سلامتی با مصرف صحیح نمک و روغن

هفته بسیج همگانی آموزش تغذیه 14 لغایت 20 دیماه 92

**مصرف نمک را کاهش دهید**

**نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن ،انتقال پیامهای عصبی و کارکرد صحیح عضلات است . این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است.**

 **طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی ،حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک 5 گرم می باشد .این در حالی است که میزان مصرف در کشور 2-3 برابر این مقدار گزارش برآورد شده است .**

**مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را بدنبال دارد؟**

**طبق تحقیقات مشخص شده است که دریافت زیاد نمک،اثرات زیان باری بر سلامت انسان دارد که شامل مواردی مانند :پر فشاری خون ،سکته قلبی ،پوکی استخوان ،سرطان معده ،آسم و ادم می باشد.**

**مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی کدام هستند؟**

**1-نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می شود .**

**2-انواع غذا های آماده و کنسروها مانند سوسیس وکالباس ،همبرگر ،کنسرو خورشت ها و سبزیجات**

**3- انواع تنقلات شور مانند چیپس وپفک و چوب شور**

**4-لبنیات شور مانند پنیر ،دوغ و کشک**

**5- انواع شور وترشیجات مانند خیار شور ،کلم شور و ...**

**6- انواع مغزهای شور مانند بادام ، پسته و ....**

**برای پیشگیری از افزایش فشار خون و بیماریهای قلبی عروقی چه نکاتی باید توجه نمود؟**

**1-میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می شود ،کاهش داده شود.**

**2-برای اجتناب بی رویه از مصرف نمک ،بر سر سفره از نمکدان استفاده نشود .**

**3- مصرف غذاهای کنسرو شده وآماده محدود شود .**

**4- برای بهبود طعم غذا به جای نمک از سبزی های تازه و معطر ،لیمو ترش و ... استفاده شود.**

نکاتی درباره چربیها و روغنها

**چربیها و روغن ها از مهمترین اجزای غذای انسان به شمار می روند ،روغنهای گیاهی منبع خوبی از ویتامین E وپیش ساز ویتامین A و چربیهای حیوانی و روغن ماهی نیز منبع ویتامین D هستند .چربیها منبع اسیدهای چرب ضروری اند که بدن بطور طبیعی قادر به تولید آنها نمی باشد. هر گرم چربی 9 کیلو کالری انرژی تولید می کند . باید توجه داشته باشیم چربیها با تمام مزایایی که برای آنها بیان شده مضراتی نیز دارند مانند:**

**مصرف بیش از اندازه چربیها سبب افزایش کلسترول ،اضافه وزن وچاقی ،افزایش خطر بروز بیماریهای قلبی –عروقی و برخی از سرطانها می شود ،به همین دلیل برای حفظ و ارتقاء سلامت تغذیه ای لازم است اصول کلی در مورد نحوه مصرف و نگهداری آنها دانست ،از جمله:**

**--علت زیان آور بودن روغن و چربیها وجود اسیدهای چرب ترانس و اشباع در آنها است بنابراین روغنی انتخاب کنیم که میزان اسیدهای چرب ترانس و اشباع آن کمتر باشد که در این زمینه روغنهای مایع بر سایر روغنها ارجحیت دارند و اولویت استفاده از روغنهای مایع در پخت غذا عبارت است از : روغن زیتون،کنجد،کانولا،ذرت ،آفتابگردان وسویا .**

**-- روغن را باید در مکانی خشک و خنک و دور از از نور نگهداری کرد و به رنگ و بوی روغن توجه نمود چرا که بوی تند روغن می تواند نشانه گذشت زمان طولانی از تولید ،کامل نبودن فرایند تصفیه و یا ناشی از آلودگی باشد**