



۱. قند کمتر، سلامتی بیشتر

- مصرف قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌ها، را کم کنید.
- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت‌ها و نوشابه‌ها) را کاهش دهید.
- بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه‌های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه‌های خشک) استفاده کنید.
- به جای مصرف نوشابه‌های شیرین و گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب

میوه تازه و طبیعی و ... استفاده کنید.

- به یاد داشته باشید شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۳۵۵ میلی لیتر) معادل ۱۰ حبه قند است که می‌تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.

توجه داشته باشید که:

- در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مواد قندی و شیرین مصرف شود، باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون می‌شود. به علاوه مصرف زیاد مواد قندی سبب ایجاد پوسیدگی دندان به ویژه در کودکان می‌شود.
- عادت کردن ذائقه به مواد شیرین که به طور معمول از دوران کودکی شروع می‌شود، عوارض متعددی نظیر اضافه وزن، دیابت و آرتروز را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت.
- از مصرف بستنی‌های پرچرب و خیلی شیرین خودداری کنید یا کمتر میل کنید. زیرا این گونه بستنی‌ها سرشار از چربی‌های حیوانی اشباع هستند.
- در هنگام خرید انواع قهوه‌های فوری از نوعی که بدون قند هستند انتخاب و مصرف کنید.
- به جای استفاده از قند و شکر به همراه چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار در حد متعادل استفاده نمایید.
- خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت‌های خاص کنید.
- در هنگام پخت و تهیه غذا یا شیرینی‌ها مقدار شکر را کاهش دهید؛ بعضی اوقات در تهیه بسیاری از غذاها یا دسرها و کیک‌ها، می‌توان حتی تا یک سوم میزان شکر توصیه شده را به کار برد؛ بدون این که در طعم و مزه محصول نهایی تغییری چندانی حاصل شود.
- شما می‌توانید به جای مصرف کیک‌های قهوه و کیک‌های خیلی شیرین از کیک‌های تهیه شده از غلات کامل یا شیرینی‌هایی که قند بسیار کمتری در آن‌ها به کار رفته است استفاده کنید.
- بسیاری از میوه‌ها، طعم شیرین طبیعی دارند که به تنهایی برای ذائقه شیرین مناسب هستند و با استفاده از آن‌ها در تهیه کیک و شیرینی طعم شیرین و طبیعی را حس می‌کنید.

۲. نمک کمتر، قلب سالم‌تر:

- برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سرسفره بر روی غذا نمک نپاشید.
- مصرف تنقلات شور مانند انواع پفک، چیپس، چوب شور را کاهش دهید.
- از انواع مغز دانه و آجیل‌های بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.
- برای تامین ید بدن فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
- نمک یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.
- به میوه‌ها و سبزی‌هایی که به صورت خام خورده می‌شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.

به یاد داشته باشید:

- در افرادی که غذاهای شور و پرنمک مصرف می‌کنند احتمال افزایش فشار خون بیشتر است.
- با کاهش مصرف نمک می‌توانید خطر ابتلا به فشار خون بالا و سکتته مغزی را کاهش دهید.
- مصرف نمک زیاد خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد.
- یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است.

پس توجه کنید:

- خیار شور و انواع شور و ترشی‌ها معمولا نمک زیادی دارند خوردن آنها را محدود کنید و یا از انواع کم نمک و بدون نمک استفاده کنید.
- از محصولات کنسروی کم نمک یا بی نمک مانند، نخود فرنگی، لوبیا سبز و سایر سبزیجات آماده نمک زنده استفاده کنید.
- هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه جات استفاده کنید.
- غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیموترش تازه، آبغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید.
- از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده که نمک زیادی دارد استفاده کنید.
- محصولات کنسرو شده نظیر نخود فرنگی، زیتون، خیار شور را بشویید تا مقداری از سدیم (نمک) آن خارج شود.
- برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
- انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس، کالباس، چیپس، پفک و آجیل شور مقدار زیادی نمک دارند.
- به برجسب غذایی غذاها توجه کنید چرا که به شما می‌گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد.



طعم تند رستی

با کاهش مصرف قند، نمک و چربی



۳. روغن کمتر، وزن مناسب‌تر:

- مصرف زیاد روغن، غذاهای چرب و سرخ شده خطر چربی خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی، اضافه وزن و چاقی را افزایش می‌دهد.
- برای پخت غذا فقط از روغن‌های مایع و به مقدار کم مصرف کنید.
- از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده کنید.
- اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن‌ها و چربی‌ها باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی و انواع سرطان‌ها می‌شوند.
- در هنگام انتخاب روغن‌ها به برچسب تغذیه‌ای آن توجه کنید.
- در صورت قرمز رنگ بودن بخش مربوط به اسید چرب ترانس، آن را انتخاب نکنید.
- به جای سرخ کردن غذا از روش‌های دیگر پخت مثل بخارپز، آب‌پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
- در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و



حرارت کم تفت بدهید.

- از حرارت دادن زیاد روغن‌ها و غوطه‌ور کردن ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
- روغن‌های مایع باید دور از نور و حرارت نگهداری شوند.
- برای پخت غذا و در سالاد بهترین است از روغن زیتون استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که:

مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی روزانه علاوه بر اینکه خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد با افزایش دریافت کالری که در بدن بصورت چربی ذخیره می‌شود، در نهایت اضافه وزن و چاقی را بدنبال دارد. اضافه وزن و چاقی زمینه را برای ابتلا به سایر بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت و انواع سرطان‌ها فراهم می‌کند. کاهش مصرف روغن و چربی و استفاده درست از روغن‌ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها دارد.

به توصیه‌های زیر هم توجه کنید:

- به جای سس‌های چرب از سبزی‌ها، آب لیمو، آب آغوره، روغن زیتون و ماست کم چرب به عنوان طعم‌دهنده در انواع سالادها و غذاها استفاده کنند.
- از کره، سرشیر و خامه کمتر استفاده کنید. این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی هستند و می‌توانند موجب اضافه وزن و چاقی و همچنین افزایش کلسترول خون بشوند.
- بجای پنیر و ماست خامه‌ای که مقدار زیادی چربی دارد از انواع کم چرب استفاده کنید.