

اصلاح الگوی مصرف با کاهش مصرف قند، نمک و روغن

بیماری های غیر واگیر مهمترین علت مرگ و میر در کشور بشمار می روند، بطوری که ۷۶٪ کل بار بیماریها در ایران به بیماری های غیر واگیر اختصاص دارد که یکی از مهمترین عوامل خطر بیماری های غیر واگیر تغذیه نامناسب و مصرف زیاد قند، نمک و چربی می باشد. مطالعات نشان داده است که تغذیه و الگوی غذایی نامناسب بیشترین علت بروز اضافه وزن و چاقی، بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی انواع سرطان هاست. در حال حاضر بیماری های قلبی عروقی علت اصلی مرگ در افراد بالای ۳۰ سال و دومین عامل مرگ در افراد ۵۹-۱۵ سال می باشد.

براساس توصیه سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۱۰٪ انرژی دریافتی روزانه باید از قندهای ساده تامین شود و در حال حاضر به علت شیوع روزافزون بیماری دیابت، اضافه وزن و چاقی، به تامین کمتر از ۵٪ انرژی روزانه از قندهای ساده تاکید شده است که بطور متوسط برای یک فرد سالم ۲۵ گرم (در حدود ۶ قاشق چایخوری در روز) است. در حالیکه در ایران مصرف قند و شکر روزانه ۶۶ گرم می باشد (براساس سبد مطلوب غذایی مصرف قند و شکر حداکثر ۴۰ گرم توصیه شده است). در حدود ۵۰٪ زنان و ۳۹٪ مردان ۱۵ تا ۶۴ ساله در کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند و شیوع دیابت در ایران حدود ۱۰٪ گزارش شده است. همچنین سرطان پانکراس، بیماری های کلیوی، فشارخون بالا، بیماری های قلبی بخصوص در زنان، نقرس، اختلال حواس و آلزایمر از دیگر عوارض مصرف زیاد مواد قندی و شیرین (قند و شکر) است.

از طرفی دیگر افزایش مصرف روغن و چربی بویژه چربی های اشباع از طریق مصرف بی رویه فست فودها و غذاهای چرب و سرخ شده نیز موجب افزایش شیوع بیماری های غیرواگیر نظیر بیماری های قلبی-عروقی، برخی سرطان ها از جمله سرطان پستان، سرطان پرستات و دیابت شده است. مطالعات سبد غذایی مطلوب در سال ۱۳۹۱ نیز نشان داده است که سرانه مصرف روزانه روغن و چربی ۴۶ گرم است که از میزان تعیین شده در سبد مطلوب غذایی (۳۵ گرم) بیشتر می باشد. در خصوص نمک نیز، مطالعات انجام شده در کشور نشان می دهد متوسط مصرف نمک ۱۰.۸ گرم می باشد که بیش از ۲ برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت می باشد. کاهش مصرف نمک توصیه های تغذیه ای از جمله جداکردن چربی قابل رویت گوشت قبل از پخت و پز، جدا

کردن کامل پوست مرغ قبل از طبخ، مصرف روزانه یک عدد تخم‌مرغ و استفاده از ماست به جای سس مایونز در سالاد را برای کاهش و بهبود مصرف روغن و چربی ارائه کرد.

مصرف زیاد نمک، غذاهای شور، روغن و انواع چربی‌ها از عوامل موثر در افزایش فشارخون و بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است. سرانه مصرف نمک در کشور ما بیش از ۲ برابر مقدار توصیه شده است، از طرف دیگر غذاهای چرب و سرخ‌کردنی که به ویژه غذاهای آماده در زمره این دسته غذاها قرار می‌گیرند در جامعه ما رو به افزایش است.

برای پیشگیری و درمان تغذیه‌ای فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی کاهش مصرف نمک و کاهش و بهبود مصرف روغن و چربی عمده‌ترین نقش را دارد و در موارد بالا بودن چربی خون کاهش و بهبود مصرف انواع روغن‌ها و چربی توصیه می‌شود.

افراد بایستی دقت داشته باشند که به هنگام تهیه و طبخ غذا مقدار نمک اضافه شده را کاهش دهند و از نمکدان هنگام صرف غذا و سرسفره استفاده نکنند همچنین غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند به همین دلیل بهتر است از مصرف آن‌ها اجتناب شود و مصرف غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور و سوسیس و کالباس محدود را کرده و برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها از سبزی‌های تازه، سیر، لیمو ترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و ... بجای نمک استفاده شود.

افراد بایستی چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن جدا کرده و از مصرف آن خودداری کنند و مصرف گوشت قرمز را در وعده‌های غذایی خود محدود کنند چرا که گوشت حاوی مقداری چربی پنهان است و در مقابل بایستی مصرف مواد غذایی پرفیبر را افزایش دهند زیرا فیبر موجود در مواد غذایی مانند حبوبات و غلاتی که سبوس آنها جدا نشده به کنترل سطح کلسترول خون کمک می‌کند. همچنین افراد از مصرف کله پاچه، مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند تا حد ممکن خودداری کرده و سوسیس و کالباس و همبرگر را کمتر مصرف کنند و قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنند.

مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی می شود لذا توصیه می شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی می توان سبزیهای معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد. در مورد مصرف تخم مرغ باید گفت افراد اگر دچار چربی و یا فشار خون نیستند می توانند روزانه یک عدد تخم مرغ را چه به تنهایی و چه داخل غذاهایی مثل کوکو مصرف کنند و چنانچه سطح چربی خون افراد بالا باشد و یا فرد مبتلا به فشار خون بالا بوده یا چاقی داشته باشد، حداکثر ۳ عدد تخم مرغ در هفته توصیه می شود و بهتر است این افراد حتماً تحت نظر مشاور تغذیه برنامه غذایی خود را تنظیم نمایند.

افراد از مصرف شیرینی های خامه دار، چیپس و سس های چرب اجتناب کنند و لبنیات کم چرب را جایگزین نوع پرچرب کرده و از سبزیها، میوهها، حبوبات، غلات و نان های سبوس دار که حاوی مقدار زیادی فیبر و ویتامینهای آنتی اکسیدان و مقدار کمی چربی هستند و از بروز بیماریهای قلبی پیشگیری می کنند به میزان کافی استفاده نمایند. به طور کلی در مصرف مواد غذایی نباید زیاده روی کرد زیرا مصرف بیش از حد نیاز نیز باعث دریافت بیشتر انرژی و افزایش وزن می شود.

استفاده از سبزیها را به میزان ۵-۳ واحد در روز (اندازه هر واحد در قسمت هرم غذایی توضیح داده شده)، میوهها ۴-۲ واحد در روز، حبوبات ۳-۲ واحد در روز و نان و غلات ۱۱-۶ واحد در روز توصیه می شود و بهتر است تا حد امکان میوه و سبزیها به صورت تازه مصرف شوند و در صورت نیاز به پختن سبزیها بهتر است آنها را بخارپز کرد تا خواص تغذیه ای آنها حفظ شود. در سالاد به جای سس های چرب، از کمی روغن زیتون یا آبلیمو یا سرکه و سبزیهای معطر استفاده کنند همچنین می وان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.

افراد تا حد امکان مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهند و ترجیحاً غذا را به صورت آب پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه کنند، افزود: «در صورت لزوم، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بجای روغن های جامد و مایع معمولی استفاده کنند و بجای روغنهای جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده

کنند. مصرف روغن زیتون برای مصارف پخت مناسب است ولی مانند سایر روغن های مایع به حرارت بالا حساس است و مصرف آن به عنوان جانشینی برای سس های سالاد توصیه می شود.

ظرف نگهداری روغن باید سالم و غیر قابل نفوذ به نور، حرارت و هوا باشند، روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه ها نگهداری شود همچنین در هنگام خرید روغن باید به مشخصات روی برچسب توجه کرد. (نام و نوع فرآورده، نام و آدرس شرکت سازنده، شماره پروانه ساخت و پروانه وزارت بهداشت، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضا و مشخصات تغذیه ای کامل) "باید روی آن ذکر شده باشد).

بهتر است خانواده ها دو نوع روغن مایع معمولی و روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در منزل داشته باشند زیرا هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است، از روغن مایع معمولی برای طبخ غذا و افزودن به سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردن برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده شود. روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت مقاومت بیشتری دارد اما این به معنی آن نیست که از این نوع روغن می توان به دفعات مکرر برای سرخ کردن استفاده کرد. روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم با فاصله زمانی کوتاه قابل استفاده است و پس از آن باید دور ریخته شود.

اصلاح الگوی مصرف غذایی با ذائقه سازی در دوران کودکی

شکل گیری عادات و رفتار تغذیه ای صحیح در دوران کودکی یکی از عوامل موثر در پیشگیری و کاهش خطر ابتلا به برخی از بیماری های غیر واگیر در بزرگسالی مانند اضافه وزن، چاقی، بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، فشار خون بالا و اختلال در چربی های خون به شمار می رود.

رفتارهای غذایی نامناسب مانند عادت مصرف به غذاهای آماده و رستورانی، تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک، فست فودها از جمله سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و سایر انواع ساندویچ ها، غذاهای پر چرب و غذاهای شور از عوامل موثر در ایجاد اضافه وزن و چاقی در کودکی است.

ذائقه افراد در دوران کودکی و به ویژه در سنین زیر ۵ سالگی شکل می گیرد. به همین دلیل باید ذائقه سازی کودکان را از زمان شروع غذای کودکی آغاز نمود. به عنوان مثال اگر به کودک غذای بی نمک داده شود، او به تدریج به خوردن غذاهای بی نمک یا کم نمک عادت خواهد نمود یا اگر از ابتدا به جای غذاهای چرب و سرخ شده از انواع غذاهای آب پز، تنوری و بخارپز استفاده شود، او به مصرف غذاهای کم چرب عادت خواهد نمود.

میان وعده غذایی

میان وعده غذای مختصری است که بین دو وعده اصلی غذایی به کودک داده می شود.

میان وعده های مناسب مانند :

ذرت و حبوبات بو داده خانگی کم نمک مانند عدس برشته شده، مغزها مانند گردو، فندق، بادام و پسته از نوع خام و بو نداده، میوه های تازه و خشک، ساندویچ های پنیر و گردو - پنیر و گوجه و خیار - تخم مرغ و گوجه فرنگی ، شیر همراه با کیک، انواع آب میوه های طبیعی، بستنی، انواع برگه میوه ها، خشکبار، بیسکویت ساده و سیوس دار حتی الامکان بدون کرم، کیک و کلوچه های خانگی، سالاد انواع سبزیجات

نقش ذائقه سازی در مراحل مختلف زندگی کودک

تغذیه کودکان زیر یک سال:

برای این که ذائقه کودک به شوری عادت نکند در سال اول زندگی کودک به غذای کمکی نباید نمک اضافه شود. از چاشنی هایی مانند آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در آخرین لحظات پخت غذای کمکی می توان استفاده کرد. تا یک سالگی به غذای کودک نمک اضافه نشود و پس از یک سالگی مقدار کمی نمک (نمک ید دار تصفیه شده) به غذای شیر خوار اضافه گردد.

تغذیه کودکان یک تا پنج سال:

در این دوران سلیقه ها و عادات غذایی کودک شکل می گیرد و ایجاد عادات خوب غذایی مانند مصرف غذاهای کم نمک و کم چرب و تنوع غذایی به حفظ سلامتی کودک و پیشگیری از بیماری های غیر واگیر از جمله بیماری های قلبی -عروقی و فشار خون بالا در سال های آتی عمر کمک می کند.

برنامه غذایی مناسب کودکان باید متنوع و حاوی ۵ گروه غذایی اصلی شامل نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز ها باشد.

به منظور کاهش مصرف نمک، از گذاشتن نمکدان در سفره خودداری شود. کودکان از والدین خود الگو می گیرند. هم چنین به هنگام تهیه و طبخ غذا از نمک به میزان کم استفاده شود.

از دادن انواع سس های پر چرب به کودک خودداری شود و از سس قرمز به جای سس سفید استفاده شود.

از مصرف سوپ های آماده و محصولات فرآیند شده مثل فست فودها در برنامه غذایی کودک خودداری شود.

در تهیه غذای کودک از روغن های مایع مانند ذرت و آفتابگردان به جای روغن جامد استفاده شود.

از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده شود.

غذاها به صورت بخارپز، تنوری، آب پز و یا کبابی تهیه شوند که کودک به خوردن غذاهای سرخ شده و چرب عادت نکند. در صورت تمایل به سرخ کردن غذا، به تفت دادن مختصر آن با روغن کم اکتفا شود.

غذاهای رستورانی برای کودکان مناسب نیستند، چون حاوی مقادیر زیادی نمک و روغن هستند.