورد منع مصرف روغن کنجد در مورد در برخی از افراد است که حساسیت در مصرف دارند.

فرزانه صادقی قطب آبادی

ذخیره چربی در بدن شده و امکان ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت روغن و چربی می‌تواند حداقل ۱۵٪ و حداکثر ۳۰٪ از نیاز انرژی روزانه هر فرد را تامین کند.

همچنین اسیدهای چرب اشباع حداقل ۷٪ و حداکثر ۱۰٪ از نیاز انرژی روزانه و اسیدهای چرب ترانس حداکثر ۲٪ از کل انرژی دریافتی رژیم غذایی روزانه را باید تامین کنند. مثلاً: اگر میزان متوسط کالری دریافتی روزانه ۲۳۶۰ کالری باشد حداکثر ۳۰٪ آن یعنی حدود ۷۸ گرم چربی و روغن به صورت مری و نامری می‌تواند روزانه مورد مصرف قرار گیرد. بخشی از این چربی به صورت روغن مایع و جامد و بخشی از آن به صورت چربی همراه مواد غذایی مثل گوشت، شیر، تخم مرغ، بستنی و غیره به بدن می‌رسد.





کاربرد دارد، طعم مطبوع و خوشمزه به بیشتر غذاها و شیرینی‌های ایرانی می‌بخشد. کنجد منبع غذایی بسیار با ارزشی است که حاوی بسیاری از املاح از جمله منگنز و مس، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر و روی است و ویتامین‌های آن عمدتاً ویتامین B₁ و ویتامین E می‌باشد. فیبرهای غذایی موجود در آن نیز منبع ارزشمندی برای سیستم گوارشی بدن به شمار می‌رود.

روغن کنجد به سبب طعم خوب دانه آن برای بسیاری از مردم پسندیده است. همچنین خواص درمانی بخش قابل توجهی دارد. این روغن غنی از موادی است که از سرطان جلوگیری می‌کند. ۸۰٪ اسیدهای چرب آن اسیدهای چرب اشباع نشده اسید اولئیک و لینولئیک بوده که تقریباً به مقدار مساوی می‌باشد و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده نیز دارد (مانند اسید پالمیتیک و اسید آراشیدیک). دارا بودن اسیدهای چرب اشباع نشده و به همراه املاح موجود در آن به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. وجود مواد ضد اکسیداسیونی طبیعی در روغن سبب پایداری زیاد این روغن در مقابل فساد ناشی از اکسیداسیون می‌شود. علاوه بر اینکه روغن مناسبی برای پخت و پز می‌باشد به عنوان روغن سالاد طبیعی نیز کاربرد دارد.

روغن کنجد روغن‌ها و چربی‌ها به عنوان ماده مغذی تامین کننده انرژی هستند و هر گرم چربی یا روغن حدود ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. چربی‌ها در مقایسه با دیگر درشت مغذی‌ها (کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها) دارای انرژی بیشتری بوده (حدود دو برابر) و به عنوان یک منبع مهم تامین انرژی روزانه محسوب می‌شوند و نقش حیاتی در غشای سلولی ایفا می‌کنند. انواع روغن‌های خوراکی مایع برای پخت غذا عبارتند از روغن‌های زیتون، کنجد، کزازه، ذرت، آفتابگردان و سویا توصیه می‌شود که روغن زیتون و کنجد از لحاظ کیفی و کمی برای پخت و پز مناسب است.

از نظر طب قدیم ایران، کنجد گرم و بسیار مغذی است معمولاً در ایران کنجد به صورت دانه بیشتر مصرف دارد که روی غذا یا به صورت دسر



روغن کنجد برای افراد مبتلا به فشارخون و کلسترول بالا نیز یک روغن مجاز به حساب می‌آید. مزیت این روغن آن است که می‌توان برای سرخ کردن سطحی (کوتاه مدت و با شعله کم) از آن استفاده نمود. زیرا حرارت دادن زیاد باعث می‌شود، روغن کنجد خواص خود را از دست دهد. اما در مصرف آن نباید زیاده روی کرد زیرا از نظر تولید انرژی در بدن هر گرم از انواع روغن‌ها معادل هم هستند. دریافت انرژی بیشتر از نیاز منجر به





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان غذا و دارو
مرکز تحقیقات تغذیه و بهداشت

احیاء فرهنگ غذایی سنتی و بومی

آشنا شویم با

غذاهای ارگانیک



طبیعی تغذیه می کنند می تواند یکی از بهترین غذاهای طبیعی و ارگانیک باشد. کودکان در مهدهای کودک و دانش آموزان در مدارس می توانند فضای مناسبی را برای تهیه باغچه های خانگی در نظر بگیرند و از محصولات خود برای تغذیه و ترویج فرهنگ مصرف سبزی کاری و استفاده از سبزی های تازه استفاده نمایند.

و یا هر سبزی که خود تمایل داشته باشید می تواند شما را به اهداف نهایی که دریافت محصول ارگانیک است برساند. همه ما با توجه به شرایط زندگیمان می توانیم به راحتی با صرف وقت و هزینه کم به این محصولات در فصول مختلف دسترسی داشته باشیم. خانواده هایی که دارای حیاط مستقل هستند می توانند علاوه بر باغچه های سبزی کاری، انواع حبوبات مانند باقالا، انواع صیفی جات مانند کدو و پادمجان و گوجه فرنگی، فلفل سبز و ... خانواده هایی که در مناطق روستایی هستند استفاده از گوشت مرغ و همچنین تخم مرغ های به دست آمده از مرغ های که در فضای باز پرورش پیدا می کنند و غذاهای طبیعی می خورند و از مواد غذایی





عسل و ده‌ها محصول کشاورزی و دامی در سراسر دنیا به شکل ارگانیک تولید می‌شود که البته این محصولات بسیار گران‌تر از محصولات مشابه خود هستند.

چگونه در خانه محصولات ارگانیک (طبیعی) داشته باشیم

یکی از توصیه‌های مهم و کاربردی کارشناسان استفاده از محصولات ارگانیک است که به راحتی و بدون افزایش بار مالی تهیه کرد. سبزی کاری در مناطق شهری علاوه بر اینکه به زیبایی شهر و همچنین کمک به تازه شدن هوا می‌کند می‌تواند سرگرمی خوبی برای کودکانمان باشد و حس مسئولیت پذیری را نیز در آن‌ها تقویت کند. برای مثال ما می‌توانیم در فضاهای بسیار کوچک حتی در آپارتمان برخی از این محصولات را پرورش داده و برای مصرف خود و خانواده خود از آن استفاده کنیم. تهیه یک گلدان کوچک که برخی سبزی‌ها مانند جعفری، گشنیز، تره

دستگاه گوارش، ابتلا به پارکینسون و یوکی استخوان، بروز نقص‌های ژنتیکی، تولد نوزادانی با وزن کم و افزایش سقط جنین و اختلالات هورمونی سلامت افراد به ویژه کودکان و مادران باردار را به خطر اندازد. گاهی اوقات استفاده از انواع سموم و یا اصلاحات ژنتیکی فقط به خاطر داشتن ظاهر زیبا و یا نگهداری برای مدت طولانی است و نه تنها سودی برای مصرف کننده ندارد بلکه باعث عوارض جبران‌ناپذیری خواهد شد. بعد از گذشت سال‌ها محققان دوباره به این فکر افتاده‌اند که تهیه غذاهایی که هیچ گونه مواد شیمیایی به آن‌ها اضافه نشده و به شکل کاملاً طبیعی تهیه می‌شوند علاوه بر داشتن ارزش غذایی بالا عاری از هر گونه ماده شیمیایی مضرند.

در حال حاضر محصولات غذایی ارگانیک شامل انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، حبوبات، گوشت گاو و گوسفند، شیر، گوشت مرغ و تخم مرغ،



با غذاهای ارگانیک (طبیعی) آشنا شویم

امروزه به دلیل افزایش جمعیت، مسئله تامین غذا یکی از چالش‌های مهم دولت‌مردان است و در حال حاضر در تمام دنیا برای پیشگیری از خطرات احتمالی ناشی از آفت‌زدگی، بیماری و... محصولات کشاورزی و دامی استفاده از انواع کودهای شیمیایی، سموم کلره و فسفره، آنتی بیوتیک استفاده می‌شود. در پاره‌ای از موارد استفاده بیش از حد این مواد شیمیایی می‌تواند با عوارضی مانند اختلال در کارایی قلب و بروز اشکال در سیستم خون‌رسانی بدن، اختلال در هضم غذا و کارکرد



- به جای نان های سفید از نان های سبوس دار مانند نان سنگک استفاده نمایید.
- دوغ کم نمک یا نوشیدنی های سنتی کم شیرین را جایگزین نوشابه ها و آب میوه های شیرین و گازدار نمایید.
- به همراه غذا سالاد با آب لیمو، روغن زیتون یا سبزی خوردن تازه مصرف نمایید.
- ماست و لبنیات کم چرب مصرف نمایید.
- غذاهای سنتی را با روش های سالم طبخ نمایید. (کم چرب، کم نمک، آب پز)

