

به نام خدا

غذاهای پرچرب، خُداحافظ!

اثرات زیان آور مصرف غذاهای پرچرب، بر سلامتی و عمر
طولانی



در حالی که مقداری چربی در رژیم غذایی ضروری است و اغلب به اشتباه، سعی در حذف کامل چربی از رژیم غذایی می شود که این باعث مصرف بیشتر چربی می شود.^۴

دلایلی برای کم کردن چربی وجود دارد. سطح کم چربی در کاهش وزن و کنترل وزن کمک می کند. چربی شامل دوبرابر کالری در هر گرم می باشد کم کردن چربی باعث کاهش خطر حمله قلبی می شود. چربی اشباع شده یک فاکتور مهم در ایجاد حمله و بیماری قلبی و افزایش سطح کلسترول است. کاهش چربی باعث کاهش خطر بعضی از انواع سرطان می شود.^۴

چربی های اشباع شده در غذاهای آماده، که به طور روزمره مصرف می شوند، مانند: خامه و سس های چرب سالاد و غیره استفاده می شود. این چربی ها، معمولاً در دمای اتاق جامد می باشد. اینگونه چربی ها می توانند موجب افزایش کلسترول خون (چربی خون) و تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگها) شوند. ضروری است از مصرف این نوع چربی ها پرهیز شود.

چربی ها، منشاء حیوانی و گیاهی دارند و شامل چربی های مایع و جامد

هستند.^۳

✚ چربی ها به دو دسته کلی تقسیم می شوند:

۱- چربی های اشباع شده ۲- چربی های اشباع نشده^۳

✚ چربی های اشباع شده (چربی های حیوانی) که با اسیدهای چرب اشباع

شده اند مانند: گوشت های پر چرب، شیر پرچرب، دنبه و پیه؛ البته بعضی مواد

گیاهی نیز مانند روغن نارگیل و نخل حاوی این نوع چربی هستند.^۳

✚ چربی های اشباع شده در غذاهای آماده، که به طور روزمره مصرف می

شوند، مانند : خامه و سس های چرب سالاد و غیره استفاده می شود. این

چربی ها، معمولاً در دمای اتاق جامد می باشد. اینگونه چربی ها می توانند

موجب افزایش کلسترول خون (چربی خون) و تصلب شرایین (سخت شدن

دیواره رگ ها) شوند. ضروری است از مصرف این نوع چربی ها پرهیز شود.^۳

✚ گوشت قرمز، پنیر، کره، خامه و شیر و ماست پرچرب، به علاوه

روغن هایی که در پختن غذا مصرف می شوند همگی دارای چربی های

اشباع شده هستند؛ بنابراین عاقلانه است که مصرف آنها را کم نمایید یا فقط

در بعضی موقعیت های خاص (مانند جشن ها) از آن ها استفاده کنی. (ص ۴۰۱)^۳

چربی های اشباع نشده که برای سلامت انسان زیان کمتری دارند و به

دو گروه تقسیم می شوند: ۱- چربی های اشباع نشده ۲- چربی های

نیمه اشباع شده^۳

➤ چربی های اشباع نشده ، کلسترول خون (چربی خون) را کم می کند.

چربی های اشباع نشده از طرف دیگر میزان کلسترول خون مفید را بیشتر می کند. روغن ذرت، انواع روغن آفتابگردان، روغن پنبه دانه کاملاً اشباع نشده هستند. روغن زیتون و بادام زمینی تا اندازه ای اشباع نشده می باشند. ثابت شده است که این دو روغن ، نیز کلسترول خون را کم می کنند. (ص ۴۰۱)^۳

➤ بهتر است به جای چربی های اشباع شده و چربی های اشباع نشده از چربی های نیمه اشباع استفاده شود.^۳

➤ چربی های نیمه اشباع باعث کاهش کلسترول خون می شود. در حالی که اثر روی کاهش کلسترول خون (HDL) ندارد. ^۳ چربی های نیمه اشباع شده در روغن زیتون، دانه های سویا، روغن بادام زمینی و بیشتر دانه ها وجود دارند.

➤ بعضی از چربی های موجود در غذا، از دانه ها و خشکبارها به دست می آیند که در آن ها انرژی به جای نشاسته به شکل چربی ذخیره شده است. ماهی ، حبوبات، سویا و روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان و کنجد می توانند چربی مورد نیاز بدن را به آن برسانند. (ص ۴۰۴)^۳

یکی از آسان ترین و مؤثرترین راهها برای کم کردن چربی و کالری در

برنامه غذایی این است که هنگام پخت غذا از روغن های گیاهی

استفاده کنید.^۳

به هر حال، توجه داشته باشید که انواع چربی ها جزء مواد پر کالری هستند و مصرف بی رویه آن ها موجب افزایش وزن و عوارض دیگر می گردند.^۳

کمیته بررسی بهداشت انگلستان، اعلام کرده است که تنها با جایگزین کردن شیر و ماست و پنیر کم چربی در برنامه غذایی و حذف مواد لبنی پر چربی حدود ۴۰ درصد از مصرف چربی روزانه کاسته می شود. (ص ۴۰۶)^۳

شکلات، کره، شیر چرب، روغن نارگیل و گوشت های گوسفند، گوساله و گاو دارای چربی اشباع شده است و مصرف زیاد آن ها آسیب هایی مانند افزایش فشار خون، ناراحتی های قلب و عروق پدید می آورند.^۳

اگر شما عادت به مصرف شیر و ماست پر چربی دارید و یا خامه و کره و پنیر خامه ای را به غذاهای دیگر ترجیح می دهید باید بدانید که علاوه بر اضافه وزن، خود را در معرض خطر افزایش چربی خون (کلسترول) نیز قرار می دهید. (ص ۴۰۶)^۳

بهتر است به جای کره و چربی های جامد دیگر از روغن گیاهی مایع استفاده شود؛ اگر چه روغن های مایع، طعم و بوی کره را ندارند. خامه مقدار زیادی چربی دارد. امروز بیشتر مردم سعی می کنند که با تمیز کردن گوشت تا آن جا که ممکن است از مقدار چربی آن کم کنند. (ص ۴۰۸)^۳

چربی زیاد بدن، نه فقط میزان قدرت باقی ماندن چربی ذخیره شده را بالا می برد، بلکه در واقع بدن را به ذخیره بیشتر چربی تشویق می کند.^۲

بدن شما، به میزان اندکی چربی نیاز دارد؛ با این حال یکی از راه های کاهش وزن، کاهش مصرف چربی ها است.^۲

استفاده از مواد غذایی پرچرب، تهدیدی جدی برای سلامتی افراد است .

پژوهشگران می گویند : غذاهای چرب و سرشار از مواد قندی بر هورمون های تاثیرگذار بر خلق و خو اثر دارند.

سُس ها باعث خوشمزه شدن غذاها می شوند، اما بیشتر آن ها با آن که کالری فراوانی دارند، هیچ به حساب نمی آیند. مایونز ، از تخم مرغ (یا زرده تخم مرغ) ، روغن، سرکه و ادویه های گوناگون درست می شود و به عنوان سُس سالاد و سُس ساندویچ و غیره به مصرف می رسد.^۳

غذاهای پر چرب، معمولاً کالری بالایی دارند و کالری بیشتر نیز به معنای

افزایش وزن خواهد بود. اضافه وزن، هنگامی رخ می دهد که کالری دریافتی از

چربی های غذایی، بیشتر از انرژی مصرفی باشد.^۲

برنامه های غذایی پر چرب، و به ویژه خوردن زیاد غذاهای حاوی

چربی پنهان (چیپس، غذاهای فرآوری شده مانند کالباس، سوسیس،

همبرگر، پیتزا، کله پاچه) موجب افزایش وزن می شود.^۲

تاثیر غذا در سلامت قلب ما فقط به مصرف غذا و روش آماده کردن آن

محدود نمی شود، بلکه روش پخت غذا و چگونگی انتخاب این روش در

مقدار چربی به کار رفته در غذا موثر است. آماده کردن غذا به این روش

ها، به وقت کمی نیاز دارد و تاثیر آن بر سلامت قلب به سرعت آشکار می شود. (ص ۴۰۰)^۳

مصرف غذاهای چرب، سنگین و پُر ادویه، موجب خواب آلودگی و کاهش کارایی افراد می شود.

✚ پژوهش‌های تازه نشان می‌دهند که میان رژیم غذایی و افسردگی،

ارتباطی قوی وجود دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که رابطه مستقیمی میان

رژیم غذایی سرشار از چربی و افسردگی وجود دارد. در یک تحقیق به شیوه

دقیق اثرگذاری رژیم پر از چربی بر عملکرد شناختی افراد پرداخته شده است.

✚ مبتلایان به بیماری ام‌اس، از مصرف غذاهای پرچرب خودداری کنند.

مبتلایان به این بیماری، کمتر غذاهای پرچرب بخورند و بیشتر میوه ها و سبزی

ها را مصرف کنند.

✚ زیاده روی در مصرف غذاهای چرب و شیرین، مغز را مُعتاد می کند.

پژوهشگران آمریکایی و ایتالیایی دریافتند که زیاده روی در مصرف غذاهای

سرشار از چربی و قند، در مغز تغییراتی ایجاد کرده و به این ترتیب ذهن به

مصرف این غذاها معتاد می شود.

✚ با انتخاب برنامه غذایی مناسب می توان مقدار چربی را که مصرف

می کنید، کنترل نمایید.

هر چه غذای افراد چرب تر باشد، هوش و تحرک آنان کمتر می شود.

✚ غذای پرچرب، انسان را تنبل می کند.

✚ در دوران بارداری، از غذاهای سرخ شده و پرچربی استفاده نشود.

✚ برای حفظ نشاط و سرزندگی خود و اعضاء خانواده تان از

غذاهای پر چرب مانند گوشت پرچرب، بستنی و سس های سنگین

استفاده نکنید، زیرا هضم این غذاها، طولانی است و موجب می شود جریان

خون به مدت بیشتری متوجه دستگاه گوارش شود؛ البته از خوردن غذاهای

دارای اسید های چرب، مانند ماهی و خشکبار که برای وجود یک برنامه غذایی

خوب، لازم اند، غفلت نورزید.

توصیه های مهم:

✚ سرخ کردن غذا باعث افزایش میزان چربی و کالری آن می شود. به جای

سرخ کردن، غذاها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف نمایید. در صورتی

که لازم است غذا سرخ شود از سرخ کردن آن در روغن زیاد خودداری کرده و

فقط بسیار محدود، یعنی به اندازه چرب شدن ته ظرف از روغن استفاده کنید.^۳

به جای استفاده از کره های با چربی زیاد، می توان از نوع کم چرب آن

استفاده کنید. از چربی های کاهش یافته و یا سالادهای بدون چربی به

عنوان دسر استفاده کنید.^۴

❖ **وقتی در بیرون غذا می خورید سالاد را به عنوان پیش غذا، در کنار غذا سفارش دهید.**

❖ **از محصولات پرچرب استفاده نکنید.** تا جایی که ممکن است از شیر کم چرب استفاده کنید.

❖ **پنیر کم چرب میل کنید.** پنیر، یک صبحانه و میان وعده بسیار مناسبی است، اما در عین حال چرب است. معمولاً پنیر بین ۲۰ تا ۳۵ درصد چربی اشباع شده دارد که باید از مصرف زیاد آن پرهیز کرد. درست است که چربی موجود در پنیر کمتر از کره است (کره حاوی ۸۲ درصد چربی اشباع شده است)، اما این دلیل نمی شود که در مصرف آن زیاده روی کنید. توجه داشته باشید که اگر عاشق پیتزا هستید، یا پنیر زیادی در نان تان می گذارید و میل می کنید، جای تعجبی نیست که اندازه دور کمرتان کم نمی شود. توصیه می شود از پنیرهای کم چرب استفاده کنید.

❖ **در مصرف چربی های مفید، هم احتیاط کنید.** چربی های خوب برای سلامتی مفیدند، اما این دلیل نمی شود که مثلاً روغن زیتون را به جای آب استفاده کنید. درست است که روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده مونو، می باشد که میزان کلسترول خون را کاهش می دهد، اما در هر حال روغن است و مصرف بی رویه آن خوب نیست. زمانی که سالاد می خورید به سلامتی تان خدمت می کنید، اما زمانی که روغن زیتون را روی همین سالاد مفید، خالی می کنید کالری زیادی را به خود تحمیل کرده اید.

ماست کم چرب، یکی از روش های کاهش مصرف چربی می باشد.

❖ **ماست یونانی میل کنید .** ماست یونانی، در ایران نیز تولید می شود. این ماست حاوی چربی کمتر و پروتئین بیشتری از ماست های معمولی می باشد. با وجود این که ادعای در صد چربی فقط برای تبلیغ است، اما با این حال ، مصرف این ماست یکی از روش های کاهش مصرف چربی می باشد.

✚ برای این که سالاد خوشمزه و سالمی میل کرده باشید می‌توانید به جای استفاده از سس مایونز (هر قاشق سس مایونز ۱۰ گرم چربی دارد) از ماست یونانی استفاده کنید. هم خوشمزه‌تر است هم سالم‌تر!

✚ سس‌ها را کم چرب کنید. سر میز غذا، یک ظرف پر از سالاد سبزی‌ها می‌گذارید. تا این جای کار همه چیز خوب است. اما چند دقیقه بعد یک لایه ضخیم سس سفید، روی آن خالی می‌کنید. دیگر نمی‌شود اسم این سالاد گچ کاری شده را سالاد سالم گذاشت. به جای استفاده از این سس‌های پرچرب، از مایونزهای کم چرب یا ماست یونانی استفاده کنید؛ حتی می‌توانید از یک میوه چرب مانند آووکادوی رسیده استفاده کنید. در این صورت هم آن بافت چربی را که دنبالش می‌گردید را پیدا کرده‌اید و هم این که کلی فیبر، ویتامین و مواد معدنی نصیب تان شده است.

به جای استفاده و آشپزی با روغن و کره، بخارپز کردن یا استفاده از فر را امتحان کنید.

✚ شیوه آشپزی تان را عوض کنید. اگر عادت کرده‌اید قالب قالب کره استفاده کنید، یا هر سبزی را با کلی روغن سرخ کنید و قتش رسیده کمی تجدید نظر کنید. به جای استفاده و آشپزی با روغن و کره، بخارپز کردن یا استفاده از فر را امتحان کنید.

✚ برای سرخ کردن از ماهیتابه‌های نچسب خوب، استفاده کنید. به خاطر این که در این صورت نیاز کمتری به روغن خواهد بود.

✚ اگر می‌خواهید از کباب‌پز استفاده کنید، لطفاً روغن را روی غذا خالی نکنید. به طور کلی اگر می‌خواهید مصرف چربی تان را کاهش دهید، مصرف مواد غذایی سرخ کردنی را محدود کنید.

✚ اطلاعات خودتان را بالا ببرید. در مصرف ضیرونی‌ها، کیک‌ها، کیک یزدی و غیره احتیاط کنید. اگرچه به نظر می‌رسد با خوردن چند تا کیک، زمین که به آسمان نمی‌رسد اما باید بدانید که این مواد غذایی سرشار از قند و چربی

هستند. این کیک‌ها حاوی حدود ۱۶ گرم چربی هستند که معادل یک چهارم کره است. حتماً برچسب این قبیل مواد غذایی و ترکیبات آن‌ها را مطالعه یا درخصوص آن سوال کنید.

✚ **تحقیقات متعددی نشان داده‌اند افرادی که بطور منظم هر روز صبحانه می‌خورند به نسبت کسانی که صبحانه نمی‌خورند لاغرتر هستند.** سوخت و ساز بدن به طور طبیعی در شب کاهش می‌یابد، اما شما می‌توانید با خوردن صبحانه، دوباره سوخت و ساز بدن را برای سوزاندن چربی‌های بدن فعال کنید.

به جای استفاده از چیپس که سرشار از چربی است، از دُرت بدون چربی و سایر محصولات از این قبیل، استفاده کنید.

✚ **به اندازه کافی پروتئین مفید بخورید.** زودن مقدار کمی پروتئین با کیفیت بالا و چربی کم (مانند مرغ، ماهی و سفیده تخم مرغ) در برنامه غذایی، سبب سریع‌تر سوزاندن چربی‌ها در بدن می‌شود، زیرا پروتئین نیاز به انرژی بیشتری برای هضم شدن دارد و در نتیجه سوخت و ساز بدن سرعت می‌گیرد و باعث شدن می‌شود شما لاغر شوید. البته پروتئین برای از دست ندادن بافت عضلانی ضروری می‌باشد.

✚ **علاوه بر انتخاب غذاهای درست، آماده کردن غذاهایی که شما می‌خرید بسیار مهم است.** از غذاهایی که کمترین چربی را دارند مانند مرغ و ماهی استفاده کنید و چربی را از روی پوست، سینه و پای مرغ بردارید.

✚ **چای سبز بنوشید.** با نوشیدن چای سبز، نه تنها با برخی بیماری‌ها مبارزه می‌کنید، بلکه چربی‌های بدن خود را سریع‌تر می‌سوزانید. تحقیقی در آمریکا نشان داد کسانی که به مدت سه ماه روزانه چای سبز نوشیدند، نسبت به افرادی که چای سیاه مصرف می‌کردند، چربی بیشتری می‌سوزاندند.

پژوهشگران ژاپنی اعتقاد دارند که آنتی اکسیدان‌های موجود در چای سبز به کاهش چربی‌های بدن کمک می‌کنند.

هر هفته دو غذای حاوی ماهی میل کنید . حداقل یک غذای تهیه شده از سبزی ها و ماهی‌های چرب، حاوی چربی کمتری از گوشت هستند و چربی‌های مفیدی مانند امگا ۳ دارند .

بعد از غذا، تحرک داشته باشید. سرعت سوخت و ساز بدن تا ۱۰ درصد بعد از صرف غذا افزایش می‌یابد و فقط چند دقیقه فعالیت می‌تواند سوخت و ساز را تا ۲ برابر و به مدت ۳ ساعت افزایش دهد و باعث سوزاندن چربی ها می شود. در عرض ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بعد از خوردن میان وعده یا وعده اصلی، ۵ تا ۱۰ دقیقه فعالیت سبک داشته باشید، برای مثال می‌توانید قدم بزنید و یا برای رفتن به طبقات دیگر از پله‌ها استفاده کنید و یا تمرین های قدرتی ساده انجام دهید.

به نحوه غذا خوردن تان، اهمیت بدهید. یکی از مسائلی که همواره در علم تغذیه مورد توجه قرار می‌گیرد، آرامش هنگام غذا خوردن است. این موضوع همراه آرامش محیطی در هنگام تناول غذا، نداشتن استرس و عدم فعالیت، به ویژه در کودکان و توجه کامل به غذا، به عملکرد هر چه بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. بطور کلی، آرام غذا خوردن باعث می‌شود هضم غذا از دهان، بهتر آغاز شود.

گریپ فروت بخورید. گریپ فروت می‌تواند به شما کمک کند با کالری کمتری احساس راحتی کنید .دلیل این است که فیبر محلول آن برای هضم بیشتر طول می‌کشد .قبل از غذا نیمی از گریپ فروت یا یک لیوان آب گریپ فروت شما را پر می‌کند ؛ بنابراین در طول وعده غذایی، کالری کمتری می‌خورید.

تمام چربی ها را از گوشت جدا کرده و پوست را از مرغ خارج کنید.

در خرید مواد غذایی بیشتر دقت نمایید. چنانچه هنگام خرید مواد غذایی، تنها موادی را انتخاب کنید که مانند میوه و سبزی ها، گیاهی و کم چرب باشند، بسیار موثر و ساده و مقرون به صرفه است. این مواد غذایی علاوه بر ویتامین ها و موادمعدنی، مواد مغذی دارند که روی تجزیه و ترکیب بدن ما تاثیر مثبت می گذارند.^۳

برای بالا بردن کیفیت سیب زمینی های پخته شده ، از ماست معمولی بدون چربی یا کم چرب ، خامه ترش بدون چربی یا کم چرب ، پنیر بدون چربی یا کم چرب ، مارگارین بدون چربی ، پنیر بدون چربی ، استفاده کنید.

سالاد خود را با روغن زیتون و سرکه بپوشید.

برای تغذیه کم چرب، قدم های کوچکی وجود دارد و یکی از آن ها و اولین قدم همین است که مواد غذایی صحیح و آگاهانه انتخاب کنید. مصرف بیش از اندازه چربی هایی که در غذاها پنهان هستند بسیار خطرناک است.^۳

تا می توانید مصرف گوشت و چربی مورد نیاز بدن را با غذای ظهر، مصرف کنید تا با انجام فعالیت و کار روزانه، معده و دیگر اندام های گوارشی بتوانند به آسانی آن را خوب هضم و جذب نمایند .^۳

خوردن غذاهای پرچرب کمتر ، به معنای مصرف بیشتر میوه ، سبزی ها ، غلات و حبوبات است.

گوشت چرخ کرده ای که از قصابی خریداری شود، معمولاً دارای چربی

فراوان است. با خریدن گوشت بدون چربی و چرخ کردن آن در خانه، از این منبع چربی، پرهیز کنید.^۱

✚ مصرف میوه ها و سبزی ها را افزایش دهید. در تغذیه سالم و طبیعی، بیشتر از سبزی ها و میوه ها، غلات، حبوبات و جوانه آن ها استفاده شود.^۱

✚ به جای سرخ کردن گوشت و مرغ در روغن یا کره، می توان با ادویه های خوش بو یا در آب مخلوط با آب لیمو، آب پز کنید.^۳

✚ می توان برای سرخ کردن گوشت یا تفت دادن سبزی ها، به جای روغن از آب مرغ استفاده کرد، البته در این حالت شعله اجاق گاز باید کمتر از همیشه باشد.^۳

✚ شیر کم چرب بنوشید. شیر یک درصد چربی یا شیر بدون چربی، بر هر نوع شیر دیگری ارجحیت دارد و ماست و پنیر کم چرب از دیگر محصولات لبنی برترند.^۲

✚ خورش و آب گوشت را پس از پختن سرد کنید، سپس چربی آن را برداشته و دوباره غذا را گرم نمایید.^۳

در انتخاب ساندویچ خود، گوجه فرنگی و کاهو بیشتر سفارش دهید.^۳

✚ گوشت آب پز، با ماده اصلی سوپ را پس از آماده کردن در یخچال نگهداری کنید و پیش از مصرف، چربی سفت شده آن را جدا سازید.^۳

از مصرف میوه های رنگارنگ غافل نشوید. میوه های تازه، بهترین جایگزین پیش غذاهای پرچرب که حاوی مواد چرب و قند زیاد به صورت پنهان می باشند، است.^۲

علاوه بر میوه های تازه، می توان در برنامه غذایی از پیش غذاهای زیر استفاده نمود: سالاد میوه، میوه پخته (بدون افزودن شکر یا مواد شیرین کننده مصنوعی)، بستنی میوه ای (با حداقل شکر)، سوپ ها و خورش ها، سرشار از چربی های پنهان می باشند.^۲

دوغ کم چرب بنوشید. دوغ مقدار کم و ناچیزی چربی های کره دارد و ممکن است به آن افزودنی اضافه کرده باشند تا مزه و ارزش غذایی آن را بالا ببرند.^۲

مراقب شیرینی هایی که برای تهیه پیش غذا استفاده می شود، باشید. بعضی از شیرینی ها، که برای پیش غذا، تهیه می شود به ظاهر دارای چربی نیستند؛ ولی سرشار از مواد قندی و چربی بسیار می باشند. به طوری که هر کدام حدود ۱۰ تا ۲۰ گرم چربی دارند؛ بنابر این توصیه می شود که از این دسرهای زیان آور استفاده نکنید.^۲

به جای سرخ کردن پیاز با روغن، آن را با آب بپزید.^۳

مواد غذایی برای آشپزی کم چربی عبارتند از: انواع میوه ها و سبزی ها، شیر و فرآورده های کم چرب آن (پنیر، دوغ، ماست)، حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود، ماش)، ماهی، ماکیان پوست کنده (مرغ، بوقلمون، و گوشت بدون چربی، ماکارونی، برنج (به ویژه برنج سبوس دار)، دانه های سبز (نخود فرنگی، باقلا، لوبیا سبز) و گندم سبوس دار. (ص ۴۱۰)^۳

✚ مصرف نان ها، شیرینی هاو دیگر خوراکی ها تجاری (مانند کیک، نان روغنی، پیراشکی، کلوچه، چیپس، پفک) را کاهش دهید، زیرا اینگونه مواد، سرشار از چربی های "پنهان" هستند.

✚ سعی کنید از مصرف سُس های حاوی زرده تخم مرغ، مایونز، روغن نارگیل و روغن حیوانی اجتناب کنید. بهتر است به جای مصرف اینگونه سُس ها، از ترکیب روغن زیتون و سرکه و یا آب لیمو استفاده کنید و با اضافه کردن چاشنی های خوش بو (مانند پونه، نعناع، آویشن، پودر سیر) و نیز استفاده از سبزی هایی مانند گوجه فرنگی، پیاز، سیر، قارچ، تره، جعفری تازه، ریحان، کاهو و فلفل سیاه از مصرف سالاد روزانه، لذت بیشتری ببرید.^۳

قبل از کباب کردن گوشت، تا آنجا که امکان دارد چربی آن را جدا کنید.

✚ به جای استفاده از چربی های زیان آور حیوانی (چربی های اشباع شده و جامد)، می توان برای پخت و پز از روغن های گیاهی (مانند روغن های آفتابگردان، ذرت، سویا) و روغن های ماهی که غیر اشباع هستند و زیان کمتری دارند، استفاده کرد.^۱

✚ برای حفظ سلامت خود و اعضای خانواده تان، مواد غذایی کم چرب (به ویژه شیر و فراورده های کم چربی آن) را انتخاب نمایید و فرزندان خود

را نیز به آن عادت دهید.^۳

چنانچه از غذاهای کنسرو شده استفاده می کنید، پیش از مصرف، روغن

آن را کاملاً جدا کنید.^۳

ماهی مصرف نمایید. ماهی تازه، انتخاب خوبی برای یک تغذیه کم چرب است. وقتی به ماهی تازه دسترسی نداشته باشید، می توانید از ماهی خام و بسته بندی شده داخل فریزر استفاده کنید، اما از ماهی های آماده ای که سُخاری شده اند، یا با سُس های پرچرب درست شده اند پرهیز کنید. این ماهی ها علاوه بر چربی بسیار زیاد، نمک زیادی هم دارند. (ص ۴۱۰)^۳

مصرف چربی، به ویژه چربی های حیوانی و اشباع شده را در هر سنی که هستید ، محدود کنید.^۳

مراقب چربی های پنهان در غذاها، باشید. پنیر معمولی، پنیرهای خامه ای، غذاهای سرخ شده در روغن ، به ویژه در روغن های حیوانی و جامد، سوپ های خامه دار، بستنی ، به خصوص بستنی های خامه ای ، شکلات، غذاهای فرآوری شده (کیک ها و شیرینی ها)، گوشت های فرآوری شده (کالباس، سوسیس، همبرگر، هات داگ، پیتزا) ، غذاهای میان وعده ای و جایگزین گوشت، قهوه با خامه ای روی آن، سوپ های سنگین و پُر مواد، پیش غذا ها و چربی هایی که روی نان می مالند (کره، خامه، کرم های صبحانه) ، بسیاری از محصولات غذایی که در حُکم جایگزین برای چربی های اشباع شده خریداری می کنید، حاوی مقادیر زیادی چربی هستند.^۲

پوست مُرغ را بگیرید. جدا کردن پوست مرغ پیش از پختن آن، مقدار زیادی از چربی را صرف خواهد کرد؛ بنابراین قبل از پختن مرغ پوست آن را جدا کرده و

دور بریزید. جدا کردن پوست مرغ تقریباً سه چهارم مقدار چربی آن و یک دوم مقدار کل کالری آن را کاهش می دهد. (ص ۱۰۹)^۱

در صورتی که لازم است غذا سرخ شود، از سرخ کردن آن در روغن زیاد خودداری کرده فقط بسیار محدود، یعنی به اندازه چرب شدن ته ظرف از روغن استفاده نمایید. همچنین برای استفاده کمتر از روغن، جهت تهیه غذا، از ظروف تفلون و نجسب استفاده کنید. (ص ۴۱۱)^۳

پیش از مصرف گوشت قرمز، تمام چربی های قابل دیدن آن را جدا کنید.^۳

از سرخ کردن زیاد مواد غذایی در داخل روغن خودداری کنید. به جای سرخ کردن، غذاها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف نمایید. بخار پز کردن، یکی از بهترین روش ها برای پخت سبزی ها است، زیرا مقادیر زیادی از ویتامین موجود در آن حفظ می شود. سبزی های آب پز شده چربی ندارد و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند.^۳

قبل از کباب کردن گوشت تا آن جا که امکان دارد چربی آن را جدا کنید، زیرا هنگامی که گوشت کباب می شود چربی آن ذوب شده و در آتش ریخته و ایجاد دود می کند. این دود که روی گوشت می نشیند، حاوی مواد سرطان زا می باشد. شعله ایجاد شده ناشی از ریختن چربی بر روی منقل، را فوراً خاموش کنید. برای کباب کردن گوشت، به آن روغن نزنید. (صص ۴۱۲-۴۱۱)^۳

سیب زمینی خلال شده هنگام سرخ شدن، مقادیر زیادی روغن مصرف می کند و به خود می گیرد. (ص ۴۱۱)^۳

این سیب زمینی نیست که دارای چربی بالا و کالری زیاد است، بلکه خامه و کره ای که شما به سیب زمینی خود اضافه کرده اید و یا روغنی که سیب زمینی را در آن سرخ کرده اید، دارای کالری و چربی بالا است.^۳

✚ مصرف گوشت قرمز و فرآورده های آن (سوسیس، کالباس و همبرگر) را کاهش دهید؛ به جای اینگونه مواد غذایی از ماهی و گوشت قرمز استفاده نمایید.^۳

مصرف چربی، به ویژه چربی های حیوانی و اشباع شده را در هر سنی که

هستید محدود کنید .^۳

✚ تا می توانید از روغن مایع مصرف شده برای دفعات بعدی، استفاده نکنید . توجه داشته باشید که استفاده بعدی از روغن مایع و در درجه حرارت بالا، به علت تغییر ماهیت شیمیایی آن، می تواند خطرناک باشد.

✚ از غذاهای پرچرب و سرخ شده مانند: آب گوشت، کله پاچه، سیرابی، شیردان، جگر، پیتزا، همبرگرهای آماده و ساندویچ های خیابانی مانند انواع سوسیس و کالباس به دفعات کمتر مصرف نمایید.^۳

✚ هنگامی که گوشت قرمز مصرف می کنید قسمت های کم چرب و تکه های کوچک تر را انتخاب نمایید.^۲

✚ چنانچه روی محصولی عبارت روغن هیدورژنه نوشته باشد، بدانید که دارای چربی های اشباع شده است و موجب بالا رفتن کلسترول (چربی خون) شما می شود. انواع بیسکویت و رول های کره ای، چربی زیادی دارند. به این سبب نان های تهیه شده از غلات کامل (سبوس دار) بهترین هستند.^۲

✚ چیپس یا انواع دیگر سیب زمینی سرخ شده ، سرشار از چربی های زیان آور به صورت پنهان می باشد، اما اگر سیب زمینی، آب پز یا کبابی شود و هیچ روغنی هم به آن اضافه نشود، بهترین غذا برای رژیم است. سیب زمینی را بپزید و آن را پس از پختن، سرد کنید و سپس پوره کنید.^۲

➤ **در مصرف غذاهای آماده ، زیاده روی نکنید.** همبرگر، دونرها، کالباس و سوسیس برای رگ های عضلات قلب، مانند سم هستند. این غذاها سرشار از کلسترول می باشند و هیچ ماده فیبر دار و مفیدی ندارند.^۳

از حرارت دادن طولانی روغن مایع ، خودداری شود.

➤ **قُربانی غذاهای رستوران نشوید!** غذاهای رستوران، به ویژه فست فودها (غذاهای آماده) به میزان زیاد چربی دارند. با انتخاب برنامه غذایی مناسب ، می توانید مقدار چربی را که مصرف می کنید، کنترل نمایید.^۲

➤ **در رستوران مُراقب باشید.** زمانی که به رستوران می روید خجالت را کنار بگذارید. اگر غذایی سفارش داده اید که احتمال می دهید روغن زیادی داشته باشد از پیش خدمت بخواهید روغن یا خامه کمی به غذای شما اضافه کنند. یا این که می توانید بخواهید سُس غذای تان را جداگانه سرو کنند تا به اندازه ای که می خواهید اضافه کنید. به جای سیب زمینی سرخ کرده سالاد یا سیب زمینی تنوری سفارش دهید.

➤ **مُراقب مواد غذایی تهیه شده ، با جوش شیرین باشید.** محصولات تجاری تهیه شده با جوش شیرین، چربی های اشباع شده دارند. ویفرهای وانیلی و شیرینی های زنجبیلی، از کیک ها و شکلات، چربی کمتری دارند.^۲

➤ **هنگامی که مواد غذایی بسته بندی شده می خرید، به تاریخ انقضای آن توجه کنید.** بهتر است که برای تغذیه کم چرب، این محصولات را انتخاب نکنید.^۳

➤ **مصرف پیش از اندازه غذاهای حاوی مواد چرب و قند زیاد، مانند شیرینی را کاهش داده و در صورت افزایش وزن، به طور کامل قطع نمایید.**^۲
گوشت کبابی از گوشت سرخ شده مفیدتر و کم کالری تر است.^۳

مواد غذایی فیبر دار بخورید. خوردن حداقل ۳۴ تا ۴۰ گرم ماده فیبردار (دارای الیاف گیاهی) در روز پیشنهاد می شود.^۳

➤ به جای مصرف بستنی خامه ای، می توان از پیش غذاهای میوه ای استفاده کنید.^۲

➤ خامه تُرش و شیرین، حاوی مقادیر زیادی چربی است و باید از خوردن آن ها پرهیز کرد.^۲

➤ قبل از خرید، فهرستی از مواد غذایی مورد نیاز بنویسید و مواد غذایی را بر اساس نوع فرآورده تنظیم کنید. مانند فرآورده های شیر، پنیر، سبزی ها و غیره.^۳

➤ با شکم خالی، به خرید نروید؛ در این صورت بیشتر از آنچه نیاز دارید خرید می کنید.^۳

➤ از اضافه کردن قُرصِ عصاره گوشت یا سُس های خامه دار (چربی های پنهان) به گوشت، خودداری کنید.

➤ در گوشت، سوراخ های ریزی به وجود آورید تا در هنگام پخت، چربی آن بیرون آید، و هیچ وقت نگذارید آب گوشت تمام شود.(ص ۱۰۹)^۱

➤ برای تهیه فرنی یا پودینگ، از شیر بدون چربی استفاده کنید.^۲

مصرف گوشت قرمز را به ۲-۳ بار در هفته، کاهش دهید.^۲

منابع:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- مراقب چربی های پنهان در غذاها باشید!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

- ۳-قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۴-زندگی سالم با کنترل وزن اضافی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)
-



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir