

سلامتی با کاهش مصرف روغن و چربی



گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی روزانه علاوه بر اینکه خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد با افزایش دریافت کالری که در بدن به صورت چربی ذخیره می شود، در نهایت اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد. اضافه وزن و چاقی زمینه را برای ابتلا به سایر بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت و سرطان ها فراهم می کند. کاهش مصرف روغن و چربی و استفاده درست از روغن ها نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری ها دارد.

با رعایت نکات زیر در مصرف روغن و چربی ها از بیماری های غیرواگیر پیشگیری کنید:

- به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
- در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت دهید.
- از مصرف روغن جامد و نیمه جامد و روغن حیوانی پرهیز کنید. این روغن ها حاوی اسید های چرب اشباع و ترانس هستند که سلامت را تهدید می کنند.
- از روغن مایع معمولی برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کنید.
- هنگام طبخ غذا روغن را به طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف نریخته و آن را با قاشق اندازه گیری کنید.
- از مصرف بی رویه غذاهای آماده و فست فودها مانند سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، کله پاچه، مغز، دل و قلوه، شیرینی های خامه دار و چیپس که چربی زیادی دارند اجتناب کنید.
- به جای استفاده از سس های پرچرب سالاد، با مخلوط ماست کم چرب، آبلیمو و سبزیجات معطر سس سالم درست کنید.
- از شیر و ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید. پنیرخامه ای، کره، سرشیر و خامه حاوی مقدار زیادی چربی هستند.
- کله پاچه و مغز حاوی مقادیر زیادی چربی است و مصرف آن را بسیار محدود کنید.
- پوست مرغ را که حاوی چربی زیادی است قبل از مصرف جدا کنید و از گوشت قرمز بدون چربی استفاده کنید.
- از خرید و مصرف روغن هایی مثل روغن کنجد که به صورت سنتی با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می شود خودداری کنید.
- روغن های مایع را دور از نور و حرارت قرار دهید. موقع خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید و هر بار بعد از استفاده در ظرف را ببندید.