

نقش تغذیه در بروز بیماری های قلبی عروقی

اهداف رفتاری این کتابچه

انتظار می رود با مطالعه این کتابچه، مخاطبان بتوانند:

۱. گروه های اصلی مواد غذایی را نام ببرند.
۲. مقدار مصرف روزانه هر یک از گروه های مواد غذایی را شرح دهند.
۳. مفهوم هرم غذایی را توضیح دهند.
۴. ارتباط انواع چربی های خون با بروز بیماری های قلبی عروقی را توضیح دهند.
۵. اصول استفاده درست از روغن در رژیم غذایی روزانه را شرح دهند.
۶. روش های مؤثر در کاهش مصرف چربی را نام ببرند.
۷. روش های درست پخت غذا را نام ببرند.
۸. انواع فیبرهای موجود در رژیم های غذایی و منابع حاوی هر یک را نام ببرند.
۹. ارتباط بین فیبر موجود در رژیم غذایی با سطح چربی های خون را بیان کنند.
۱۰. ارتباط مواد آنتی اکسیدان با بروز بیماری های قلبی عروقی را توضیح دهند.
۱۱. سه نمونه از مواد غذایی که مصرف آن ها برای افراد با کلسترول بالا مجاز نیست، را نام ببرند.

مقدمه

همواره یکی از مهم ترین نگرانی های بشری تامین غذای کافی و سالم بوده است. به تدریج نقش تغذیه به چیزی فراتر از رفع گرسنگی و تامین نیازهای جسمی تبدیل شده است. امروزه با جرات میتوان ادعا کرد که تغذیه یکی از عوامل اصلی مؤثر بر سلامت انسان است و دانستن این که چه غذایی را چرا و چگونه مصرف کنیم، شرطی اساسی در حفظ سلامت است. تغییرات رخ داده در زندگی مدرن، باعث شده است تا تغذیه انسان ها نیز دستخوش تغییر گردد و متأسفانه در بسیاری موارد با سلامت او هم خوانی نداشته باشد. افزایش مصرف غذاهای چرب، پرکالری و پرنمک، کاهش مصرف میوه و سبزی و استفاده روزافزون از غذاهای آماده نمونه هایی از تغذیه نامناسب هستند که مهم ترین نتیجه آن افزایش میزان بروز بیماری های قلبی عروقی و عوارض ناشی از آن است.

کربوهیدرات ها (مواد نشاسته ای و قندی)، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها، املاح معدنی و آب، شش نوع ماده مغذی هستند که مورد نیاز بدن هستند. کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها در طی روند سوخت و ساز بدن، انرژی لازم برای بافت های بدن را تأمین می کنند. کربوهیدرات ها و چربی ها مواد انرژی زای اصلی محسوب می شوند و در صورتی که به اندازه کافی به بدن نرسند، پروتئین ها برای تامین انرژی مورد استفاده قرار می گیرند. پروتئین هم چنین در ساخت و حفظ بافت های بدن نقش مهمی دارند، بخش اصلی ساختار عضلات، مو و پوست را پروتئین تشکیل می دهد و به علاوه، آنزیم ها، هورمون ها و اجزای اصلی خون مانند هموگلوبین، از جنس پروتئین هستند. برای تأمین انرژی مورد نیاز در برنامه غذایی مقدار کافی کربوهیدرات و چربی و برای رشد و ترمیم مناسب بافت ها باید پروتئین به میزان لازم وجود داشته باشد.

ویتامین ها و مواد معدنی موادی هستند که انرژی تولید نمی کنند ولی به تنظیم و آزادسازی انرژی کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها کمک می کنند. این مواد باید از طریق برنامه غذایی روزانه و مصرف غذاهای مختلف به بدن برسند.

اگر چه آب ماده ای انرژی زا نیست، اما یکی از حیاتی ترین نیازهای غذایی انسان است. بدن برای انجام کلیه فعالیت ها به آب نیاز دارد. به همین دلیل، مصرف ۸-۶ لیوان آب در طی روز ضروری است. در برخی بیماری ها مانند اسهال و بیماری های کلیوی، هم چنین هنگام ورزش و فعالیت

های سنگین و پر تحرک، در هوای گرم و یا مصرف غذاهای حاوی فیبر زیاد (غلات سبوس دار و حبوبات) یا مصرف زیاد چای و قهوه نیاز به آب افزایش می یابد. میزان آب مورد نیاز برخی افراد مثل زنان باردار و شیرده یا سالمند نسبت به افراد معمولی بیشتر است. در بعضی از بیماران مثل افراد مبتلا به نارسائی قلبی میزان مصرف آب و سایر مایعات باید تحت نظر پزشک تعیین شود.

انرژی (کالری)

آنچه به شما توان می دهد تا فعالیت کنید انرژی است که از غذای مصرفی حاصل می شود. فرآیند رشد به انرژی زیادی نیاز دارد. میزان انرژی هر غذا به میزان کربوهیدرات، چربی و پروتئین موجود در آن بستگی دارد. کربوهیدرات ها و پروتئین ها در بدن انرژی یکسانی (۴ کالری به ازای یک گرم) تولید می کنند در حالی که چربی ها بیش از دو برابر کربوهیدرات ها و پروتئین ها انرژی دارند. (۹ کالری به ازای یک گرم) غذاهایی که چربی، قند و شیرینی بیشتری داشته باشند پر کالری محسوب می شوند.

انرژی موجود در غذاها با واحد کالری یا کیلوکالری اندازه گیری می شود. به طور معمول هر فرد باید برای فعالیت های روزانه خود مقادیر مشخصی انرژی کسب کند. به عنوان مثال انرژی مورد نیاز یک زن بالغ سالم با فعالیت متوسط، بین ۲۰۰۰-۱۸۰۰ کالری است. یعنی باید به گونه ای غذا بخورد که این مقدار انرژی تأمین شود. در رژیم غذایی خانواده هایی که کودک زیر ۶ سال یا ۱۲-۶ ساله، نوجوان (به ویژه در سن بلوغ) و یا مادر باردار یا شیرده دارند، باید علاوه بر گوشت، لبنیات، حبوبات و سبزیجات، غذاهای پر انرژی تری نیز در نظر گرفت، در حالی که در برنامه غذایی افراد با فعالیت معمولی، میزان چربی، قند و شیرینی باید بسیار کم باشد. با افزایش سن، نیاز ما به کالری کمتر می شود.

گروه های غذایی

برای داشتن یک برنامه غذایی صحیح، لازم است گروه های غذایی اصلی را بشناسیم. به طور کلی مواد غذایی به شش گروه عمده تقسیم می شوند :

۱. گروه نان و غلات

۲. گروه سبزی ها

۳. گروه میوه ها

۴. گروه شیر و لبنیات

۵. گروه گوشت و جانشین های آن

۶. گروه روغن ها و چربی ها

معمولاً باید برای تنظیم برنامه غذایی روزانه یک پیمانه یا سهم یا واحد در نظر بگیریم تا بتوانیم بر اساس آن میزان مواد غذایی مورد نیاز را اندازه گیری کنیم. به این پیمانه، سهم غذایی یا واحد غذایی می گویند. منظور از یک سهم در هر گروه غذایی، مقدار غذایی است که ارزش غذایی مشابه با سایر مواد غذایی از همان گروه را دارد. برای مثال یک لیوان شیر به عنوان یک سهم از گروه لبنیات از نظر ارزش غذایی با یک لیوان ماست یا ۳۰ گرم پنیر یا نصف لیوان کشک ساییده با غلظت متوسط یا ۲ لیوان دوغ برابر است.

۱- گروه نان و غلات

مواد غذایی این گروه به دلیل داشتن مواد نشاسته ای، تأمین کننده انرژی یا مواد انرژی زا محسوب می شوند. این گروه از مواد غذایی علاوه بر ترکیبات نشاسته ای، تأمین کننده فیبر، ویتامین های گروه ب، آهن و پروتئین نیز می باشند. م صرف مواد غذایی این گروه برای رشد و هم چنین سلامت اعصاب ضروری است.

مواد غذایی گروه نان و غلات

- غلات سبوس دار (جو، گندم، جو دوسر، چاودار و ارزن)، نان سبوس دار، برنج، ماکارونی و دانه ذرت، رشته پلویی و رشته آشی، آرد کامل غلات، گندم برشته و بی نمک و آرد کامل غلات: این مواد را باید نسبت به سایر مواد غذایی این گروه بیشتر مصرف کرد.

- نان ذرت، بیسکویت، نان سفید، شیرینی های کم چربی، گندم یا ذرت شیرین شده، آرد کم سبوس غلات: این نوع مواد را بهتر است گاه گاهی استفاده کرد.
- شیرینی هایی با چربی متوسط یا زیاد (خامه ای) و مواد نشاسته ای که با روغن سرخ شده: این نوع مواد را باید به ندرت مصرف کرد.

میزان توصیه شده گروه نان و غلات

۱۱-۶ سهم روزانه، به طور مثال برحسب ضخامت نان (بربری، سنگک، تافتون و لواش) از یک تا ۴ کف دست. این مقدار برابر ۶-۵ قا شق پلو، نصف لیوان غلات پخته شده یا نصف لیوان ماکارونی است.

۲- گروه سبزی ها

این دسته از مواد غذایی به علت داشتن فیبر غذایی، ویتامین آ، ویتامین ث، اسید فولیک، پتاسیم و منیزیم از اهمیت زیادی برخوردار هستند. در برنامه غذایی لازم است سبزی هایی با رنگ سبز تیره و سبزی های برگدار موجود باشد، زیرا حاوی ویتامین آ بیشتری هستند. ویتامین آ ویتامینی است که برای سلامت پوست، چشم و افزایش مقاومت بدن در مقابل عفونت ها لازم است. مصرف سبزیجات خام (که خوب شسته و ضدعفونی شده باشد)، جذب آهن را افزایش می دهد و در کاهش میزان کم خونی فقر آهن مؤثر است.

مواد غذایی گروه سبزی ها

۱. سبزیجات برگدار، جوانه حبوبات و غلات، انواع کلم، انواع کدو، گوجه فرنگی، بادمجان، بامیه، هویج، شلغم، نخودسبز، لوبیا سبز، چغندر، انواع ترب و تربچه، پیازچه، انواع فلفل، پیاز، سیر، قارچ، کاهو، خیار و... را بیشتر مصرف کنید.
۲. گاهی از ذرت و سیب زمینی به عنوان سبزی استفاده کنید.
۳. سبزیجات را کمتر به صورت سرخ شده مصرف کنید.

میزان توصیه شده گروه سبزی ها

مقدار مورد نیاز روزانه این گروه برحسب سن بین ۵-۳ سهم یا واحد است. هر سهم معادل ۱۰۰ گرم در نظر گرفته شده است. یک عدد گوجه متوسط، یک عدد خیار متوسط، یک بشقاب سبزی، کدو، بادمجان و سبزی موجود در کوکوی سبزی، نیاز ما را در یک روز می تواند تأمین کند.

۳- گروه میوه ها

میوه جات از جمله مواد غذایی مفید و ضروری در یک برنامه غذای سالم هستند که حاوی ویتامین ها و املاح معدنی مفیدی هستند و به علت داشتن مقادیر مناسب فیبر غذایی، ویتامین ث، ویتامین آ و پتاسیم لازم است روزانه مصرف شوند. میوه ها مانند سبزی ها سرشار از ریزمغذی ها بوده و فاقد سدیم و کلسترول هستند. بنابراین در اکثر رژیم های مربوط به بیماری های مختلف مفید هستند.

میوه های غنی از ویتامین ث مانند انواع مرکبات یا توت، در ترمیم زخم ها و افزایش جذب آهن نقش دارند و مصرف آن ها پس از خوردن غذاهای حاوی پروتئین و آهن (مثل گوشت ها و حبوبات) توصیه می شود. میوه هایی مانند طالبی، خرمالو، هلو و شلیل حاوی مقادیر زیادی ویتامین آ هستند که برای جلوگیری از خشکی و تخریب پوست و افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت، سلامت چشم و در کل سلامت عمومی بدن لازم هستند.

مواد غذایی گروه میوه ها

۱. زردآلو، گرمک، طالبی، خربزه، گریپ فروت، پرتقال، هلو، هندوانه، توت، توت فرنگی، سیب، موز، گلابی، کیوی، انگور، گیلاس، آلبالو و... حتماً باید به صورت تازه استفاده شوند.
۲. میوه های کمپوت شده و کنسرو شده و آب میوه ها گاه گاه استفاده شوند. آب میوه تازه مواد مغذی مناسبی دارند ولی فیبر کافی ندارند.
۳. میوه هایی مثل نارگیل به دلیل چربی زیاد به ندرت استفاده شوند.

میزان توصیه شده گروه میوه ها

میزان توصیه شده گروه میوه روزانه ۴-۲ سهم است و هر سهم معادل ۱۰۰ گرم در نظر گرفته شده است. یک عدد میوه متوسط مانند هلو، گلابی، سیب و پرتقال و یا دو تکه بزرگ از میوه هایی مانند هندوانه و طالبی و برای میوه هایی مانند انگور، آلبالو و توت، نصف لیوان معادل یک سهم است. نصف لیوان آب میوه معادل یک سهم است.

۴- گروه شیر و لبنیات

مواد غذایی این گروه حاوی پروتئین (ماده سفید آن) است. مواد لبنی به دلیل دارا بودن مقادیر بالایی پروتئین مرغوب و با کیفیت، ویتامین های گروه ب از جمله ب۱۲ و ریوفلاوین و نیز کلسیم، از منابع غذایی بسیار خوب در برنامه غذایی محسوب می شوند. مصرف مواد غذایی این گروه موجب رشد و استحکام استخوان ها، دندان ها و سلامت پوست می گردد. افرادی که در رژیم روزانه خود در حد نیاز از مواد غذایی این گروه مصرف نمی کنند در سنین بالاتر دچار پوکی و درد استخوان می شوند. در افرادی که در مرحله رشد هستند مثل کودکان و نوجوانان، کمبود کلسیم باعث تأخیر رشد می گردد.

مواد غذایی گروه شیر و لبنیات

۱. شیر کم چرب (با چربی ۱ درصد)، و یا ماست و پنیر، دوغ و کشک کم چربی، شیر تهیه شده از سویا (شیر سویا ترکیبی شبیه شیر معمولی دارد ولی در واقع از سویا تهیه می شود و منشأ حیوانی ندارد): لازم است از این مواد غذایی روزانه مصرف کنید.
۲. شیر با چربی متوسط (با چربی ۲/۵ درصد) و مواد لبنی دیگر مانند ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی با چربی متوسط را حداکثر ۲-۳ بار در هفته مصرف کنید.
۳. شیر تمام چرب (با چربی ۳ درصد یا بیشتر) و سایر لبنیات تهیه شده از آن، ماست خامه ای، پنیر خامه ای و بستنی حاوی تکه های خامه را به ندرت استفاده کنید.
۴. کره، خامه و سرشیر به دلیل درصد چربی بالایی که دارند، در گروه شیر و لبنیات قرار نمی گیرند و از گروه چربی ها محسوب می شوند.

میزان توصیه شده گروه شیر و لبنیات

۲-۳ سهم یا واحد برای این گروه به صورت روزانه توصیه شده است. برای زنان شیرده و باردار زیر ۲۰ سال روزانه ۴ سهم توصیه شده است. هر سهم معادل یک لیوان شیر یا ماست و یا ۲ لیوان دوغ یا نصف لیوان کشک یا بستنی و یا به اندازه یک قوطی کبریت پنیر در نظر گرفته شده است.

۵- گروه گوشت و جانشین های آن

مواد غذایی مختلفی در این گروه قرار می گیرند که مواد مغذی بدن از جمله پروتئین، فسفر، ویتامین های ب ۱۲ و ب ۶، روی، منیزیم و آهن را تأمین می کنند. مصرف گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها در برنامه روزانه باعث می شود که رشد متوقف نگردد. آهن موجود در این مواد سبب خونسازی می شود و از کم خونی فقر آهن جلوگیری می کند. پروتئینی که از طریق این مواد به بدن می رسد تأمین کننده سلامت عمومی فرد بوده و برای رشد ضروری است. مصرف انواع مختلف مواد غذایی این گروه موجب تأمین پروتئین کافی و کاهش هزینه های غذا می شود.

مواد غذایی گروه گوشت و جانشین های آن

مواد غذایی اصلی این گروه شامل گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها و دانه های روغنی است.

۱. از گوشت مرغ، ماهی، گوشت سایر طیور مثل بوقلمون و بلدرچین، انواع مختلف حبوبات مانند لوبیا، نخود، ماش، عدس، باقلای خشک، ململی و لپه، سفیده تخم مرغ، سویا، مغزها و دانه ها شامل گردو، بادام، پسته، کنجد، شاهدانه، فندق، بادام زمینی و مغز تخمه ها بیشتر مصرف کنید.

۲. از گوشت گاو و گوسفند کم چرب استفاده کنید.

۳. از سوسیس، کالباس، همبرگرهای موجود در بازار، گوشت سرخ شده، غذاهای گوشتی فرآوری شده (آماده) به ندرت مصرف کنید.

حبوبات، مغزها و دانه ها، حاوی پروتئین گیاهی هستند که بسیار با ارزش است. اما برای بهتر شدن و تکمیل خواص تغذیه ای آن ها بهتر است با مواد دیگر مثل غلات، لبنیات یا کمی گوشت مخلوط و پخته شوند. مثلاً عدس پلو یا لوبیا پلو مخلوطی از حبوبات و غلات می باشد. در آش

رشته گوشت وجود ندارد اما به دلیل داشتن حبوبات، غلات (رشته) و لبنیات (کشک) پروتئین آن بسیار با ارزش و کامل است.

میزان توصیه شده گروه گوشت و جانشین های آن

از این گروه باید ۲-۳ سهم در طول روز استفاده شود. هر کدام از این موارد یک سهم است: ۶۰ گرم انواع گوشت، یک عدد تخم مرغ، نصف لیوان حبوبات پخته، ۲ قاشق غذاخوری از انواع مغزها مانند گردو، بادام و پسته و ... بهتر است ترکیبی از این مواد استفاده شود.

۶- گروه روغن و چربی ها

بسیاری از مواد غذایی حاوی چربی یا روغن هستند. بعضی از مواد غذایی حاوی چربی زیاد هستند از جمله روغن ها، سس های چرب و سایر چربی ها. اگر بخش چرب غذا به صورت جامد باشد (چربی) و اگر به صورت مایع باشد (روغن) خوانده می شود. برخی از مواد غذایی مثل انواع گوشت ها، لبنیات، مغزها و دانه ها، زرده تخم مرغ، جوانه ها و دانه های کامل غلات، حاوی چربی به مقدار زیاد یا کم هستند. در حالی که روغن های خوراکی نیز بخش خاصی از رژیم غذایی ما را به خود اختصاص می دهند.

چربی ها در برنامه غذایی به دلیل تولید انرژی بالا و خاصیت سیرکنندگی و طعم دهندگی زیاد مورد استفاده قرار می گیرند، در حالی که یک رژیم مناسب حاوی مقادیر کمی از چربی های مفید است. برخی از انواع روغن ها و مواد غذایی، دارای چربی امگا ۳ و امگا ۶ هستند. این چربی ها برای سلامتی بسیار ضروری هستند و باید حتماً طی روز در رژیم غذایی از این دو نوع چربی وجود داشته باشند. اما بعضی از مواد غذایی حاوی چربی های نامطلوب هستند و به همین دلیل نباید زیاد استفاده شوند. امروزه بسیاری از مواد غذایی موجود در بازار به خصوص مواد غذایی فراوری شده (آماده یا نیمه آماده) حاوی مقادیر زیادی چربی هستند.

مواد غذایی حاوی روغن و چربی

۱. از انواع روغن های مایع مثل روغن کلزا، روغن بزرک، کنجد، بادام زمینی، تخمه کدو، گردو، شاهدانه، زیتون، سویا، ذرت، افتاب گردان، آویشن، روغن ماهی و مواد غذایی مانند

مغزها و دانه ها به خصوص کنجد، شاهدانه، دانه بزرک، بادام، بادام زمینی، فندق، گردو، دانه های روغنی مثل زیتون به مقدار کافی استفاده کنید.

۲. از روغن های مخصوص سرخ کردنی (نیمه جامد)، کره حیوانی، سر شیر، خامه، کره مغزها، روغن پالم و مواد غذایی حاوی چربی مثل شیر و لبنیات با چربی متوسط، بستنی، پنیر پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده، پیاز داغ، کنسروهای ماهی حاوی روغن و سس های کم چربی گاه گاه استفاده کنید.

۳. از روغن های اشباع (پیه و دنبه)، روغن های جامد نباتی، روغن چربی مرغ، مارگارین (کره گیاهی جامد) روغن نارگیل یا خود نارگیل و مواد غذایی مانند لبنیات پرچرب، بستنی های حاوی تکه های خامه، سس مایونز، کیک و شیرینی خامه ای به ندرت استفاده کنید.

نکته: فراموش نکنید که حتی روغن های مفید نیز در حد ضرورت باید استفاده ود و مصرف بیش از حد این مواد به دلیل داشتن کالری زیاد، چاق کننده بوده و موجب افزایش وزن می شوند.

میزان توصیه شده از روغن ها و چربی ها

چون بسیاری از غذاهایی که استفاده می کنیم حاوی مقادیری روغن یا چربی هستند، واحد خاصی برای چربی ها در نظر گرفته نمی شود. فقط توصیه می شود که تا حد امکان غذاهای کم چرب مورد مصرف قرار گیرند. اما برای تأمین اسیدهای چرب ضروری بهتر است حداکثر روزانه بین ۱-۲ قاشق غذاخوری روغن (معادل ۶ واحد) ترجیحاً از انواع روغن های مایع در رژیم غذایی خانواده گنجانده شود. برای مثال با مصرف ۲-۳ واحد لبنیات با چربی متوسط، ۲-۳ قاشق از بعضی از مغزها و دانه ها، تخم مرغ و گوشت و غذایی حاوی حداکثر دو قاشق مرباخوری روغن در روز، نیاز به چربی هر فرد تأمین می گردد.

مصرف بیش از حد نیاز چربی ها خطرات جبران ناپذیری برای سلامتی به دنبال خواهد داشت (بروز بسیاری از بیماری های مزمن مثل دیابت، بیماری های قلبی عروقی، بیماری های کبدی و سرطان ها ناشی از مصرف زیاد چربی و روغن است). البته نیاز به چربی ها در افراد مختلف اندکی متفاوت است. کودک یا نوجوان در سن رشد، مادر باردار یا شیرده، ورزشکاران، افراد با فعالیت بدنی زیاد مانند کارگر صنایع یا بنایی و کشاورزان و... بیشتر از زنان و مردان با فعالیت کم، افراد بالغ،

سالمندان و میانسالان به چربی نیاز دارند. پس اگر تحرک زیادی ندارید یا کار سبکی دارید، سعی کنید مصرف چربی ها و روغن رژیم غذایی خود را کاهش دهید.

برای مطالعه بیشتر:

نکاتی در مورد چربی ها و روغن ها

۱. روغن های مایع را در محلی تاریک، خنک و دور از رطوبت نگهداری کنید. زیرا روغن های مایع در برابر حرارت، رطوبت و نور سریعاً تجزیه می شوند و مواد مضر در آن ها تولید می گردد.

۲. روغنی را که یک بار از آن استفاده کرده اید مانند روغن باقیمانده از سرخ کردن و روغن اضافه غذاها را هیچ گاه به ظرف اصلی برنگردانید، بلکه آن را در یک ظرف درب بسته شیشه دار و در محل سرد و دور از نور نگهداری کنید و سریع مصرف نمایید.

۳. از روغن های مایع مخصوص پخت و پز برای سرخ کردن استفاده نکنید چون این روغن ها نسبت به حرارت های بالا مقاوم نمی باشند و در آن ها مواد سرطان زا تولید می شود.

۴. برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید که در مقابل حرارت مقاوم است. البته بهتر است تا حد امکان از سرخ کردن غذاها بپرهیزید.

۵. از روغن مخصوص سرخ کردن حداکثر ۲-۳ بار می توانید استفاده کنید.

۶. به جای مصرف سس های چرب مثل مایونز از آبلیمو، آبغوره، سرکه و روغن زیتون استفاده کنید. اگر تمایل دارید سس مایونز مصرف کنید به نصف لیوان ماست، ۱ قاشق مرباخوری سس، کمی سرکه یا آبلیمو و ادویه و نمک طعام اضافه کنید. در این صورت یک سس با کالری کم و با ارزش غذایی بالا تهیه می کنید که چربی زیادی ندارد. مغزها و دانه ها حاوی چربی زیادی هستند که از نوع چربی های مفید است ولی حتماً در برنامه غذایی از مغزها به صورت خام و تفت نداده استفاده کنید.

۷. مغزها و دانه ها، بسیار زود دچار کپک زدگی می شوند. اگر در فصول فراوانی، بعضی از مغزها و دانه ها را با قیمت مناسب تهیه می کنید (مثل تخمه خربزه یا کدو و یا آفتابگردان)، آن ها در

محل خنک و دور از رطوبت و نور نگهداری نمائید و مواظب باشید که دچار کپک زدگی نشوند. کپک زدگی هر نوع ماده ای خطرناک است زیرا سم تولیدی کپک به مرور در بدن تجمع می یابد و سبب بروز بیماری های مختلف می شود.

هرم غذایی

هرم یا مثلث غذایی، راهنمای غذایی روزانه می باشد که تعادل، تنوع و میزان سهم مورد نیاز را نشان می دهد. در واقع هرم غذایی ابزاری برای برنامه ریزی رژیم غذایی خانواده است. این هرم در بردارنده همه گروه های غذایی اصلی می باشد.

در واقع هرم غذایی نشان می دهد که یک برنامه غذایی روزانه مناسب باید شامل تمام گروه های اصلی غذایی (غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و جانشین های آن) باشد و میزان سهم مورد نیاز هر کدام نیز در آن مشخص شود.



گروه ۱- هرم به نحوی ترسیم شده است که در ضلع پایینی که بزرگترین قسمت هرم می باشد گروه غلات قرار گرفته است. این بدین معنا می باشد که یک فرد بیش از هر غذای دیگری باید از غلات مصرف کند.

گروه ۲- گروه بعدی سبزی ها و میوه ها هستند. سبزی ها قسمت بزرگتری از هرم را در مقایسه با میوه ها، به خود اختصاص می دهند. به این معنا که میزان مصرف سبزی ها بعد از غلات در مرتبه دوم قرار دارد در حالی که از سبزی ها بسیار کمتر از نیاز مصرف می کنیم. به کمک هرم می توانیم این مشکل را در برنامه غذایی روزانه برطرف کنیم.

گروه ۳- گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت و حبوبات در قسمت بالای دو گروه پیشین قرار می گیرند. سهم این دو گروه در برنامه روزانه کمتر از گروه های پایین هرم است ولی لازم است روزانه ۲-۳ سهم از هر دو گروه مصرف شود. البته کمتر بودن سهم این گروه در برنامه روزانه به معنی کم اهمیت بودن آن نیست. همه گروه های غذایی اصلی در برنامه روزانه از اهمیت یکسان برخوردارند، زیرا هر یک، بخشی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می کنند.

گروه ۴ - در بخش بالای هرم که بخش کوچکی را تشکیل می دهد، چربی ها، روغن ها، موادشیرین و سایر موادی که ارزش غذایی چندانی ندارند اما به طور معمول در برنامه غذایی وجود دارند (مثل ادویه، چاشنی ها، نوشابه گازدار و سس ها) قرار می گیرند. کوچک بودن این بخش نشان دهنده این نکته است که میزان مصرف این نوع مواد غذایی مانند چربی ها و مواد شیرین باید محدود شود.

توجه داشته باشید که مواد غذایی یک گروه نمی تواند جانشین گروه دیگر شود. برای مثال نمی توانید حبوبات را جانشین غلات یا لبنیات را جانشین گوشت و تخم مرغ کنید. با کمی دقت متوجه می شوید که بخش وسیعی از هرم به مواد غذایی گیاهی اختصاص دارد و افراد را تشویق می کند تا مواد گیاهی بیشتری در برنامه روزانه خود بگنجانند.

نکاتی در مورد هرم غذایی

۱. در هر گروه غذایی میزان کمترین سهم توصیه شده مربوط به افرادی با فعالیت سبک (زنان و بزرگسالان کم تحرک)، سهم متوسط مربوط به افراد با فعالیت متوسط (کودکان، دختران

نوجوان، زنان فعال و مردان با فعالیت معمولی) و بیشترین سهم مربوط به افرادی با فعالیت بدنی سنگین (مردان فعال و پسران نوجوان) است.

۲. باید در وعده های اصلی (صبحانه، ناهار، شام) حداقل از ۴ گروه غذایی و در میان وعده ها از ۲-۳ گروه غذایی قرار داده شود. برای مثال اگر میان وعده صبح یک دانش آموز ساندویچ تخم مرغ و گوجه فرنگی باشد، از ۳ گروه گوشت، سبزی و غلات استفاده کرده و اگر ناهار اشکنه کشک با سبزی خوردن و نان باشد، از گروه غلات، سبزی، لبنیات، گوشت و روغن استفاده شده است.

۳. زنان باردار و شیرده به دلیل نیاز بیشتر به انرژی، ویتامین ها و املاح، باید در برنامه غذایی روزانه از همه گروه های غذایی مصرف نمایند.

چربی ها و نقش آن ها در بروز بیماری های قلبی عروقی

با وجود آن که ارتباط بین میزان چربی های موجود در خون و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، مستند و اثبات شده است، ولی هم چنان مصرف نادرست این دسته از مواد غذایی، سلامت افراد را به خطر می اندازد. شناخت چربی های موجود در خون، ویژگی های هر یک و نقش هر کدام در سلامت و بیماری، مهم ترین گام در اصلاح این رفتار است.

کلسترول: ارتباط مستقیمی بین مقدار کلسترول خون و بروز بیماری های قلبی عروقی وجود دارد. با کاهش هر یک درصد از سطح کلسترول خون، ۲ درصد از میزان بروز بیماری های قلبی عروقی کم می شود. کار شنا سان تغذیه میزان دریافت کلسترول روزانه را کمتر از 300 dl/mg میلیگرم در دسی لیتر، تویه می کنند. دریافت کلسترول زیاد از طریق رژیم غذایی موجب افزایش LDL یا کلسترول بد می شود، با این حال، تأثیر منفی آن کمتر از اسیدهای چرب اشباع است. بیشتر مواد غذایی حاوی چربی های اشباع به ویژه چربی های حیوانی و جامد، منبع غنی از کلسترول بوده و محدودیت مصرف آن ها به کاهش کلسترول دریافتی منجر می شود. زرده تخم مرغ غنی از کلسترول است ولی به دلیل این که میزان چربی اشباع در تخم مرغ پایین است، تأثیر کلسترول زرده تخم مرغ بر روی سطح LDL کمتر از سایر منابع غذایی حاوی کلسترول می باشد.

کارشناسان تغذیه بر اساس نتایج تحقیقات اخیر، اعلام نموده اند که کلسترول تخم مرغ در بروز بیماری قلبی عروقی نقش مؤثری ندارد.

HDL (لیپوپروتئین با چگالی بالا): HDL باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود و به همین دلیل به آن کلسترول خوب هم گفته می شود. سطح این نوع چربی، با بروز بیماری های قلبی عروقی رابطه عکس دارد و با افزایش آن در خون، خطر بروز این بیماری ها کاهش می یابد. تحقیقات نشان داده اند که یک واحد افزایش HDL می تواند بروز بیماری های قلبی عروقی را ۲ تا ۳ درصد کاهش دهد. ورزش و کم کردن وزن، باعث افزایش سطح HDL میشود و عواملی مانند چاقی، کم تحرکی، مصرف سیگار، افزایش تری گلیسیرید خون باعث کاهش سطح این چربی می شود.

LDL (لیپوپروتئین با چگالی پایین): وقتی سطح LDL سرم بالا می رود، در واقع میزان کلسترول خون نسبت به کلسترول مورد نیاز بدن بالاست. در این شرایط خطر بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد. پژوهش ها نشان می دهد که با کاهش یک واحد سطح LDL، خطر بروز بیماری های قلبی عروقی ۱ تا ۲ درصد کمتر می شود. بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جدار شریان ها قرار می گیرد و همین مساله منجر به شروع اولین مرحله ایجاد آترو اسکلروز (سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان ها) می شود. به همین دلیل به LDL، کلسترول بد نیز گفته می شود. رژیم غذایی حاوی اسیدهای چرب اشباع و کلسترول بالا موجب افزایش سطح LDL می گردد. برای جلوگیری از افزایش چربی های خون، رژیم غذایی مناسب همراه با فعالیت بدنی کافی توصیه می شود. مشخصه این رژیم غذایی، کاهش چربی دریافتی، به ویژه کاهش سهم چربی های اشباع و افزایش چربی های غیراشباع و نیز کاهش سهم اسیدهای چرب ترانس است. به علاوه، تعادل در دریافت چربی رژیم غذایی نقش مهمی در حفظ سلامتی افراد دارد. در یک رژیم غذایی سالم توصیه می شود که ۱۵ تا ۳۰ درصد از کل انرژی دریافتی روزانه از چربی ها تأمین شود.

تری گلیسیرید: تری گلیسیرید بالا باعث می شود که سطح HDL خون کاهش یابد. در حقیقت پائین بودن سطح HDL است که در حضور تری گلیسیرید بالا عامل خطر است نه سطح بالای خود تری گلیسیرید. در افراد چاق و برخی از بیماری های کلیوی سطح تری گلیسیرید خون

افزایش می یابد. استفاده از یک رژیم غذایی کم چربی، کاهش می‌زان چربی اشباع در رژیم غذایی روزانه و افزایش فعالیت بدنی، میتواند تری گلیسیرید خون را پایین آورد. مقادیر قابل قبول، مرز خطر و حد بالای چربی های خون در جدول زیر آمده است:

مقدار خطرناک mg/dl	مرز خطر mg/dl	مقدار قابل قبول mg/dl	چربی های خون
بیشتر از ۲۰۰	۱۵۰-۱۹۹	کمتر از ۱۵۰	تری گلیسیرید
بیشتر از ۲۴۰	۲۰۰-۲۳۹	کمتر از ۲۰۰	کلسترول
بیشتر از ۱۶۰	۱۳۰-۱۵۹	کمتر از ۱۳۰	LDL
مردان کمتر از ۴۰ زنان کمتر از ۵۰		مردان بیشتر از ۴۰ زنان بیشتر از ۵۰	HDL

اسید های چرب اشباع

با توجه به نقش اسیدهای چرب اشباع در افزایش سطح LDL، کاهش دریافت این نوع از اسیدهای چرب می تواند تأثیر فراوانی در کنترل چربی های خون داشته باشد. افزایش دریافت چربی های اشباع می تواند موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی عروقی شود به طوری که با افزایش ۱ درصد دریافت انرژی از طریق اسیدهای چرب اشباع، کلسترول سرم به مقدار $2/7 \text{ dl/mg}$ میلی گرم در دسی لیتر افزایش می یابد. کارشناسان تغذیه توصیه می کنند به منظور کاهش سطح LDL، مصرف چربی های اشباع کمتر از ۱۰ درصد از کل انرژی باشد. برای رسیدن به این هدف باید دریافت مواد غذایی غنی از اسیدهای چرب اشباع مانند روغن های نباتی جامد، فرآورده های لبنی پر چرب، چربی های گوشت و... محدود شود.

اسیدهای چرب غیر اشباع

نوعی از اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و بیشتر مغزها وجود دارد و با جایگزینی آن ها به جای اسیدهای چرب اشباع، سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسیریدهای سرم کاهش می یابد. بر این اساس است که پایین بودن شیوع بیماری های قلبی عروقی در کشورهای مدیترانه ای را ناشی از مصرف بالای روغن زیتون می دانند، هر چند

سایر عوامل مانند مصرف میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه نیز در کاهش شیوع بیماری های قلبی عروقی این کشورها مؤثر بوده است.

نوع دیگر اسیدهای چرب غیراشباع که با نام امگا ۳ شناخته می شوند، به مقدار زیاد در ماهی های چرب از جمله ساردین، سالمون، قزل آلا و نیز روغن های دانه کتان، کلزا، شاهدانه و کانولا و بسیاری از مغزها وجود دارند. این مواد، تری گلیسیرید خون را کاهش می دهند و تاثیر آن ها بیشتر روی تری گلیسیریدها است تا کلسترول. البته باید توجه داشت که جایگزین کردن کامل امگا ۳ به جای چربی های اشباع به علت ترکیب سریع آن ها با اکسیژن مطلوب نیست. اسیدهای چرب امگا ۳ با اثر ضد انعقادی که دارند، موجب گشاد شدن عروق شده و تعداد پلاک های چربی که به جدار عروق می چسبند را کاهش می دهند و از این طریق خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را کم می کنند. مصرف بالای این نوع اسیدهای چرب در اسکیموها باعث شده میزان بروز بیماری های قلبی عروقی در آن ها پایین تر از سایر جوامع باشد.

نوع دیگر اسیدهای چرب غیر اشباع که در روغن های آفتابگردان، ذرت، سویا و و پنبه دانه وجود دارد و با نام اسیدهای چرب امگا - ۶ شناخته می شود موجب افزایش سطح LDL نمی گردند ولی باعث پائین آمدن غلظت HDL خون می شوند که با توجه به نقش بازدارندگی HDL از بروز بیماری های قلبی-عروقی، باید در مصرف این نوع اسیدهای چرب دقت نمود و از مصرف مقادیر زیاد آن خوداری کرد.

اسیدهای چرب ترانس

ثابت شده است که اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می گردد. اسیدهای چرب ترانس در روغن های نباتی جامد موجود در شیرینی ها، غذاهای سرخ شده، غذاهای آماده و برخی از کره های گیاهی (مارگارین ها) وجود دارد. بیشتر اسیدهای چرب ترانس از طریق روغن های هیدروژنه شده یا جامد به بدن می رسند. توصیه می شود متوسط دریافت اسیدهای چرب ترانس در حدی باشد که کمتر از ۱ درصد انرژی روزانه را تأمین نماید. دریافت زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر بیماری های قلبی عروقی ارتباط دارد و افزایش دریافت اسیدهای چرب ترانس (بیشتر از ۶ درصد از کل انرژی دریافتی) باعث کاهش HDL و افزایش LDL می شود.

در هنگام خرید روغن ها به برچسب ان ها دقت نمایید. میزان اسید چرب ترانس ان ها باید کمتر از ۵ درصد و حتی الامکان در حد صفر باشد.

نقش چربی های رژیم غذایی در بروز سایر بیماری های غیرواگیر

مصرف زیاد چربی ها در برنامه غذایی روزانه علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری های قلبی عروقی، با بروز برخی از بیماری های مزمن دیگر نیز ارتباط دارد. چربی موجود در رژیم غذایی یکی از عوامل مؤثر در بروز و پیشرفت چاقی و دیابت نوع ۲ است. شواهد نشان می دهند که دریافت میزان بالای چربی، خطر ابتلا به سرطان های پستان، روده بزرگ و پروستات را افزایش می دهد. مصرف روغن زیتون (اسید اولئیک از گروه اسیدهای چرب غیراشباع) خطر سرطان پستان در زنان را کاهش می دهد.

محدودیت چربی در رژیم غذایی با هدف کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون جهت کنترل چربی های خون، چند توصیه کاربردی را جهت کاهش دریافت چربی های رژیم غذایی می توان ارائه نمود:

۱. جایگزینی لبنیات کم چرب (شیر ماست، پنیر و...) به جای لبنیات پر چرب. استفاده از گوشت های کم چرب به جای گوشت های پر چرب (حذف پوست مرغ، حذف چربی های گوشت قرمز و...)
۲. کاهش استفاده از محصولات گوشتی پر چرب
۳. استفاده از مواد غذایی آب پز، تنوری، کبابی و پخته به جای مواد غذایی سرخ شده.
۴. استفاده از روغن به مقدار کم در پخت مواد غذایی
۵. استفاده از گوشت های سفید (ماهی، مرغ) به جای گوشت قرمز، سوسیس، جگر و...
۶. کاهش مصرف مارگارین ها و روغن های نباتی جامد یا هیدروژنه شده
۷. استفاده از روغن های مایع به جای روغن های جامد

۸. استفاده از روغن زیتون در برنامه غذایی

۹. کاهش مصرف غذاهای آماده به ویژه غذاهای سرخ کرده (پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده،

چیپس و...)

۱۰. افزایش استفاده از میوه ها، سبزی ها، حبوبات، دانه ها و غلات در برنامه غذایی روزانه

۱۱. افزایش استفاده از نان سبوس دار به جای نان های سفید

۱۲. کاهش استفاده از نان های روغنی

۱۳. کاهش مصرف امعاء و احشاء مرغ و گوسفند و گاو مانند، دل، جگر، کله پاچه، زبان،

مغز، قلوه

۱۴. کنترل برچسب مواد غذایی جهت تعیین میزان و نوع چربی

۱۵. تغییر نسبت در تهیه سس (روغن کمتر و آبلیمو یا سرکه بیشتر)

۱۶. تفت دادن سبزی ها به جای سرخ کردن آن ها

۱۷. استفاده از بستنی میوه ای یا کم چرب به جای بستنی خامه ای

۱۸. جدا کردن چربی روی سطح سوپ ها و آب خورش ها پس از سرد کردن آن

۱۹. خودداری از خرید گوشت چرخ کرده آماده به دلیل داشتن چربی زیاد

۲۰. استفاده از آب لیمو و آب غوره همراه با روغن زیتون و ماست به جای مایونز در سالاد

۲۱. استفاده کمتر از چربی ها در پخت شیرینی ها و غذاها

در هنگام استفاده از غذاها در رستوران باید به موارد ذیل توجه کرد:

۲۲. خودداری از مصرف کره با غذا (چلوکباب، زرشک پلو)

۲۳. استفاده از دوغ یا ماست کم چرب به جای ماست پر چرب

۲۴. کاهش مصرف زرده تخم مرغ

۲۵. استفاده از غذاهای بخار پز و کبابی به جای غذاهای سرخ کرده

۲۶. استفاده از سس قرمز به جای سس سفید

۲۷. استفاده از یک سالاد سبزی همراه با آبلیمو یا سوپ سبزی بدون چربی

۲۸. اصلاح شیوه تهیه و پخت غذا (استفاده از روش های سرخ کردن، کباب کردن، بخار پز کردن و...)

مواد غذایی مضر برای افراد دارای سطح کلسترول بالا

کارشناسان تغذیه توصیه کرده اند که افراد جامعه برای حفظ سلامت خود از یک رژیم غذایی متنوع شامل میوه، سبزی، مواد غذایی کم چربی یا بدون چربی، غلات، حبوبات، دانه ها، مغزها و گوشت سفید استفاده کنند. در افرادی که کلسترول بالا دارند، مصرف این مواد غذایی مجاز نخواهد بود: مغز، جگر، دل، زبان، کله پاچه، قسمت های چرب انواع گوشت قرمز، گوشت چرخ کرده پر چرب، سوسیس، کالباس، گوشت غاز و اردک، شیر و ماست پر چرب (با چربی بیش از ۲ درصد)، پنیر محلی، پنیر خامه ای، پنیرهای چرب، بستنی، زرده تخم مرغ، سس مایونز، کره، دنبه، روغن حیوانی، روغن نارگیل، مارگارین، شیرینی خامه ای، شکلات، چیپس و غذاهای سرخ کردنی

مشخصات برچسب بسته بندی روغن ها

بر روی ظروف بسته بندی روغن باید مشخصات شامل نام تجاری کالا، نوع فرآورده، شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت، نام شرکت سازنده و آدرس آن، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و تاریخ انقضا درج شده باشد. بنابراین در هنگام خرید روغن باید دقت کرد که مشخصات ضروری بر روی بسته بندی نوشته شده باشد. هر چه میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس روغن نباتی جامد کمتر باشد روغن مذکور بهتر و برای استفاده سالم تر است. هنگام خرید انواع مارگارین و یا روغن جامد حتی الامکان محصولی انتخاب شود که کمترین میزان اسیدهای چرب و اسیدهای چرب ترانس را داشته باشد (کمتر از ۵ درصد).

روغن های نباتی مایع به طور طبیعی کلسترول ندارند. بنابراین ذکر جمله بدون کلسترول در بسته بندی این روغن ها که توسط بعضی از شرکت های تولیدی درج می شود مسأله بدیهی است و ارزشی ندارد و ممکن است به مصرف کننده القا کند که سایر روغن های نباتی مایع کلسترول دارند.

اصول صحیح مصرف انواع روغن ها

استفاده از حرارت بالا در هنگام طبخ، موجب ایجاد ترکیبات شیمیایی نامطلوب در روغن می شود. وقتی غلظت این ترکیبات زیاد باشد روغن کدر، بدبو و غلیظ می شود. حرارت باعث دود کردن روغن نیز می شود بنابراین باید روغن با شعله کم حرارت داده شود و از مصرف روغن حرارت دیده پرهیز نمود. روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است و از نقطه دود بالایی برخوردار است. اما این بدان معنی نیست که از این روغن چندین بار می توان برای سرخ کردن استفاده کرد. از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲-۳ بار آن هم با فاصله زمانی کوتاه مثلاً در طول یک روز می توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.

به جای روغن جامد از انواع روغن مایع نظیر آفتابگردان، زیتون، کلزا، سویا و یا مخلوط روغن های مایع استفاده شود. از روغن مایع می توان برای تهیه سالاد و پخت و پز مواد غذایی با استفاده از حرارت کم استفاده نمود. روغن مایع نسبت به حرارت، نور و هوا حساس است. روغن را باید در ظرف درب بسته و دور از نور و حرارت نگهداری نمود. هم چنین روغن مایع معمولی، روغن زیتون، کره و مارگارین نسبت به حرارت مقاومت کمی دارند، بنابراین برای سرخ کردن مواد غذایی مناسب نیستند. لازم است از حرارت دادن حلب یا قوطی روغن جامد به علت ایجاد ترکیب های سمی خودداری شود.

مناسب ترین نوع روغن برای پخت و پز روغن مایع، است ولی در صورت ضرورت استفاده از روغن جامد، توصیه می شود از روغن های نباتی نیمه جامد که حاوی حداقل مقادیر اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند استفاده شود. در صورت لزوم برای مصارف شیرینی پزی می توان از روغن سفت و جامد استفاده کرد. بنابراین توصیه می شود مصرف شیرینی در رژیم غذایی محدود شود چون معمولاً آن ها را با روغن جامد تهیه می کنند.

مصرف روغن زیتون برای موارد مختلف پخت مناسب است ولی به دلیل حساس بودن به حرارت بالا نباید برای سرخ کردن مواد غذایی از آن استفاده نمود ضمناً استفاده از روغن زیتون به عنوان جایگزین سس سالاد توصیه می شود.

برای مطالعه بیشتر:

روش های صحیح نگهداری روغن ها

روغن های نباتی موجود در بازار شامل روغن نباتی مایع، روغن نباتی جامد هیدروژنه و روغن مخصوص سرخ کردنی می باشند که در وزن و حجم های مختلف در بسته بندی های قوطی فلزی و یا بطری پلی اتیلین و در مواردی شیشه ای وجود دارند که باید موارد ذیل را برای نگهداری آنان رعایت نمود:

۱. ظروف بسته بندی روغن باید محکم و بی عیب باشد تا محتویات آن تا پایان مصرف به خوبی حفظ شود.

۲. ظروف فلزی که مانع نفوذ نور به روغن می شوند بهتر از ظروف پلی اتیلن شفاف هستند. بطری پلی اتیلنی یا شیشه ای حاوی روغن نباید در معرض نور قرار بگیرند. زیرا نور باعث تسریع فساد روغن می شود.

۳. مجاورت با هوا، رطوبت و فلزاتی مانند آهن و مس نیز فساد روغن را تشدید می کند بنابراین بسته بندی روغن باید کاملاً غیر قابل نفوذ باشد. با توجه به نقش هوا، حرارت و نور در تند شدن روغن ها، روغن ها باید در محل خشک، خنک و دور از نور نگهداری شوند. زیرا مصرف روغن های تند شده خطر ابتلاء به بیماری های قلبی - عروقی و سرطان را افزایش می دهند و به این دلیل باید از مصرف روغن های تند شده خودداری نمود. حتی الامکان پس از باز کردن درب روغن، آن را در یخچال یا جای خنک نگهداری نمایند. روغن نباید در هیچ مرحله ای بوی تند داشته باشد. بوی نامطبوع نشانه فساد روغن است.

۴. مواد غذایی چرب مانند غذاهای حاوی چربی فراوان، چیپس، بیسکویت و... باید در محل خشک و خنک و دور از نور و هوا نگهداری شود و یا در ظروف مناسب در یخچال نگهداری شوند. به طور کلی مصرف این نوع محصولات غذایی باید محدود باشد.

۵. درب ظرف روغن را پس از هر بار مصرف باید بست و در جای خنک و دور از نور نگهداری نمود.

۶. به منظور پیشگیری از فساد روغن ها حتی الامکان باید روغن های کم حجم خریداری نمود. (یک لیتری).

نقش سایر مواد غذایی در بروز بیماری های قلبی عروقی

فیبر غذایی: فیبر، مواد موجود در مواد غذایی هستند که قابلیت جذب شدن ندارند و موجب افزایش حجم مواد غذایی می شوند، به همین دلیل در تنظیم حرکات دستگاه گوارش نقش مؤثری داشته و جذب چربی ها و مواد قندی را کاهش می دهند. فیبر در پیگیری از سرطان های دستگاه گوارش نقش مهمی دارد. میوه ها و سبزیجات منبع اصلی فیبر هستند.

دو دسته فیبر غذایی وجود دارد. فیبرهای محلول که در حبوبات، میوه ها و پسیلیوم (اسپرزه) وجود دارند و موجب کاهش سطح کل کلسترول و LDL سرم خون می شوند. گروه دوم، فیبرهای غیر محلول مانند سلولز و سبوس تأثیری بر روی سطح کلسترول سرم ندارند. مقادیر توصیه شده فیبر برای بزرگسالان ۲۵-۳۰ گرم در روز است که لازم است ۱۰-۶ گرم آن فیبر محلول باشد. برای تأمین فیبرهای محلول باید در برنامه غذایی روزانه از سبزی، میوه، حبوبات و سبوس جو استفاده نمود. توصیه می شود مصرف فیبر غذایی همراه با مقدار کافی مایعات در رژیم غذایی افزایش یابد.

آنتی اکسیدان ها: ویتامین های C و E و بتاکاروتن ها در بدن نقش آنتی اکسیدانی دارند. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین C (که در انواع میوه و سبزی نظیر مرکبات، گوجه فرنگی و گل کلم موجود است)، بتاکاروتن ها (در سبزی های با برگ سبز تیره مانند اسفناج، جعفری، سبزی های زرد - نارنجی مانند کدو حلواپی، هویج و میوه ها مانند زردآلو و طالبی) و ویتامین E (در روغن جوانه گندم و روغن آفتابگردان) استفاده شود.

سایر مواد غذایی: مصرف سیر و پیاز باعث کاهش کلسترول، تری گلیسرید و LDL می شود، خوردن هویج به دلیل داشتن فیبر محلول (کلاسیم پکتات) منجر به کاهش سطح کلسترول می شود و فراورده های سویا منجر به کاهش سطح کلسترول خون می گردد.

آشپزی سالم

همه ما با توجه به عادات غذایی خود، مواد غذایی را انتخاب، آماده، طبخ، مصرف و نگهداری می کنیم. عادات غذایی ما ریشه در شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و بسیاری عوامل دیگر دارد. بسیاری از عادات غذایی، ممکن است نامناسب بوده و اثرات نامطلوب و گاه غیر قابل جبرانی در سلامت ما به جا گذارد. بنابراین شناخت عادات غذایی درست و تأثیر آن بر سلامت انسان، گام مهمی برای الگوی غذایی صحیح و مناسب و برخورداری از تغذیه کافی، متعادل و متنوع محسوب می شود. متأسفانه عادات نادرست در تهیه و پخت غذا بسیار شایع است که سرخ کردن و افزودن نمک زیاد به غذا از جمله آن ها است.

سرخ کردن غذا به دو دلیل یک روش نادرست است: اول آن که مصرف روغن زیاد به هنگام سرخ کردن غذا موجب چاقی و افزایش چربی های نامطلوب خون شده و خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. دوم این که در جریان سرخ کردن، هم روغن و هم مواد غذایی تغییرات نامطلوبی ایجاد می شود. که می تواند منجر به تولید مواد مضر یا از بین رفتن مواد مفید مانند ویتامین ها شود. هنگام سرخ کردن، درجه حرارت غذا به بالاتر از حرارت جوش می رسد و در چنین درجاتی بعضی مواد مغذی موجود در غذا به مقدار زیاد کم شده و باعث ایجاد مواد خطرناکی در غذاها می گردد که خطر سرطان را افزایش می دهد. به یاد داشته باشیم که غذاهایی مانند غذاهای سرخ شده، گوشت ها، سس ها و کره، چربی دارند. سرخ کردن مواد غذایی باعث بالارفتن میزان چربی آن ها می شود. برای مثال یک عدد سیب زمینی پخته ۷۰ کالری دارد، در صورتی که اگر آن را با یک قاشق روغن سرخ کنید، میزان کالری آن به ۲۰۵ می رسد!

علاقه و تمایل به مصرف بعضی مواد غذایی صرفاً یک عادت است که از زمان کودکی در انسان ایجاد می شود. مصرف نمک زیاد یک عادت نادرست است، زیرا موجب جمع شدن آب در بدن می شود که افزایش وزن بدن را به دنبال خواهد داشت. هم چنین می تواند باعث بالا رفتن فشار خون و مشکلات ناشی از آن شود. البته سدیم موجود در نمک برای حفظ سلامت انسان

ضروری است، ولی توجه داشته باشید که در تمام مواد غذایی سدیم به مقدار کم و بیش موجود است، مثلاً در شیر، گوشت، پنیر، مرغ، حبوبات، غلات و سایر مواد خوراکی، بدون آن که به آن ها نمک اضافه کنیم، مقداری سدیم وجود دارد. از آنجا که معمولاً هنگام طبخ غذا به آن نمک اضافه می کنیم (بهتر است در حد امکان مقدار نمک را کاهش دهید) و نیز با توجه به سدیم موجود در مواد غذایی، استفاده از نمکدان سرسفره غذا ضرورتی ندارد.

روش های درست پخت غذا

برای حفظ مواد مغذی در پختن غذا یک قانون کلی وجود دارد: هر چه در تهیه غذا، آب، زمان و روغن کمتری استفاده شود، مواد مغذی کمتری از بین خواهد رفت. بسیاری از افراد جامعه ما عادت دارند از روش های سنتی در طبخ غذا استفاده کنند. این جمله ها برای همه ما آشنا است: «عجب قورمه سبزی خوش رنگی! عجب بویی! سبزیش خیلی خوب سرخ شده!» نظر شما در باره این خورش چیست؟ آیا قورمه سبزی که خوب جا افتاده ولی خبری از ویتامین های سبزی های موجود در آن نیست، ارزش غذایی دارد؟ بهترین روش های پخت غذا برای حفظ ارزش غذایی مواد را مرور کنیم:

۱- آب پز کردن

در این روش ماده غذایی همراه مقداری آب پخته می شود. جوشاندن روش آسانی است. ولی فراموش نکنید که هر چه برای آب پز کردن مواد غذایی از آب بیشتری استفاده کنید و زمان جوشاندن را افزایش دهید، ویتامین های محلول در آب بیشتری از بین می رود. پس بهترین روش آب پز کردن استفاده از مقدار کمی آب، حرارت ملایم و ظروف سر بسته است. حتی الامکان از آب پخت مواد غذایی استفاده کنید و آن را دور نریزید. اگر قرار است سبزی ها (هویج، نخود فرنگی، سیب زمینی و...) را به روش آب پز آماده کنید تا حد امکان آن ها را کمتر خرد کنید و حتی بهتر است آن ها را درسته بپزید. با این کار مواد ویتامینی و املاح معدنی کمتری از آن ها جدا شده و از دست می رود. سبزی ها را در معرض نور قرار ندهید.

جدا کردن پوست صیفی جات قبل از پخت نیز باعث کاهش قابل توجه مواد مغذی موجود در آن ها می شود. به طور مثال اگر کدو سبز با پوست پخته شود، حدود یک سوم ویتامین C خود را از

دست می دهد، ولی کاهش این ویتامین در کدو سبز بدون پوست ۱۰ درصد بیشتر است. با این حال بهترین روش برای مصرف سبزی ها مصرف آن ها به صورت تازه و خام است.

۲- بخار پز کردن

بخارپز کردن سالم ترین روش پختن غذا به شمار می رود، زیرا از دست رفتن مواد مغذی به حداقل میزان ممکن کاهش می یابد. در این روش، نیازی به حرارت دادن زیاد نیست و حرارت ملایم می تواند دمای مطلوب برای پخت را تأمین کند. بخار پز کردن برای پخت سبزی ها، گوشت قرمز، مرغ و ماهی مناسب است.

سبزی ها را می توان هم به صورت خام و هم پخته مصرف کرد. اما به دلیل دارا بودن ویتامین های حساس به حرارت (مثل ویتامین ث و ویتامین های گروه ب)، بخارپز کردن بهترین روش پخت برای جلوگیری از اتلاف این مواد است. توجه داشته باشید در روش بخار پز کردن سبزی ها در تماس مستقیم با آب قرار ندارند و فقط با بخار آب می پزند.

۳- تفت دادن

به جای مصرف مواد سرخ کرده، می توان از تفت دادن مختصر مواد غذایی (با روغن خیلی کم) استفاده کرد. روغنی که برای تفت دادن استفاده می شود، بهتر است از نوع روغن های مایع گیاهی باشد. درجات حرارت بالا، اثرات نامطلوبی بر مواد غذایی بر جای می گذارد و باعث تولید مواد خطرناکی در غذاها می شود هر چه مدت زمان سرخ کردن طولانی تر باشد، اثرات نامطلوب آن روی غذا بیشتر خواهد بود.

۴- کباب کردن

کباب کردن غذاها بر روی ذغال روش سالمی نیست. در این روش چربی مواد غذایی و یا گوشت در اثر حرارت بالا سوخته و تولید مواد خطرناکی می کند که باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود. برای جلوگیری از این مسئله بهتر است گوشت را قبل از کبابی کردن در سس بخوابانید، چون این کار باعث مرطوب ماندن و پایین نگه داشتن درجه حرارت آن می شود. گوشت را در قطعات

کوچک تهیه کنید تا با حرارت کمتری بپزد، سعی کنید برای تهیه کباب، گوشت های لخم را انتخاب کنید، چربی کمتر باعث کاهش شعله و دود می شود.

نقش تغذیه در بروز چاقی و لاغری

تغذیه نادرست، تأثیر بسیار زیادی در بروز بیماری هایی مثل افزایش فشار خون، دیابت، سرطان، بیماری های قلبی، کم خونی، پوکی استخوان و چاقی دارد. هرچند تمام افرادی که به این بیماری ها دچار هستند افزایش وزن ندارند، اما اضافه وزن و چاقی خطر ابتلا به این بیماری ها و نیز عوارض آن ها را افزایش می دهد. با وجود این که لاغری به اندازه چاقی شیوع ندارد، اما می تواند باعث کمبود مواد مغذی و ابتلا به برخی بیماری ها شود. کم شدن وزن و لاغری به خصوص در سنین کودکی و نوجوانی می تواند منجر به بروز سوء تغذیه شده و اثرات شدید آن در تمام عمر باقی بماند. کاهش ناگهانی وزن می تواند به دلیل وجود برخی بیماری ها مثل دیابت بوده یا در اثر جذب ناکافی مواد غذایی در اثر اسهال مزمن به وجود آید.

آن چه در سلامت اهمیت می یابد، دارا بودن یک وزن متناسب با قد، جثه، سن و جنس است. یکی از ساده ترین راه های ارزیابی وزن هر فرد، که نشان می دهد آیا فرد وزن متناسب با قد خودش را دارد یا نه، محاسبه نمایه توده بدنی (BMI) است. این نمایه، از تقسیم وزن (به کیلوگرم) به مجذور قد (به متر) به دست می آید. اگر عدد حاصل کمتر از ۱۸/۵ بود لاغری، ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ وزن مناسب، ۲۵ تا ۲۹/۹ اضافه وزن و ۳۰ و بالاتر چاقی محسوب می شود. به عنوان مثال، فردی با قد ۱/۶ متر و وزن ۶۰ کیلوگرم، نمایه توده بدنی ۲۳/۴۴ دارد. وزن این فرد مناسب است. البته در نظر داشته باشید که شاخص BMI فقط برای افراد معمولی کاربرد دارد و برای کودکان و نوجوانان، زنان باردار و شیرده و ورزشکاران حرفه ای استفاده نمی شود.

اندازه گیری وزن باید در زمان خاصی صورت گیرد. بهترین حالت زمان ناشتا و پس از تخلیه مثانه و روده است باید با کمترین لباس انجام شود. سعی کنید برای وزن گیری همیشه از یک ترازو استفاده کنید. چون استفاده از ترازوهای مختلف در جاهای مختلف وزن را متغیر نشان می دهد. از طرفی در بعضی افراد به خصوص در خانم ها، از ابتدا تا انتهای ماه به دلیل متابولیسم و جمع شدن آب معمولاً وزن بین ۲-۳ کیلوگرم تفاوت نشان می دهد. به همین دلیل بهتر است خانم ها سنجش وزن خود را ۱-۲ روز بعد از قاعدگی انجام دهند. باید بدانیم که عوامل زیادی باعث چاقی

یا لاغری می شود. اما مهم ترین مسئله مقدار انرژی است. اگر مقدار انرژی که از راه غذا دریافت می کنیم بیشتر از میزانی باشد که در فعالیت های روزانه مصرف می کنیم، کم کم دچار اضافه وزن خواهیم شد. در این حالت انرژی غذای اضافه به صورت چربی در سلول های چربی ذخیره می شود.

معمولاً چاقی به دو شکل اتفاق می افتد. چاقی گلابی شکل که چربی ها بیشتر در باسن و ران ها جمع می شود و بیشتر در خانم ها دیده می شود و چاقی سیبی شکل که چربی در ناحیه شکم و دور کمر جمع می شود و بیشتر در مردان شایع است. اگر وزن شما و اعضای خانواده (به جز بچه های زیر ۱۸ سال) در محدوده وزن مناسب (BMI بین ۱۸/۵ تا ۲۵) بوده و با این وزن احساس سلامت می کنید نیازی به کاهش یا افزایش وزن ندارید. رعایت یک برنامه غذایی متعادل سلامت شما را حفظ می کند. اما اگر اضافه وزن دارید بهترین راه اصلاح شیوه تغذیه و کم کردن از حجم غذا به صورت متعادل است.

به این نکات مهم توجه کنید:

۱. برای سلامتی وزن خود را کاهش دهید نه با هدف سایر مسایل جانبی.
۲. برنامه هایی را اجرا کنید که با هرم غذایی تطابق داشته باشد.
۳. کاهش وزن شما باید همراه با کاهش وزن حداکثر نیم کیلوگرم از طریق رژیم غذایی و با ورزش حداکثر یک کیلوگرم در هفته باشد. برنامه های غذایی که بیش از یک کیلوگرم در هفته وزن کم می کنند، باعث از دست رفتن عضلات می شوند که نه تنها موجب سلامتی نمی شود که بسیار خطرناک بوده و وزن از دست رفته خیلی زود برمی گردد.
۴. رژیم غذایی باید حداقل ۱۲۰۰ کالری در روز باشد. رژیم های کمتر از این عوارض خطرناکی دارد.
۵. برای کاهش وزن از رژیم های غیرطبیعی، دارو و وسایل مختلف استفاده نکنید که اثر چندانی ندارند.

۶. رژیم غذایی گرفتن بدون ورزش اثر چندانی ندارد همراه با برنامه غذایی خود حتما هر روز ۳۰-۴۵ دقیقه ورزش کنید.

۷. آب زیاد بنوشید.

۸. قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.

۹. هیچ وعده یا میان وعده‌های را حذف نکنید.

۱۰. همیشه همراه با صبحانه، ناهار و شام سبزیجات مختلف مصرف کنید.

۱۱. از مصرف مواد غذایی چرب، غذاهای سرخ کرده، لبنیات پرچربی، تنقلات پرکالری مثل چیپس و کیک و شکلات و سس‌های چرب خودداری کنید.

۱۲. آهسته غذا بخورید (در بشقاب کوچک و با قاشق کوچک) و غذا را خوب بجوید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان لازم است تا مغز پیام سیری را دریافت کند. هر چه آهسته تر غذا بخورید با مقدار غذای کمتری سیر می شوید.

۱۳. ایستاده و سرپایی غذا نخورید.

۱۴. در حال تلویزیون نگاه کردن، صحبت کردن با دیگران با تلفن، کتاب یا روزنامه خواندن غذا نخورید چون متوجه میزان غذای خورده شده نمی شوید.

۱۵. هر روز هرچه می خورید روی یک برگه بنویسید حتی اگر یک عدد تخمه باشد. در پایان روز می توانید جمع بندی کنید که چقدر غذا مصرف کرده اید.

۱۶. فعال باشید و از هر فرصتی برای فعالیت استفاده کنید.

با آرزوی تندرستی و شادکامی

پگاه اسکندری-کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان