پیام های تغذیه ای

۱. بیش از ۲۷۸۰۰۰ مرگ سالانه در سطح جهان را می توان به مصرف چربی ترانس تولید صنعتی نسبت داد.چربی ترانس شریان ها را مسدود می کند و خطر حمله قلبی و مرگ را افزایش می دهد.

۲. توصیه WHO برای بزرگسالان این است که مصرف چربی ترانس را به کمتر از ۱ درصد کل انرژی دریافتی محدود کنند.

۳. مصرف زیاد چربی ترانس خطر مرگ به هر دلیلی را تا ۳۴ درصد، مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر قلب را تا ۲۸ درصد و بیماری عروق کرونر قلب را تا ۲۱ درصد افزایش می دهد.

۴. مصرف چربی ترانس عامل مرگ زودرس ۵۰۰۰۰۰ مرگ زودرس ناشی از بیماری عروق کرونر در هر سال در سراسر جهان است.

۵. مصرف روغن زیتون خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و عوارض مرتبط با آن را کاهش می دهد . روغن زیتون گلوکز پس از غذا را بهبود می بخشد و اثر ضد آترواسکلروتیک (ضد گرفتگی عروق) دارد.

۶. کانولا بهترین روغن برای مصرف است چرا که نسبت امگا۶ به امگا ۳ مناسبی دارد و از این رو در دسته بهترین روغن ها از لحاظ خواص تغذیه ای می باشد.

۷. روغن کنجد حاوی یک سری ترکیبات بسیار مفید همچون گاما -توکوفرول، لیگنان هایی مانند سزامول، سزامولین و سزامین و سایر مشتقات فنلی هستند که می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند.

۸. روغن کنجد در مقایسه با سایر روغن های گیاهی ماندگاری طولانی دارد، حتی زمانی که در دمای محیط نگهداری می شود، علی رغم درجه غیر اشباع بالای آن این امر به آنتی اکسیدان های آن که شامل-۷ توکوفرول، لیگنان هایی مانند سزامول، سزامولین و سزامین و سایر مشتقات فنلی هستند نسبت داده می شود.

۹. مطالعات نشان داده اند که مصرف روغن کنجد می تواند سلامت انسان را بهبود بخشد و فوایدی از جمله اثرات ضد التهابی و ضد سرطانی، ضد فشار خون بالا و اثرات کاهش دهنده چربی سرم، مهار رشد ملانوم بدخیم و تکثیر سلول های سرطان روده بزرگ انسانی را دارد.

۱۰. برای مصرف روغن کنجد بهتر است روغن ارده کنجد را انتخاب کنید زیرا میزان مواد مغذی در روغن ارده کنجد بیشتر از روغن کنجد است.

۱۱. روغن کنجد دارای اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا۹ به میزان مساوی، ویتامین های A و D و E، فیتواسترول ها، آنتی اکسیدان های طبیعی، مقاومت بالا در برابر اکسیداسیون و حرارت می باشد

۱۲. روغن مخلوط، یکی از گزینه های انتخابی خوب برای پخت و پز به دلیل اسید های چرب متفاوت و مورد نیاز بدن است.روغن مخلوط که توسط برندهای مختلفی تولید می شود. اکثرا ترکیبی از روغن های آفتابگردان، سویا و کانولا است.

۱۳. روغن های مخلوط از این جهت دارای ارزش تغذیه ای هستند که در فرمولاسیون آنها روغن های حاوی امگا ۳ بالا مانند کانولا استفاده میگردد. بر همین اساس روغن های مخلوط ارزش تغذیه ای بالاتری دارند.

۱۴. در هنگام خرید روغن مخلوط حتما اطلاعات روی بطری را بخوانید و روغنی را انتخاب کنید که از روغن کانولا در ترکیب روغن مخلوط استفاده شده باشد.

۱۵. برای سرخ کردن فقط از روغن های مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.

۱۶. برای پخت و پز بهترین انتخاب ها روغن کانولا و روغن مخلوط است. سعی کنید از این دو روغن برای آشپزی ها استفاده کنید.

۱۷. سعی کنید زیاد مواد غذایی را سرخ نکنید تا مواد مغذی مواد غذایی حفظ شود.

۱۸. روغن های سرخ کردنی روغن هایی هستند که بصورت یک روغن یا ترکیبی از روغن های با مقاومت حرارتی بالا تولید میگردند. این روغن ها به شکلی فرموله میشوند که قابلیت حفظ پایداری و کیفیت را در طول مدت سرخ کردن داشته باشند.

۱۹. روغن زیتون به ویژه نوع بکر و فرابکر آن به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E،بتاکاروتن و نیز مقایر بالای اسید اولئیک (حدود ۷۰درصد) یک روغن ممتاز است.

۲۰. استفاده از نوع بکر و فرابکر روغن زیتون آن به دلیل نقطه دود پایین برای سرخ کردنی ممنوع میباشد و صرفا امکان استفاده در پخت و پز و سالاد را دارد.

۲۱. هر دو روغن زیتون بکر و فرابکر تصفیه نشده هستند. هر دو میزان بالایی از ترکیبات آنتی اکسیدانی و اسید چرب امگا ۹ دارند که برای قلب و عروق و تقویت سیستم ایمنی بسیار مفید هستند. برای انتخاب نوع روغن زیتون از نظر خواص تغذیه ای به ترتیب روغن زیتون فرابکر، روغن زیتون بکر و روغن زیتون تصفیه شده مناسب است.

۲۲. روغن زیتون تصفیه شده یکی دیگر از انواع روغن های زیتون است و به گونه‌ای فرآوری می شود که بی‌بو است و درجه حرارت بیشتری را نسبت به روغن زیتون بکر تحمل می‌کند. روغن زیتون تصفیه‌شده علاوه بر پخت‌وپز و سالاد، برای سرخ کردنی سطحی نیز مناسب است. این روغن به دلیل تصفیه شدن، بو و مزه تندی ندارد و برای کسانی که به بو و مزه روغن زیتون بکر علاقه‌ای ندارند مناسب است.روغن زیتون تصفیه‌شده برای تفت دادن بسیار مناسب است؛ ولی بهتر است این کار با شعله کم و مدت زمان کوتاه‌تر صورت بگیرد.

۲۳. بهترین روش برای دور ریختن پسماند روغن :۱- صبر کنید تا روغن کاملا خنک شود. ۲- آن را در بطری دربسته بریزید.۳ - بطری را در سطل زباله بیندازید .و یا ۱ - صبر کنید تا روغن کاملا خنک

شود. ۲- آن را منجمد کنید.۳ - در کیسه جداگانه بگذارید و در آن را محکم ببندید. ۴- کیسه را در سطل زباله بندازید.

۲۴. سعی کنید از روغن آفتابگردان به دلیل امگا ۶ بالا کمتر استفاده کنید. دریافت امگا ۶ زیاد منجر به التهاب در بدن و زمینه ساز ابتلا به بیماری هایی همچون دیابت، فشار خون، سرطان و ..... می شود.

۲۵. - برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید.

۲۶. مصرف بیش از حد روغن ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی و برخی از انواع سرطانها را نیز افزایش می دهد.

۲۷. روغن جامد و نیمه جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی و سرطان را افزایش می دهد.

۲۸. برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را بصورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب پز مصرف کنید.

۲۹. از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سفید ، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی هستند اجتناب کنید.

۳۰. در هنگام انتخاب روغن ها به برچسب تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس آن قرمز بود آن روغن را انتخاب نکنید.

۳۱. در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.

۳۲. از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.

۳۳. روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.

۳۴. از خرید و مصرف روغنهایی که به صورت سنتی مثل روغنهای کنجد که با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می شود خودداری کنید و از روغن های کنجد تولید کارخانه ای استفاده کنید.

۳۵. یادتان باشد، هر چه در مصرف روغن بیشتر خسیس باشید، سلامت شما بیشتر تضمین می شود.

۳۶. اسید چرب ترانس یکی از اسید های مضر است برای سلامتی است سعی کنید د خرید مواد غذایی به برچسب تغذیه ای ماده غذایی نگاه کنید و مواد غذایی که بدون ترانس یا ترانس بسیار پایین هستند انتخاب کنید.

۳۷. ترانس در شکلات، انواع بیسکویت، کیک ، کلوچه کلیه کیک و شیرینی های موجود در کافه ها شیرینی فروشی ها ، دونات، کراکر، کوکی ، پنیر پیتزا تاپینگ، برخی از روغن های نیمه جامد، اسنک و چیپس ، کافی میکس وجود دارد.

۳۸. از مصرف روغن های نیمه جامد و مارگارین به دلیل بالا بودن اسید چرب اشباع بالا خودداری کنید.

۳۹. برای کاهش مصرف روغن ، هنگام طبخ غذا ، روغن را به طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را با قاشق اندازه گیری کنید و در داخل غذا آن هم کم بریزید.

۴۰. در تهیه انواع کیک و شیرینی علاوه بر قند زیاد مقدار زیادی روغن بکار می رود. مصرف آنها را محدود کنید و از شیرینی های ساده و بدون کرم یا خامه که چربی کمتری دارد به مقدار کم استفاه کنید.

۴۱. مصرف روغن نیمه جامد را حذف کنید و بجای آن از انواع روغن مایع و البته به مقدار کم استفاده کنید.

۴۲. روغن های مایع اسید چرب ترانس ندارند.

۴۳. از مصرف روغن های حیوانی ، دنبه و پی به دلیل میزان بالای اسید چرب اشباع که عامل ایجاد سرطان و گرفتگی عروق هستند خودداری کنید.