

غذاهای آماده

انتخاب باشماست



عادات غذایی ریشه در عوامل مختلفی از جمله شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و بسیاری عوامل دیگر دارد که نسل به نسل منتقل می شود. تغییر شیوه زندگی در کشور ما و بسیاری از کشورهای جهان در دهه های اخیر، وضع سلامت مردم را دستخوش دگرگونی نموده است. تغییر سنت های گذشته و شیوه های جدید زندگی منجر به تغییر در الگوهای غذایی از جمله مصرف زیاد فست فودها و غذاهای غیر خانگی، دریافت چربی های و کاهش مصرف سبزی و میوه شده است. امر موجب افزایش شیوع بیماری های غیر واگیر نظیر چاقی، بیماریهای قلبی - عروقی، سرطان، دیابت شده است.

معمولاً بدون تفکر و تعمق از عادات غذایی پیروی می کنیم و توجهی به اثرات مثبت یا منفی آن ها در سلامت خود نداریم، در حالی که بسیاری از عادات غذایی معمول، ممکن است نامناسب بوده و اثرات نامطلوب و گاه غیرقابل جبرانی در سلامت ما به جا گذارد. بنابراین شناخت عادات غذایی نامناسب و تأثیر آن ها در سلامت انسان، گام بسیار مؤثری در شکل گیری الگوی غذایی صحیح و مناسب و برخورداری از تغذیه کافی، متعادل و متنوع است.

مثالهایی از جایگزینی خوراکیها و نوشیدنیهای آماده و صنعتی با انواع سنتی

سنتی ☺	آماده و صنعتی ☹
انواع خورش های خانگی	انواع خوراک های کنسرو شده
انواع برنج (کته، آبکش)	انواع برنج های کنسرو شده
آش ها و سوپ های خانگی	سوپ های آماده (قرص/پودر)
دوغ ها ، آب میوه های طبیعی	انواع آب میوه های صنعتی
عرقیات گیاهی	انواع نوشیدنیهای گازدار
انواع کوکو های خانگی	انواع سوسیس ها، کالباس ها، همبرگرها
سمبوسه خانگی	سمبوسه های آماده و فلافل
کتلت ، کباب تابه ای	فیله استیک گوشت
پیتزای خانگی	پیتزای آماده
ساندویچ تخم مرغ ، سیب زمینی های تنوری	چیپس و پنیر، سیب زمینی سرخ شده
الویه خانگی	الویه آماده
ساندویچ های مرغ آبپز	مرغ سوخاری

جدول مقایسه ای کیفیت تغذیه ای انواع خوراک های سنتی با آماده

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
قابل کنترل بوده و از نظر میزان روغن و چربی سالم تر است.	قابل کنترل نیست و دارای روغن و چربی نا سالم و زیاد است. حداکثر ۵ تا ۷ برابر غذای سالم انرژی دارد.

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
نمک در غذاهای سنتی در آخر غذا اضافه می شود و مقدارش مشخص است. از نمک یددار و تصفیه شده استفاده می شود.	بیشتر غذاهای آماده دارای نمک زیاد بوده و شور است. افزودن نمک به غذاهای آماده به علت خاصیت ضد باکتری آن و هم چنین به عنوان پیوند دهنده ذرات گوشت در مقدار مناسب لازم است ولی اغلب غذاهای آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند و غالبا با خیارشور سرو می شود.

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
گوشت قرمز و مرغ و ماهی تازه به عنوان منابع تامین پروتئین مورد نیاز بدن باید در برنامه غذایی گنجانده شوند و میزان چربی های اشباع آنها را با جدا کردن پوست و جدا کردن چربیهای قابل رویت می توان کنترل کرد.	در غذاهای آماده معمولا از امعا و احشای حیوانات و پوست مرغ استفاده می شود و به این دلیل حاوی چربی های اشباع شده و کالری زیادی است که می تواند مصرف مداوم و زیاد آنها خطر اضافه وزن و چاقی ، چربی خون بالا و بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش دهد.



غذاهای سنتی	غذاهای آماده
از مواد غذایی سالم و تازه استفاده می شود. حرارت پخت قابل کنترل است و بنابراین ویتامین های آن کمتر از دست می رود. این غذاها در کنار استفاده از میوه و سبزی، ویتامین های مورد نیاز بدن را تامین می کند.	معمولا از مواد غذایی با کیفیت بالا استفاده نمی شود. در مراحل تهیه غذاهای آماده و کنسروی حرارت قابل کنترل نیست و به دلیل حرارت بالا ویتامین های موجود در آن از بین می رود.

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
مقدار روغن پختی که برای غذا استفاده می شود قابل کنترل است. معمولاً از روغن های مایع استفاده می شود و چون درجه حرارت را هنگام پخت غذا می توان کنترل کرد، روغن سالمتر باقی می ماند.	معمولاً از روغن هایی که اسید چرب اشباع زیاد دارند چندین بار برای سرخ کردن استفاده می شود. حرارت زیاد باعث از بین رفتن روغن و ایجاد اسید چرب ترانس که سرطان زا می باشد می شود. چربی موجود در این غذاها در طولانی مدت سبب انسداد عروق و چاقی می شود.

انتخاب با شماست

غذای سالم به همراه کالری مناسب یا فست فودهای پر انرژی به همراه مواد سرطان زا

مریم زارعی ، کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی