

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

بسته اطلاعاتی آموزش زندگی سالم تر با مصرف روغن زیتون کمتر



روغن کمتر، زندگی بهتر

iec.behdasht.gov.ir



زندگے سالم قربا مصرف
لاغین و چرپے کمتر

روغن کمتر، زندگی بهتر

«مصرف بیش از حد روغن‌ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.» «روغن‌های نیمه جامد و چربی‌های جامد، حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند که سلامت را تهدید می‌کنند.» «انواع روغن‌های صایع گیاهی به دلیل وجود اسیدهای چرب غیر اشباع، کمتر سلامتی را تهدید می‌کنند. بهتر است به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش‌های دیگر مثل بخارپز و آب‌پز استفاده شود. در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.» «رطوبت، نور و اکسیژن موجب تسریع فساد روغن می‌شوند.» این بسته اطلاعاتی و آموزشی که با همکاری دفتر بهبود تغذیه جامعه آماده شده است علاوه بر ۹ پیام اصلی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، حاوی پیام‌های فرعی متعدد و توصیه‌هایی به رسانه‌ها و تقاضاهایی از آن‌ها برای اصلاح وضعیت مصرف روغن در کشور است.

اولین پیام کلیدی: روغن علیه قلب

اگر اولین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف بیش از حد روغن‌ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.» می‌توانیم پیام‌های فرعی‌مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

- مصرف محدود و متعادل روغن‌ها و چربی‌ها برای تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه توصیه می‌شود.
- بروز بیماری‌های غیر واگیر ارتباط مستقیمی با دریافت روغن‌ها و چربی‌ها دارد.
- افزایش کلسترول خون از مهم‌ترین عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است.
- اگر کلسترول بالا یا سابقه بیماری قلبی در خانواده دارید، غذاهای کم چرب بخورید.
- حداقل ۲ بار در هفته ماهی بخورید زیرا اسیدهای چرب مفید آن خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.
- رژیم‌های غذایی سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع، خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد.
- بی‌تحرکی و افزایش وزن سبب افزایش چربی خون می‌شوند که خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را بالا می‌برند.
- با ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری، چربی خون را کاهش دهید.

- ◀ برای مصرف کمتر چربی‌ها، غذاها را به صورت آب‌پز، تنوری یا بخارپز تهیه کنید.
- ◀ از مصرف بی‌رویه شیرینی‌های خامه‌دار، چیپس، سس سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کباب کوبیده، کله‌پاچه، منز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی‌اند، اجتناب کنید.
- ◀ از شیر و لبنیات کم چرب (۱/۵ درصد چربی و کمتر) استفاده کنید.
- ◀ به جای سس چرب سالاد از روغن زیتون یا آب لیمو و سبزی‌های معطر استفاده کنید.
- ◀ برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان‌ها، کاهش دریافت چربی اشباع از منابع حیوانی (مثل گوشت قرمز و لبنیات پرچرب) می‌تواند بسیار سودمند باشد.

D Mozaffarian, A Aro and WC Willett- Health effects of trans-fatty acids: experimental and observational evidence European Journal of Clinical Nutrition (2009) 63, 55-521

Esmailzadeh A, Azadbakht L. Consumption of hydrogenated versus nonhydrogenated vegetable oils and risk of insulin resistance and the metabolic syndrome among Iranian adult women. Diabetes Care, 2008;31:225-8.

Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation - FAO #FOOD AND NUTRITION PAPER November 2008 Geneva





دومین پیام کلیدی: چربی، روغن و چاقی



اگر دومین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف زیاد چربی و روغن موجب اضافه وزن و چاقی می شود»، می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

بر اساس مطالعات انجام شده در کشور، در حدود نیمی از جمعیت ۶۴ - ۱۵ ساله کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

چاقی عامل خطر مهم ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی - عروقی، سرطان و بیماری های مفصلی - استخوانی است.

مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها و سس های چرب با اضافه دریافت انرژی موجب اضافه وزن و چاقی می شوند.

برای پیشگیری از چاقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید.

به جای غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب پز و بخارپز استفاده کنید.

در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، آن ها را با مقدار کم روغن و در زمان کوتاه فقط تفت دهید.

چربی اضافه غذا را قبل از مصرف بردارید و یا ظرف غذا را در یخچال بگذارید تا چربی آن سفت شده و قبل از مصرف، آن را از روی غذا جدا کنید.

حتما از گوشت بدون چربی استفاده کنید و پوست مرغ را که حاوی چربی زیادی است قبل از مصرف جدا کنید.

از شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید. پنیر خامه ای، سرشیر و خامه حاوی مقدار زیادی چربی است. مصرف آن ها را بسیار محدود کنید.

در هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل قوطی به درون ظرف نریزید، بلکه از قاشق استفاده کنید تا میزان روغن مصرفی کمتر شود.



سومین پیام کلیدی: خطر روغن های حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس

اگر سومین پیام کلیدی ما این باشد که «روغن های نیمه جامد و چربی های جامد حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند که سلامت را تهدید می کند!» می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

- ❖ نتایج تحقیقات نشان داده که مصرف چربی هایی که میزان اسید چرب ترانس آن ها بالا است باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می شوند.
- ❖ اسیدهای چرب ترانس نسبت به اسیدهای چرب اشباع اثرات زیان بارتری در بر دارند.
- ❖ چربی های جامد موجب افزایش کلسترول بد خون و گرفتگی رگ ها می شوند.
- ❖ مواد غذایی قنادی و غذاهای آماده مصرف و روغن های نباتی هیدروژنه نیمه جامد از مهم ترین منابع دریافت اسیدهای چرب اشباع در رژیم غذایی هستند.
- ❖ جایگزین کردن چربی های جامد حاوی اسیدهای چرب اشباع با روغن های مایع حاوی اسیدهای چرب غیراشباع موجب کاهش غلظت کلسترول خون می شوند.
- ❖ روغن مایع که فاقد کلسترول است و اسیدهای چرب غیراشباع بالایی دارد، به روغن حیوانی یا چربی های جامد ارجحیت دارد.
- ❖ برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، به جای روغن حیوانی و چربی های جامد و نیمه جامد، از روغن های مایع مانند زیتون، کدجد، کلزا، ذرت، آفتابگردان و سویا استفاده کنید.
- ❖ روغن های خوراکی مایع که اسید چرب ترانس کمتر از ۵ در صد دارند برای پخت غذا (خورش و روی برنج) و سالاد مناسب اند.
- ❖ در صورت نیاز به مصرف روغن جامد، از نوع کم ترانس که بر روی برچسب آن ها نوشته شده است، استفاده گردد.

Mozaffarian and R Clarke. Quantitative effects on cardiovascular risk factors and coronary heart disease risk of replacing partially hydrogenated vegetable oils with other fats and oils D European Journal of Clinical Nutrition (2010) 65, 522-533
 Mir L'Abbe', S Stender, M Skeaff, Ghalafounissa and M Taveira- Approaches to removing trans fats from the food supply in industrialized and developing countries - European Journal of Clinical Nutrition (2010) 65, 550-567





چهارمین پیام کلیدی: منافع روغن های حاوی اسیدهای چرب غیراشباع

اگر چهارمین پیام کلیدی ما این باشد که «انواع روغن های مایع گیاهی به دلیل وجود اسیدهای چرب غیراشباع کمتر سلامتی را تهدید می کنند» می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

➤ برای کاهش مرگ و میر در اثر بیماری های قلبی - عروقی باید میزان چربی اشباع دریافتی از طریق رژیم غذایی کاهش یابد و به جای آن از اسیدهای چرب غیراشباع استفاده شود. اسیدهای چرب ضروری با کاهش کلسترول برای سلامت قلب مفیدند.

➤ ماهی، زیتون و مغزها حاوی اسیدهای چرب غیراشباع مناسب و مطلوب هستند.

➤ روغن ماهی حاوی مقادیر فراوانی اسید چرب امگا ۳ است.

➤ روغن زیتون به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای چرب غیراشباع از جمله اسید اولئیک و آنتی اکسیدان های طبیعی برای سلامت قلب و عروق مفید است.

➤ انواع روغن زیتون از لحاظ ترکیبات با یکدیگر متفاوت است؛ به طوری که ارزش تغذیه ای روغن زیتون بکر (تصفیه نشده) از روغن زیتون مخلوط و روغن زیتون تصفیه شده بیشتر است.



روغن زیتون برای سلامت قلب و عروق مفید است

➤ روغن زیتون بکر به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین E، بتاکاروتن و نیز مقادیر بالای اسید چرب ضروری اولئیک (امگا ۹) ارزش غذایی بیشتری دارد.

➤ روغن مخصوص سرخ کردن برای مصارف دیگری نظیر پخت و پز، سالاد و روی برنج نباید استفاده شود.

➤ برای تامین اسیدهای چرب ضروری، روغن زیتون یا کلزا را به غذای خود اضافه یا گردو را همراه صبحانه و زیتون کم نمک را همراه غذا مصرف کنید.

➤ روغن هسته انگور برای پیشگیری از بروز بیماری های قلبی - عروقی موثر اما سریع تر از سایر روغن ها اکسیده می شود بنابراین برای مصارف سرخ کردنی مناسب نیست فقط برای مصارف سرد مثل سالاد استفاده شود.

Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation - FAO FOOD AND NUTRITION PAPER November 2008 Geneva
CM Skeaff- Feasibility of recommending certain replacement or alternative fats- European Journal of Clinical Nutrition (2009) 63, 534-549
Griol AE, Kris-Etherton PM. Tree nuts and the lipid profile: a review of clinical studies. Br J Nutr. 2006; 96:8-17.



پنجمین پیام کلیدی: مصرف بالای روغن، چربی و سرطان ها

اگر پنجمین پیام کلیدی در مورد «بیشترین ارتباط دریافت چربی های اشباع با خطر ابتلا به سرطان باشد» می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

در بین انواع چربی، چربی های اشباع، بیشترین ارتباط را با ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی - عروقی دارند.

مصرف زیاد چربی ها خطر ابتلا به سرطان سینه و سرطان پروستات را افزایش می دهد. در سطح جهان سرطان پستان شایع ترین علت مرگ و میر در اثر سرطان است.

مطالعات نشان داده است که کاهش چربی دریافتی منجر به کاهش سطح پیتاس سازه های هورمون های سرطان را به میزان ۷/۴ درصد در زنان قبل از یائسگی و ۲۳ درصد در زنان پس از سن یائسگی می شود.

بر اساس مطالعات انجام شده، دریافت چربی های اشباع از طریق تأثیر بر ترشح استروژن باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان می شود در زنانی که دریافت چربی بالایی دارند، میزان ابتلا به سرطان سینه نیز ۱۳ درصد افزایش می یابد.

در کشور ما و کشورهای در حال توسعه بیش از نیمی از مرگ و میرها در اثر سرطان سینه اتفاق می افتد.

از جمله شایع ترین سرطان ها در کشور ما سرطان های پروستات و پستان است که ارتباط آن با مصرف زیاد چربی و روغن نشان داده شده است.

مصرف زیاد مواد غذایی پر چرب، به خصوص چربی های حیوانی (گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات پر چرب)، در بزرگ شدن پروستات (هیپرتروفی پروستات) موثر است و خطر بروز سرطان پروستات را نیز افزایش می دهد.

با مصرف منابع غنی از امگا ۳ مانند مصرف ۲-۳ وعده ماهی تازه (ماهی قزل آلا، آزاد، کپور) در هفته می توان از ابتلا به سرطان پیشگیری کرد.

رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان، به ویژه منابع غنی از لیکوپن (مانند گوجه فرنگی) که خطر بزرگ شدن و سرطان پروستات را کاهش می دهند را رعایت نمایید.

Jemal A, Bray F, Center MM, Ferlay J, Ward E, Forman D. Global cancer statistics. *CA Cancer J Clin*. 2011;61:69-90.
Davari M, Yazdanzadeh F, Aslani A, Hosseini M, Nazari AR, Mokhtari F. The Direct Medical Costs of Breast Cancer in Iran: Analyzing the Patient's Level Data from a Cancer Specific Hospital in Isfahan. *International Journal of Preventive Medicine*. 2013;4:748-54.
Boyd NF, Stone J, Vogt KN, Connolly SS, Martin LJ, Minkin S. Dietary fat and breast cancer risk revisited: A meta-analysis of the published literature. *Br J Cancer*. 2003;89:1672-83.
Smith-Warner SA, Spiegelman D, Adami HO, Beeson WL, van den Brandt PA, Folsom AR, et al. Types of dietary fat and breast cancer: A pooled analysis of cohort studies. *Int J Cancer*. 2001;92:767-74.
Holmes MD, Hunter DJ, Colditz GA, Stampfer MJ, Hankinson SE, Speizer FE, et al. Association of dietary intake of fat and fatty acids with risk of breast cancer. *JAMA*. 1999;281:914-20.
Parry BM, Milne JM, Yaqoob G, Rainebury RM. Dramatic dietary fat reduction is feasible for breast cancer patients: Results of the randomised study, WINS (UK)-stage 1. *Eur J Surg Oncol*. 2011;37:848-59.
Mousavi SM, Gouya MM, Kamazani R, Davanlou M, Hajizadeh N, Seddighi Z. Cancer incidence and mortality in Iran. *Ann Oncol*. 2009;20:556-63.



ششمین پیام کلیدی: مصرف چربی ها و ابتدا به سبته منزی به علت فشار خون بالا

اگر ششمین پیام کلیدی در مورد «ارتباط دریافت چربی ها و ابتدا به سبته منزی به علت فشار خون بالا باشد» می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم.

❖ با رعایت رژیم غذایی (DASH) رژیم غذایی سالم حاوی غذاهای کم نمک، محصولات لبنی کم چرب و مقدار زیادی میوه و سبزیجات، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و سبته منزی کاهش می یابد.

❖ برای کنترل و پیشگیری فشار خون بالا، توصیه می شود لبنیات کم چرب (پاستوریزه یا چربی کمتر از ۱/۵)، میوه ها، سبزی ها، غلات کامل، ماهی، مرغ، آجیل، حبوبات که سرشار از مواد مندی کلیدی مانند پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فیبر و پروتئین هستند، را بیشتر مصرف کنید.

❖ برای جلوگیری از افزایش فشار خون، مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها که مقدار زیادی چربی دارند را کاهش دهید.

❖ برچسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهای با کلسترول پایین، اسیدهای چرب اشباع و ترانس با درصد کم را انتخاب نمایید.

❖ مصرف گوشت و فرآورده های گوشتی پرچرب را محدود کنید تا بدین ترتیب اسیدهای چرب اشباع و ترانس کمتری دریافت کنید.

❖ از غذاهای سرخ شده، گوشت های پر چرب، کیک ها و کلوچه ها که چربی بالا دارند دوری کنید.

❖ مصرف پنیر پیتزا و پنیر خامه ای که مقدار زیادی چربی دارند را محدود کنید.

Van Horn L, McCoin M, Kris-Etherton PM, et al. The evidence for dietary prevention and treatment of cardiovascular disease. J Am Diet Assoc. 2008;108(2):287-331.
Lefevre M, Champagne CM, Tulley RT, Rond JC, Most MM. Individual variability in cardiovascular disease risk factor responses to low-fat and low-saturated-fat diets in men: body mass index, adiposity, and insulin resistance predict changes in LDL cholesterol. Am J Clin Nutr. 2003;82(3):957-963.
American Heart Association/ American Stroke Association <http://www.heart.org>





هفتمین پیام کلیدی: مصرف روغن و چربی و چربی خون بالا

اگر هفتمین پیام کلیدی در مورد «بیشترین ارتباط دریافت چربی های اشباع با خطر افزایش چربی خون (هایپرلیپیدمی) باشد» می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم.

دریافت مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب ترانس که عمده ترین آن ها روغن نباتی هیدروژنه، غذاهای فرآوری شده و کیک ها و کلوچه ها است و باعث افزایش در غلظت کلسترول بد (LDL) و کاهش کلسترول خوب (HDL) می شود را محدود کنید.

مواد لبنی چرب و گوشت پرچربی به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش کلسترول خون و بروز بیماری های قلبی می شوند. مصرف آن ها را محدود کنید.

توصیه می شود سایر روغن های گیاهی مانند روغن های زیتون، کدو، کنجد، سبوس برنج، آفتابگردان، لوبیای سویا را جایگزین روغن های هیدروژنه کنید تا باعث کاهش کلسترول بد (LDL) و کلسترول تام شوند.

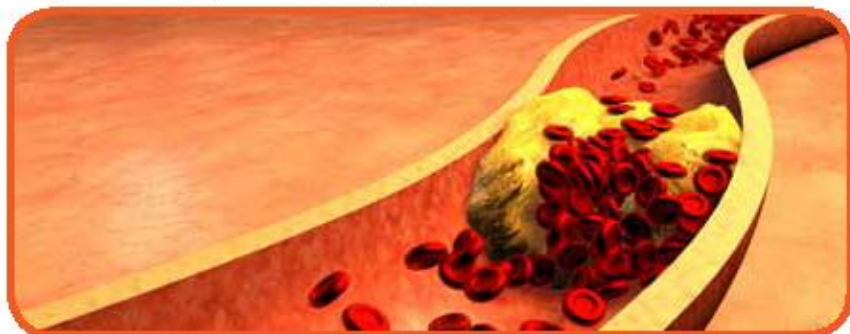
مصرف چربی های اشباع و کلسترول، رژیم غذایی کم چرب برای جلوگیری از افزایش چربی خون را محدود کنید.

مصرف زرده تخم مرغ را به ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود کنید. در مصرف سفیده تخم مرغ این محدودیت وجود ندارد.

مصرف امگا و احشا (مانند دل، جگر و قلوه) که حاوی مقدار زیادی چربی هستند را محدود کنید.

مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید تا ضمن دریافت املاح و ویتامین مورد نیاز، با دریافت مقدار فیبر بیشتر، منجر به کاهش سطح کلسترول شود.

Katchee HI, Hill AM, Lantford JL, Yno JS, Kris-Etherton PM. Lifestyle approaches and dietary strategies to lower LDL-cholesterol and triglycerides and raise HDL-cholesterol. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2009;36(1):43-78.
Mensink RP, Zock PL, Kester AD, Katan MB. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2003;77(5):1146-1155.
R Uauy, A Aro, R Clarke, R Chalosourinosa, M L'Abbe, D Mozaffarian, M Skeaff, S Stender and M Tavella. WHO Scientific Update on trans fatty acids: summary and conclusions *European Journal of Clinical Nutrition* (2009) 63, S68-S75





هشتمین پیام کلیدی: ضرورت استفاده از روغن مخصوص برای سرخ کردن

اگر هشتمین پیام کلیدی این باشد که «در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید»؛ می‌توانیم پیام‌های فرعی‌مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

- ❖ برای سرخ کردن، روغن را به آرامی و با شعله کم حرارت دهید.
- ❖ استفاده از حرارت بالا هنگام طبخ روغن موجب ایجاد ترکیبات شیمیایی نامطلوب می‌شود و این ترکیبات باعث کدر، بدبو و غلیظ شدن روغن و دود کردن آن می‌شود.
- ❖ در صورت در دسترس نبودن روغن مخصوص سرخ کردن، از مقدار کم روغن نیمه جامد استفاده کنید.
- ❖ از روغن سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار با فاصله زمانی کوتاه می‌توان استفاده کرد.
- ❖ روغن هسته انگور به دلیل پایین بودن مقاومت در برابر اکسیداسیون برای سرخ کردن مناسب نیست و به همین دلیل بهتر است برای مضافی، مثل سالاد، استفاده شود.
- ❖ روغن زیتون تصفیه شده برای سرخ کردن، به شرط آن که حرارت اجاق کم و زمان سرخ کردن کوتاه باشد، قابل استفاده است.
- ❖ به منظور جلوگیری از تشکیل ترکیبات قلیایی زیان آور نیز بهتر است افزودن نمک به ماده غذایی پس از سرخ کردن انجام گیرد.

Sing RB, Tomlinson B, Neil Thomas G, Sharma R: Coronary Artery Risk Factors: The South Asia Paradox. Journal Of Nutrition and Environmental Medicine 2001, 11:43-51.
Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, Dans T, Dans T, Avezum A, Lanas F, McQueen M, Budaj A, Pais P, Varigos J, Lisheng L: Effect of potentially Modifiable Risk Factors Associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTER HEART study): case - control study. Lancet 2004, 364:937-52.





نهمین پیام کلیدی: عوامل فساد روغن

اگر نهمین پیام کلیدی ما این باشد که «رطوبت، نور و اکسیژن موجب تسریع فساد روغن می‌شود»؛ می‌توانیم پیام‌های فرعی‌مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

- روغن را در ظرف مناسب، در محل خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- پس از هر بار مصرف روغن، در ظرف را ببندید.
- ظرف نگهداری روغن باید سالم و غیرقابل نفوذ به نور، حرارت و هوا باشد.
- نگهداری روغن مایع در ظروف شفاف و در پشت شیشه فروشگاه‌ها صحیح نیست و منجر به فساد سریع روغن می‌شود.

P.K. Lin, S. Jinap, M. Sanmy, C.P. Tan, and A. Khatib 2014 The Influence of Deep Frying Using Various Vegetable Oils on Acrylamide Formation Vol. 79, Nr. 1, _ Journal of Food Science 115-121
Choe E, Min DB. 2006. Mechanisms and factors for edible oil oxidation. Compr. Rev. Food Sci. Food Safety 5(4):169-86.
Choe E, Min DB. 2007. Chemistry of deep-fat frying oils. J. Food Sci. 72(5):R77-R86.





۴ تقاضای بهداشتی از رسانه‌ها

حالا که ۹ پیام کلیدی را ذکر کردیم و به پیام‌های فرعی هر یک از آن‌ها هم پرداختیم، می‌توانیم در همین زمینه ۴ تقاضای بهداشتی از رسانه‌ها داشته باشیم:

۱ در برنامه‌های خانواده‌محور، مصرف کم روغن و چربی را ترویج کنید/ در برنامه‌های آشپزی، سعی شود پخت غذاهای پرچرب آموزش داده نشود/ تهیه غذاهای کم‌چرب و کم‌روغن را به عنوان ملاک تبحر آشپز در تهیه غذا ترویج کنید/ خوردن غذاهای پرچرب، غذاهای آماده و فست‌فودها (پیتزا و ساندویچ) توسط شخصیت‌های محبوب را نشان ندهید/ نشان دهید که شخصیت‌های محبوب، دوستدار غذاهای کم‌چرب هستند/ خودمراقبتی و مراقبت از دیگران در زمینه مصرف مناسب و به‌اندازه روغن‌ها و چربی‌ها را ترویج کنید/ وجود منوی غذاهای آب‌پز و بخارپز و درخواست غذای کم‌چرب در رستوران‌ها را تبلیغ کنید/ مضررات استفاده از دستگاه‌های سرخ‌کن برقی که موجب مصرف و جذب زیاد روغن در غذا است را اطلاع‌رسانی کنید/ خواندن برچسب محصولات غذایی و انتخاب غذای کم‌چرب را ترویج کنید/ خواندن برچسب روغن‌ها به منظور آگاهی از میزان اسید چرب ترانس (که باید کمتر از ۲ درصد باشد) را ترویج کنید....



تهیه غذای کم‌چرب

و کم‌روغن باید به

عنوان ملاک تبحر

آشپز ترویج شود

۲ مصرف غذای کم چرب را به عنوان بخشی از فرهنگ غذایی سالم ترویج دهید/تفکر انتقادی کودکان را به گونه‌ای تقویت کنید که فریب تبلیغ غذاهای پرچرب و فست‌فودها را نخورند/ کودکان و نوجوانان را به ترویج فرهنگ غذاهای سنتی (کم چرب و کم روغن) و ترغیب دوستان و خانواده به مصرف به اندازه چربی‌ها و روغن‌ها تشویق کنید/ خواندن برچسب محصولات غذایی و انتخاب غذای کم چرب را به کودکان بیاموزید/ خواندن برچسب محصولات غذایی و انتخاب لبنیات کم چرب را به کودکان بیاموزید...



۳ در برنامه های زنده بهداشتی و خبری، در مورد عواقب مصرف بالای روغن ها و چربی ها اطلاع رسانی کنید/ میزان مصرف روغن ها و چربی های مناسب در روز را یادآوری کنید/ بر نقش زنان در مدیریت تغذیه افراد خانواده و ایجاد عادت مصرف غذاهای آب پز و بخارپز به جای غذاهای سرخ شده تاکید کنید/ بر ضرورت توجه صنایع بر میزان روغن ها و چربی های افزوده شده به محصولات غذایی تاکید کنید/ تولید شیر، ماست و پنیر کم چرب را خواستار شوید/ عواقب بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی بی توجهی به میزان چربی دریافتی روزانه را برجسته سازید/ رستوران ها را به عرضه غذاهای کم چرب، استفاده از سس های کم چرب برای سالاد، نگذاشتن کره و مارگارین کنار غذا و اضافه نکردن روغن و کره به انواع کباب ها تشویق نمایید/ رستوران های متعهد به کاهش مصرف چربی و روغن را معرفی و تشویق نمایید/ سواد مردم برای خواندن و درک برچسب محصولات غذایی را افزایش دهید/ صنایع غذایی را به درج صحیح و دقیق میزان چربی در گرم محصول ملزم نمایید/ در مورد میزان چربی غیرقابل رویت در گوشت قرمز، اطلاع رسانی کنید/ در مورد ضررهای مصرف کله پاچه، منز و امعا و احشا و کباب کوبیده که چربی زیادی دارند، اطلاع رسانی کنید/ در بخش قلب بیمارستان ها، سراغ مبتلایان به بیماری های قلبی - عروقی و سکته قلبی بروید و در مورد عادت های غذایی آن ها سوال کنید/ در مورد تغذیه بیماران مبتلا به بیماری های قلبی - عروقی و چربی خون بالا اطلاع رسانی کنید/ در مورد عواقب مصرف روغن جامد، پیه و دنبه و روغن حیوانی اطلاع رسانی کنید/ بر نقش مدیران صنایع غذایی در سلامت مردم تاکید کنید/ صنایع غذایی موفق در تمییز چرخه تولید محصول به نفع کاهش چربی را معرفی و تشویق کنید/ عواقب بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی بی توجهی به میزان روغن ها و چربی های دریافتی روزانه را برجسته سازید/ رستوران ها را به مدیریت استفاده از روغن ها و چربی ها در طبخ غذاها و پیش بینی منوی غذای کم چرب تشویق نمایید/ در مورد تغذیه بیماران مبتلا به بیماری های قلبی، پرفشاری خون و سرطان ها اطلاع رسانی کنید...

۴ در برنامه‌های آشپزی، روش‌های پخت غذای کم چرب را به گونه‌ای آموزش دهید که بتوان غذایی قابل‌پسند ذائقه‌های گوناگون پخت/مصرف غذاهای آب‌پز و بخارپز را تبلیغ کنید/ مصرف پنیر معمولی و کم چرب را به جای پنیر خامه‌ای تبلیغ کنید/ مصرف سیب‌زمینی تنوری به جای سیب‌زمینی سرخ‌کرده را تبلیغ کنید/ برنقش زنان خانه‌دار در سلامت و ایمنی غذای خانواده تاکید نمایید/ عواقب عادت دادن کودکان به مصرف غذای پرچرب را بیان کنید/ استفاده از روغن زیتون و آبلیمو در چاشنی سالاد را تبلیغ کنید/ مصرف لبنیات کم چرب را تبلیغ کنید/ خرید انواع روغن‌های مایع گیاهی را تبلیغ کنید/ دقت به برجسب روغن مایع از نظر میزان اسید چرب ترانس را تبلیغ کنید/ خرید روغن مایع با اسید چرب ترانس کمتر از ۵ درصد را تبلیغ کنید/ مصرف غذای خانگی را به جای انواع فست‌فودها که چربی زیادی دارند، تبلیغ کنید/ مصرف کمتر کره و مارگارین را تبلیغ کنید...

