



چگونه غذای سالمتری مصرف کنیم؟

تغذیه عامل اساسی در سلامت جسم و روان انسانهاست و از این رو شایسته

است که مورد توجه بیشتری قرار گیرد. رعایت نکات زیر می تواند ما را در داشتن تغذیه ای سالمتر کمک کند:

. برای بهره مندی از تغذیه ای صحیح باید همه روزه از تمامی گروههای غذایی (شامل نان و غلات، گوشتها، لبنیات، میوه ها، سبزی ها، و گروه قندها و چربی ها) به تعادل و تناسب استفاده نمود.

. نان مصرفی باید از آرد سبوس دار تهیه شده باشد و فرایند تخمیر که سبب بهبود کیفیت تغذیه ای آرد می شود نیز در آن رخ داده باشد در میان نانهای سنتی ما سنگ و واجد این ویژگی ها هستند.

. حبوبات نقش مهمی در بسیاری از ضروریات تغذیه ای انسان، از جمله پروتئین، فیبرهای غذایی و بسیاری از املاح مورد نیاز بدن از جمله آهن و روی دارند و مصرف آنها همواره توصیه می شود.

. گوشت مصرفی باید کاملاً لخم و چربی گرفته باشد مرغ نیز بهتر است بدون پوست طبخ و مصرف شود.

. ماهی نیز ترجیحاً تنوری و یا کبابی طبخ شود و حتی المقدور از مصرف پوست آن اجتناب شود.

. توصیه می شود که دست کم دو بار در هفته ماهی مصرف شود.

. لبنیات مصرفی (عمدتاً شیر، ماست و پنیر) باید کم چرب باشند. برای تامین نیاز به بسیاری از مواد غذایی، مصرف روزانه دو تا سه واحد (هر واحد شامل یک لیوان شیر یا ماست کم چرب و یا یک قوطی کبریت پنیر) در بیشتر گروههای سنی ضروری است. همچنین کشک که در این گروه قرار دارد و در انواع غذاهای سنتی مثل انواع آش ها، کشک بادمجان و ... استفاده می شود، منبع غنی از پروتئین و کلسیم است.

. بهتر است میوه ها و سبزی ها به شکل تازه و خام مصرف شوند. در صورتی که این امکان

وجود نداشته باشد، می توان از میوه ها و سبزی های خشک شده یا پخته شده نیز استفاده

نمود.

کودکان و نوجوانان را به مصرف سبزی های تازه (سبزی خوردن) و و سالاد همراه غذا تشویق کنید.

. روغن مصرفی در طبخ غذا از نوع گیاهی مایع باشد. برای سرخ کردن مواد غذایی نیز باید صرفاً از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده نمود.

. مغزها و دانه ها نظیر (بادام، فندق، گردو، پسته و امثالهم) منابع غنی از پروتئین، چربی های ضروری و بسیاری





چگونه غذای سالمتری مصرف کنیم؟

- از املاح و ویتامین ها هستند و مصرف مرتب آنها (از نوع کم نمک) می تواند نقش موثری در سلامت انسان داشته باشد .
- بهتر است غذا ها به شکل آبپز یا بخارپز یا کبابی طبخ و مصرف شوند . غذاهای سرخ شده برای سلامت انسان مضرند و در صورت نیاز باید غذاها را با مقدار کمی روغن مخصوص سرخ کردنی تفت داد .
- بهتر است غذای روزانه در حجم کم و دفعات زیاد صرف شود .
- توصیه می شود ساعات صرف غذای روزانه حتی المقدور ثابت و بدون تغییر باشند .
- مصرف نمک باید بسیار محدود گردد . بهتر است سر سفره از نمک استفاده نشود و هنگام طبخ نیز صرفا مقدار اندکی نمک (نمک بیدار تصفیه شده) مورد استفاده قرار گیرد .
- بهتر است مصرف قند و شکر و غذا های حاوی آنها در برنامه غذایی بسیار محدود گردد .
- توصیه می شود مصرف انواع کمپوت ، کنسرو ، نوشابه و آبمیوه صنعتی ، سس های آماده ، کیک ، بیسکویت ، شیرینی را به حداقل رسانده و به جای غذاهایی که در کارخانجات صنایع غذایی تهیه می شوند و حاوی مقدار زیادی نمک ، شکر یا روغن ، و بعضا نگهدارنده های شیمیایی هستند ، از غذا های خانگی و طبیعی استفاده شود .
- حتی المقدور غذاها رو به شکل تازه مصرف کنید واز مصرف غذاهای فریزری ، به ویژه آنهایی که به مدت طولانی در فریزر نگهداری می شوند ، اجتناب نمایید . سبزی ها را بیشتر از یک ماه در فریزر نگه ندارید چون بیشتر ویتامین های آن از دست می رود . هنگام پخت سبزی ها توجه داشته باشید که آنها را نباید خیلی ریز کرد و به مدت طولانی در حرارت پخت قرار داد .
- اگر از غذاهایی که بیرون از منزل تهیه می شوند مایلید استفاده کنید ، از مکان هایی این غذاها را تهیه کنید که مطمئن هستید روغن مصرفی از نوع روغن جامد نیست و غذاها کم نمک و کم چرب و به روش بهداشتی تهیه شده است .
- سرخ کردن ماهی که موجب جذب مقدار زیادی روغن به آن می شود ، تنها راه مصرف آن نیست ، می توانید ماهی را همراه با سبزیجات و چاشنی هایی مانند رب ، نارنج ، آلو ، زرشک ، به صورت بخارپز و یا با آب کم طبخ کنید .