

پیام های کاهش مصرف قند و شکر



• مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین باعث افزایش فشارخون و اضافه وزن می شود که هر دو از عوامل ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی عروقی می باشند.

• برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی کل قند و شکر مصرفی از برنامه غذایی روزانه باید کمتر از ۵ قاشق مرباخوری یا ۶ حبه قند باشد.

• بسیاری برای این عقیده اند که مصرف شیرینی بعد از صرف غذاها (به ویژه غذای چرب) باعث هضم آن می شود؛ در حالی که مصرف شیرینی، کار معده را سنگین کرده و باعث جذب کامل مواد غذایی شده و منجر به اضافه وزن و چاقی می شود.



• یکی از مهمترین دلایل ابتلا به دیابت مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین است. قند و شکر، انواع شیرینی، شکلات، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی که قند افزوده دارند، شیرهای طعم دار، شیرکائو و شیر شکلات، پاستیل، بستنی یخی، کیک و کلوچه و بیسکویت از مهمترین منابع مصرف مواد قندی هستند.

• مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین کارایی انسولین در بدن را ضعیف می کند و موجب ابتلا فرد به بیماری دیابت و یا انباشته شدن چربی در کبد شود.

• به منابع پنهان قند در مواد غذایی توجه کنید. انواع سس سالاد، سس کچاپ، قهوه های فوری، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، کمپوت ها،



انواع شیرینی و شکلات و دسرهای آماده حاوی مقادیر زیادی قند هستند.



• در میان وعده ها بجای شیرینی، بیسکویت و شکلات، میوه مصرف کنید.

• به کودکان بجای شیرهای طعم دار، شیر کائو و شیر شکلات که مقدار زیادی قند دارد، شیر ساده بدهید.

• بجای قند و شکر، از کشمش، خرما، توت خشک به مقدار کم استفاده کنید.

• در صورتی که مایلید از قهوه های فوری استفاده کنید انواع بدون شکر را انتخاب کنید.

• بجای دسر ها که مقدار زیادی قند و چربی دارند از انواع میوه ها، سالاد میوه یا کمپوت میوه کم شیرین استفاده کنید.





دیابت را بشناسیم و مهارش کنیم



پیام های کاهش مصرف روغن و چربی

• مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب، خصوصاً چربی های حیوانی (گوشت، شیر و لبنیات پرچرب)، خطر بروز سرطان سینه و سرطان پروستات را افزایش می دهد، مصرف آنها را محدود کنید.

• برای پیشگیری از اضافه وزن، چاقی، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها مصرف انواع روغن و چربی را کاهش دهید.

• از شیر و ماست پاستوریزه و کم چرب (کمتر از ۱/۵ درصد چربی) و پنیر کم چرب بجای پنیرهای خامه ای استفاده کنید.

• مصرف غذاهای آماده و فست فودها از جمله سوسیس، کالباس پیتزا را که چربی زیادی دارند، کاهش دهید.

• هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را با قاشق اندازه گیری کنید.

• بجای غذاهای سرخ شده که مقدار زیادی روغن دارند از غذاهای آب پز، بخارپز و کبابی استفاده کنید. در صورت تمایل به سرخ کردن غذا را به مدت کم و حداقل روغن مخصوص سرخ کردنی فقط تفت بدهید.

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

• مصرف روغن جامد و نیمه جامد را حذف کنید و بجای آن از انواع روغن مایع با اسید چرب ترانس کمتر از ۲٪ و البته به مقدار کم استفاده کنید.

بخاطر داشته باشید برای حفظ سلامت خودتان، علاوه بر کاهش مصرف نمک، باید قند و چربی مصرفی را نیز کاهش دهید.

پیام های کلیدی اصلاح الگوی مصرف غذایی



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی