

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

سلامتی

با کاهش مصرف نمک و روغن



پایگاه اینترنتی
nut.behdasht.gov.ir

هفته ملی بسیج آموزش همگانی تغذیه
۱۴ تا ۲۰ دی ماه ۱۳۹۲

نکاتی درباره‌ی نمک



سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که میزان مصرف سدیم در بالغین باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز (معادل حدود ۵ گرم نمک) باشد. در سنین پایین‌تر (۲-۱۵ سال) حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف سدیم معادل میزان توصیه شده برای بزرگسالان است که باید بر پایه میزان نیاز کودکان به انرژی تنظیم شود.

نکاتی درباره پتاسیم:

منابع غذایی پتاسیم عبارتند از: حبوبات مانند لوبیا و نخود (تقریباً معادل ۱۳ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، مغز دانه‌ها مانند گردو، فندق، پسته و بادام و... (تقریباً معادل ۶۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، سبزیجات مانند اسفناج، هویج و جعفری (تقریباً معادل ۵۵۰ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، میوه‌هایی مانند موز و خرما (تقریباً معادل ۳۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده).

نمک خوراکی حاصل ترکیب دو عنصر سدیم و کلر است. اثرات نمک بر فشار خود به علت وجود عنصر سدیم در این ترکیب است. در افرادی که سطح سدیم خون بالا و سطح پتاسیم پایین است خطر افزایش فشار خون که خود مسبب بیماری‌های قلبی و سکتته است، افزایش می‌یابد. در حال حاضر مصرف سدیم در جهان در حال افزایش و مصرف پتاسیم در حال کاهش است. سدیم بطور طبیعی در انواع غذاها یافت می‌شود. بطور مثال در شیر و خامه تقریباً معادل ۵۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده و در تخم‌مرغ تقریباً معادل ۸۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده وجود دارد.

سدیم در غذاهای فراوری شده به میزان بیشتری وجود دارد: در نان (تقریباً معادل ۲۵۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در گوشت‌های فراوری شده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در اسنک‌هایی مانند چیپس، پفک و ذرت بوداده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) و در چاشنی‌ها و سس‌ها مانند سس سویا (تقریباً معادل ۷ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) است. علاوه بر کاهش دریافت سدیم، باید پتاسیم دریافتی که به طور طبیعی با مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها تامین می‌شود، افزایش یابد.

افزایش دریافت پتاسیم در حد توصیه شده، فشار خون را کاهش می‌دهد. در حال حاضر در کشور ما نوعی از نمک‌های خوراکی تولید می‌شود که از پتاسیم بجای سدیم در ترکیب آن استفاده شده است. این نوع نمک (نمک پتاسیم) فقط در داروخانه‌های کشور جهت مصرف برخی گروه‌های خاص از جمله افراد مبتلا به فشار خون بالا قابل عرضه می‌باشد:

- نمک پتاسیم برای درمان و جلوگیری از کاهش سطح پتاسیم در افرادی است که به سبب مصرف داروهای مُدر یا برخی داروهای دیگر، یا برخی بیماری‌های خاص ممکن است دچار افت پتاسیم خون شوند. این نوع نمک با تجویز پزشک مورد استفاده قرار می‌گیرد.



مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را در پی خواهد داشت؟

• فشار خون بالا، سکت قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، ادم یا ورم همه از عوارض مصرف زیاد نمک طعام است.

برای پیشگیری از افزایش فشارخون و بیماری‌های قلبی به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

- میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می‌کنید را کاهش دهید.
- برای اجتناب از مصرف بی‌رویه نمک؛ بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه و معطر؛ سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و... استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده (پفک، چاکلز و ...) چیپس، انواع شور نظیر خیار شور و کلم شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را کاهش دهید.
- جوش شیرین که ممکن است در انواع نان و کیک به کار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثر نمک) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟

- نمک تصفیه نمکی است که ناخالصی‌های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی‌های محلول مانند آمهک، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده است.
- نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک‌های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می‌کنند.
- نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.
- نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود.
- همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت بر روی بسته‌بندی توجه نمایید.
- دقت کنید که عبارت «نمک ید دار تصفیه شده» بر روی بسته‌بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک فاقد استانداردهای نمک خوراکی یددار با عنوان «صادراتی صنعتی» و یا «نمک دریا» خودداری نمایید.
- نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.

دکتر پریسا ترابی - دفتر بهبود تغذیه جامعه



کاهش مصرف چربی و روغن



با کاهش مصرف چربی و روغن از بیماری‌های قلبی - عروقی پیشگیری کنیم؟

بیماری‌های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. ۴۰ درصد از مرگ و میرها در کشورهای پیشرفته و ۲۵٪ در کشورهای در حال توسعه ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی است. در کشور ما نیز بیماری‌های قلبی عروقی یکی از شایع‌ترین علل مرگ و میر است.

عوامل زیادی در بروز بیماری‌های قلبی عروقی موثرند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان اختلال در چربی‌های خون، فشار خون بالا، چاقی، کم تحرکی، استرس، فشارهای روحی، روانی، استعمال دخانیات، رژیم غذایی نامناسب و مصرف زیاد روغن و چربی را نام برد. مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی روزانه علاوه بر این که خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد با افزایش دریافت کالری که در بدن بصورت چربی ذخیره می‌شود، در نهایت اضافه وزن و چاقی را بدنبال دارد. اضافه وزن و چاقی زمینه را برای ابتلا به سایر بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت و انواع سرطان‌ها فراهم می‌کند. کاهش مصرف روغن و چربی و استفاده درست از روغن‌ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها دارد.

با رعایت نکات زیر در مصرف
چربی و روغن می‌توانید از ابتلا به
بیماری‌های قلبی عروقی
پیشگیری کنید:

- مصرف فست قودها از جمله سوسیس، کالباس و پیتزا که حاوی چربی زیادی هستند را به حداقل برسانید.
- غذاهای چرب و سرخ شده را که حاوی مقدار زیادی روغن هستند مصرف نکنید. بجای سرخ کردن غذا بهتر است آن را بصورت آب‌پز، تنوری، بخارپز و یا کبابی مصرف شوند و یا در صورت تمایل به سرخ کردن، به تفت دادن آن با مقدار کم روغن و در زمان کوتاه اکتفا شود. حتماً از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.





- در تهیه غذاهایی که نیاز به سرخ کردن ندارند حداقل مقدار روغن و از نوع روغن مایع استفاده کنید.
- شیر و ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) را جایگزین انواع پرچرب آن کنید. شیر و ماست پرچرب دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع است که تنگی و انسداد عروق و در نهایت سکنه قلبی را بدنبال دارد و ضمن این که بدلیل بالابودن میزان کالری آن موجب اضافه وزن و چاقی نیز می شود.
- پنیر خامه‌ای مملو از چربی است. به جای آن از پنیر کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- از کره، سرشیر و خامه کمتر استفاده کنید. این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی هستند و می توانند موجب اضافه وزن و چاقی و هم چنین افزایش کلسترول خون بشوند.
- شیرینی‌های خامه‌ای حاوی چربی زیادی هستند. به جای آن از شیرینی‌های ساده و به مقدار کم استفاده کنید.
- بجای گوشت‌های پر چرب از گوشت‌های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید. قبل از طبخ مرغ نیز پوست آن را جدا کنید.
- کله، پاچه و مغز حاوی مقادیر زیادی چربی (کلسترول) است و مصرف آن‌ها باید بسیار محدود شود.

• مصرف روغن را به حداقل برسانید و غذاها را با روغن کم بپزید. مصرف زیاد از حد روغن باعث بروز اضافه وزن و چاقی شده و امکان افزایش کلسترول بد (LDL)، افزایش فشار خون و در نتیجه خطر ابتلا به امراض قلبی عروقی را فراهم می آورد. حداکثر ۳۰-۲۵٪ انرژی دریافتی روزانه باید از چربی‌ها تامین شود.

• روغن زیتون از منابع خوب روغن و حاوی اسید اولئیک فراوان است که مصرف متعادل آن با کاهش کلسترول خون برای سلامت قلب و عروق مفید است.

• روغن زیتون برای مصارف مختلف پخت مناسب است ولی همانند سایر روغن‌های مایع به حرارت بالا حساس است. مصرف روغن زیتون به عنوان جایگزین سس‌های سالاد توصیه می شود.

• روغن نباتی جامد را حذف کنید و بجای آن از انواع روغن مایع از جمله کلزا، آفتابگردان، ذرت، روغن زیتون و روغن کنجد استفاده کنید.

• غذاهای آماده مثل پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و...) حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. مصرف این نوع غذاها را به حداقل برسانید.

• سس‌های چرب مثل سس مایونز کمتر استفاده کنید. بجای آن می توانید با مخلوط کردن ماست کم چربی، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی‌های معطر و روغن زیتون یک سس سالاد سالم در منزل تهیه و مصرف کنید.

دکتر زهرا عبدالهی - دفتر بهبود تغذیه جامعه



اصلاح الگوی مصرف غذایی

با ذائقه سازی در دوران کودکی



اصلاح الگوی مصرف غذایی با ذائقه سازی در دوران کودکی

ذائقه سازی:

شکل گیری عادات و رفتار تغذیه‌ای صحیح در دوران کودکی یکی از عوامل موثر در پیشگیری و کاهش خطر ابتلا به برخی از بیماری‌های غیرواگیر در بزرگسالی مانند اضافه وزن، چاقی، بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا و اختلال در چربی‌های خون به شمار می‌رود. رفتارهای غذایی نامناسب مانند عادت به مصرف غذاهای آماده و رستورانی، تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک، فست فودها از جمله سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و سایر انواع ساندویچ‌ها، غذاهای پرچرب و غذاهای شور از عوامل موثر در ایجاد اضافه وزن و چاقی در کودکی و در نهایت برخی از بیماری‌های غیر واگیر از جمله فشار خون بالا، چربی خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی در بزرگسالی می‌باشند. ذائقه افراد در دوران کودکی و به ویژه در سنین زیر پنج سالگی شکل می‌گیرد. به همین دلیل باید ذائقه سازی کودکان را از زمان شروع غذای کمکی آغاز نمود. به عنوان مثال اگر به کودک غذای بی‌نمک داده شود، او به تدریج به خوردن غذاهای بی‌نمک یا کم‌نمک عادت خواهد نمود. یا اگر از ابتدا به جای غذاهای چرب و سرخ شده از انواع غذاهای آب پز، تنوری و بخار پز استفاده شود، او به مصرف غذاهای کم‌چرب عادت خواهد نمود.

میان وعده غذایی

- غذای مختصری است که بین دو وعده اصلی غذایی به کودک داده می‌شود.
- میان وعده‌های مناسب مانند: ذرت و حبوبات بو داده خانگی کم‌نمک مانند عدس برشته شده کم‌نمک یا بدون نمک، مغزها مانند گردو، فندق، بادام، پسته از نوع خام و بو نداده، میوه‌های تازه و خشک، ساندویچ‌های پنیر و گردو، گوجه، خیار، پنیر، تخم مرغ و مرغ، دوغ بدون گاز و کم نمک، شیر و انواع ماست، انواع آبمیوه‌های طبیعی، بستنی، انواع برکه‌های میوه‌ها، خشکبار، بیسکوئیت ساده و سبوس دار حتی الامکان بدون کرم، کیک و کلوچه‌های خانگی، شیر همراه با کیک، آبمیوه‌های طبیعی، ماست، سالاد انواع سبزیجات

- میان وعده‌های نامناسب مانند: پفک، چیپس، سوسیس و کالباس، لواشک - آلوچه که به دلیل ارزش تغذیه‌ای کم و داشتن نمک زیادی از مصرف آن‌ها باید خودداری کرد.

- انتخاب میان وعده‌ها از میان ۵ گروه اصلی غذایی شامل گوشت و حبوبات، میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات و نان و غلات، جهت تامین بخشی از نیازهای تغذیه‌ای کودک و ایجاد تنوع و تعادل در رژیم غذایی او توصیه می‌شود.

- به جای مصرف بی‌رویه چیپس، پفک و غذاهای آماده از انواع غلات بو داده مانند برنجک، ذرت بو داده، گندم برشته و... که تنقلات با ارزشی هستند، استفاده گردد.

- کودکان می‌توانند انواع ساندویچ را با سبزی‌های مختلف به عنوان میان وعده مصرف کنند. مثلاً نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی





نقش ذائقه سازی در مراحل مختلف زندگی کودک

تغذیه کودکان زیر یک سال:

برای این که ذائقه کودک به شوری عادت نکند در سال اول زندگی کودک به غذای کمکی نباید نمک اضافه شود. از چاشنی‌هایی مانند آب لیموترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در آخرین لحظات پخت غذای کمکی می‌توان استفاده کرد. تا یک سالگی به غذای کودک نمک اضافه نشود و پس از یک سالگی مقدار کمی نمک (نمک یددار تصفیه شده) به غذای شیرخوار اضافه گردد.

تغذیه کودکان یک تا پنج سال:

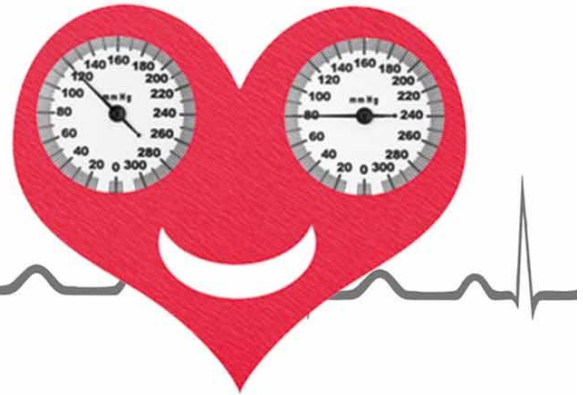
- در این دوران سلیقه‌ها و عادات غذایی کودک شکل می‌گیرد و ایجاد عادات خوب غذایی مانند مصرف غذاهای کم‌نمک و کم‌چرب و تنوع غذایی به حفظ سلامتی کودک و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون بالا در سال‌های آتی عمر کمک می‌کند.
- برنامه غذایی مناسب کودکان، باید متنوع و حاوی ۵ گروه غذایی اصلی شامل نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها باشد.
- به منظور کاهش مصرف نمک، از گذاشتن نمکدان در سفره خودداری شود. کودکان از والدین خود الگو می‌گیرند. بنابراین والدین هنگام غذا خوردن نباید از نمکدان استفاده کنند. همچنین به هنگام تهیه و طبخ غذا از نمک به میزان کم استفاده شود.
- از دادن انواع سس‌های پرچرب به کودک خودداری شود و از سس قرمز بجای سس سفید استفاده شود.

- به جای نمک، از چاشنی‌هایی نظیر سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.
- از مصرف سوپ‌های آماده، سس‌ها و محصولات فرآیند شده مثل فست‌فودها (پیتزا، همبرگر، سوسیس و کالباس) در برنامه غذایی کودکان خودداری شود.
- از دادن مواد غذایی چرب، شور، مثل: شیرینی‌های خامه‌ای، پفک، چیپس، چوب شور، و سایر تنقلات کم ارزش غذایی خودداری شود.
- در تهیه غذای کودک از روغن‌های مایع مانند ذرت و آفتاب‌گردان به جای روغن جامد استفاده شود.
- در برنامه غذایی کودک از گوشت‌های کم چرب استفاده شود و پوست مرغ قبل از پخت حذف شود.
- از گوشت‌های سفید (ماهی، ماکیان و...) به جای سوسیس و کالباس استفاده شود.
- در برنامه غذایی کودک، مصرف غذاهای آماده به ویژه غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و...) کاهش یابد.
- در تهیه کیک‌ها، شیرینی‌ها و نان‌های خانگی کشمش، آلو و خرما بجای گردو، بادام و پسته جایگزین شود.
- غذاها بصورت بخارپز، تنوری، آب‌پز و یا کبابی تهیه شوند که کودک به خوردن غذاهای سرخ شده و چرب عادت نکند. در صورت تمایل به سرخ کردن غذا، به تفت دادن مختصر آن یا روغن کم اکتفا شود.
- بجای مصرف چیپس و انواع پفک از مغزهای بدون نمک، ماست کم‌چرب، ذرت بدون نمک و سبزی‌های خام استفاده شود.
- غذاهای رستورانی برای کودکان مناسب نیستند؛ چون حاوی مقادیر زیادی نمک و روغن هستند.



فشار خون و

تغذیه



نمک چگونه باعث افزایش فشار خون می شود؟

با مصرف غذاهای شور و پر نمک مقدار زیادی سدیم وارد بدن می شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسأله باعث افزایش فشار خون در بعضی از افراد خواهد شد. بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار بر قلب و رگ های خونی می شود.

طبق توصیه های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۴۰۰ میلی گرم یا یک قاشق چای خوری نمک نباشد که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار در روز نمک مصرف می کنند. توصیه شده است که بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک است، مصرف کنند



فشار خون بالا چیست؟

فشار خون در واقع همان نیروی خون است که بر رگ ها وارد می شود. قلب خون را به درون رگ ها پمپ می کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می شود. امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می شود. ۳۰٪ انسان ها در سراسر جهان مبتلا به پرفشاری خون هستند. این نسبت با سن افزایش می یابد و از ۱ نفر از هر ۱۰ نفر در دهه دوم و سوم زندگی به ۵ نفر از هر ۱۰ نفر در دهه پنجم زندگی می رسد. پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می شود. فشار خون بالای کنترل نشده می تواند منجر به نابینایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود. خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی مانند دیابت افزایش می یابد. فشار خون بالا قابل پیشگیری و درمان است. با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری های قلبی کاهش می یابد.

خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت موارد زیر کاهش می یابد:

- کاهش مصرف نمک
- فعالیت بدنی منظم
- رعایت رژیم غذایی متعادل
- پرهیز از استعمال دخانیات
- پرهیز از مصرف الکل
- ثابت نگه داشتن وزن ایده آل

تغذیه چگونه بر فشار خون تأثیر می گذارد؟

- بعضی از غذاها (مثل غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد) می توانند فشار خون را بالا ببرند.
- افزایش وزن بدن باعث بالا رفتن فشار خون می شود.
- کاهش وزن بدن می تواند باعث کاهش فشار خون شود.
- کاهش میزان مصرف چربی می تواند بر کاهش فشار خون تأثیر بگذارد.



روغن‌ها و چربی‌ها چگونه باعث افزایش فشار خون می‌شوند؟

از آن جا که فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی در بیشتر موارد با هم ایجاد می‌شوند و همچنین کاهش مصرف چربی در کاهش وزن مؤثر است، پس چربی به عنوان یک عامل تغذیه‌ای می‌تواند در ایجاد فشار خون بالا مؤثر باشد. در بیشتر موارد یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مناسب است.

مصرف چربی‌های غیر اشباع که در منابع غذایی گیاهی وجود دارد مثل انواع روغن‌های مایع و هم چنین اجتناب از مصرف چربی‌های جامد که دارای اسیدهای چرب اشباع هستند مثل پیه، دنبه و روغن نباتی جامد به کاهش تجمع پلاک در رگ‌های خونی شما کمک می‌کند. این امر، خطر ابتلا به سکته مغزی یا حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

در چه غذاهایی مقدار نمک و روغن زیاد است؟

- انواع سس‌ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد
- سبب‌زمینی سرخ کرده، چیپس سبب‌زمینی
- میان‌وعده‌هایی نظیر چوب‌شور، ذرت بوداده، بادام‌زمینی و پفک
- انواع ترشی‌های آماده و شورها (مثل خیارشور و کلم شور)
- انواع پودرهای سوپ آماده
- غذاهای فرایند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی
- غذاهای سرخ شده
- کره و مارگارین
- گوشت‌های پرچرب
- شیر و ماست پرچرب و ماست‌های خامه‌ای
- پنیرهای پر نمک، پنیرهای خامه‌ای

چگونه می‌توانید مقدار نمک دریافتی را کاهش دهید؟

- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب‌های تغذیه‌یی را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.
- مواد غذایی را انتخاب کنید که بدون سدیم هستند یا مقدار سدیم موجود در آن‌ها خیلی کم است.
- پس از مشورت با متخصص تغذیه، از جایگزین‌های نمک در تهیه‌ی غذا استفاده کنید.
- ادویه‌جاتی را استفاده کنید که در تهیه‌ی آن‌ها از نمک استفاده نشده است.

برای کنترل فشار خون چه نکاتی را باید رعایت کنید؟

- از غذاهای متنوع استفاده کنید. به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم مرغ) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.
- از غذاهای سرشار از فیبر نظیر نان و ماکارونی تهیه شده از غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.
- نان‌هایی را مصرف کنید که در تهیه آن‌ها جوش شیرین به کار نرفته است.
- مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده که در خارج از منزل تهیه می‌شوند را محدود کنید.
- روزانه از سبزی‌ها و میوه‌ها به مقدار بیشتری استفاده کنید.
- برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی‌های معطر و تازه، سیر، آب لیمو و آب نارنج استفاده کنید.
- از غذاهای سرخ شده، گوشت‌های پرچرب، کیک‌ها، کلوچه‌ها و شیرینی خامه‌ای که چربی بالا دارند دوری کنید.
- از روغن‌های گیاهی (کائولا، روغن زیتون و...) بجای روغن‌های جامد و حیوانی استفاده کنید.



تهیه و انتخاب غذای سالم در خارج از منزل



به چه نکاتی در زمان صرف غذا در رستوران‌ها باید توجه کنیم؟

یکی از معضلات شهرنشینی، مصرف غذاهای آماده غیر خانگی در فست فودها و رستوران‌ها می‌باشد که به علل مختلف ممکن است سلامت انسان را با مخاطره مواجه سازد.

با توجه به برخی نکات مهم می‌توان غذای سالمتری انتخاب کرد:

۱- **غذای کم چرب را انتخاب کنید:** غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ کرده، همبرگر، مرغ سوخاری و... دارای مقدار زیادی روغن هستند و مصرف مکرر آن‌ها سبب افزایش دریافت کالری و مستعد شدن برای اضافه وزن و چاقی می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود مقدار و دفعات مصرف این نوع غذاها را کاهش دهید. در صورت مصرف غذاهای سرخ شده، حتماً از سبزی‌ها نیز در کنار آن‌ها استفاده کنید. به جای مواد سرخ شده از نوع تنوری آن‌ها استفاده کنید. سیب زمینی تنوری نیز جانشین مناسبی برای سیب زمینی سرخ کرده است.

۲- **از نمکدان استفاده نکنید:** غذاهای رستورانی معمولاً پر نمک هستند بنابراین نیازی نیست که با نمکدان، مقدار نمک آن را اضافه‌تر کنید. سعی کنید عادت استفاده از نمکدان را از خود دور کنید.

۳- **مصرف فست فودها (سوسیس، کالباس، پیتزا و...):** فست فودها ذاتاً دارای نمک زیادی هستند که مصرف کننده را مستعد افزایش فشار خون می‌نماید. میزان نمک اضافه شده در سایر غذاهای تهیه شده در رستوران‌ها نیز خارج از کنترل ما می‌باشد. بنابراین از اضافه کردن نمک به این غذاها پرهیز نمایید.

۴- **از سس‌های چرب استفاده نکنید:** روی سالاد یا داخل ساندویچ‌ها و پیتزا از سس (مایونز، کچاپ و...) استفاده نکنید. اگر به طور معمول در غذاهای آماده سس به سالاد یا ساندویچ‌ها اضافه می‌شود از فروشنده یا تهیه کننده غذا بخواهید بدون اضافه کردن سس آن را آماده نماید. از سرکه یا آب لیمو و روغن زیتون برای طعم‌دار کردن سالاد استفاده کنید

۵- **حجم غذا:** یک وعده غذای فست فود به طور متوسط معادل ۱۰۰۰ کیلو کالری یا بیشتر انرژی تولید می‌کند، یعنی حدود نیمی از کالری مورد نیاز روزانه! برای کاهش حجم غذای خود در رستوران‌های خارج از منزل یا فست فود فروشی‌ها می‌توانید از تهیه کننده یا فروشنده غذا بخواهید غذا را با اندازه کوچکتری تهیه کند و یا محتویات داخل ساندویچ را کم کند. همچنین می‌توانید بخشی از غذای خود را برای وعده بعد نگهدارید و با خود به منزل ببرید.

۶- **سرعت غذا خوردن:** غذا را باید با آرامش جوید و از سریع خوردن غذا پرهیز کرد. قبل از این که کاملاً احساس سیری و پری کنید دست از غذا خوردن بکشید و به دستگاه گوارش فرصت بدهید تا هضم و جذب مواد بهتر صورت بگیرد. در این صورت پس از صرف غذا احساس بهتری خواهید داشت.

۷- **نوع نوشیدنی:** نوشابه‌های گازدار کولا علاوه بر ایجاد سیری کاذب و اختلال در هضم غذا، حاوی قند فراوان هستند. مصرف یک وعده نوشابه، مقدار زیادی کالری بدون تامین مواد مغذی ضروری، به بدن وارد می‌کند. آب، دوغ کم‌نمک بدون گاز و نوشیدنی‌های کم شیرین و کم کالری سالم‌ترین نوشیدنی‌ها هستند.



۸- وجود سبزی در کنار غذا یا داخل ساندویچ: معمولاً برای استفاده بیشتر از میلنگی که برای خرید غذا پرداخت شده است، تمایل به بیشتر خوردن نیز وجود دارد. پس بهتر است از فروشنده بخواهید کنار غذا و یا ساندویچ مقدار سالاد سالم یا سبزی‌های بخارپز یا آب‌پز بیشتری برایتان بگذارد.

۹- ماست کم‌چرب سفارش دهید: انواع ماست پرچرب و یا ماست خامه‌ای حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی است که موجب بالا رفتن کلسترول خون می‌شود و بدلیل کالری زیاد اضافه وزن و چاقی را هم بدنبال دارد. پنیر خامه‌ای نیز حاوی چربی زیادی است. به جای پنیر خامه‌ای از پنیرهای معمولی یا کم‌چرب استفاده کنید.

به چه نکاتی برای صرف غذا در خارج از منزل (پیک‌نیک) باید توجه کنیم؟

پیک‌نیک به معنای گذراندن اوقات فراغت در دامان طبیعت است که در خانواده‌های ایرانی قدمتی طولانی دارد. در هنگام پیک‌نیک به غذای خارج از منزل نیز فکر می‌کنیم پس بهتر است غذاهایی را تهیه و مصرف کنیم که کم‌نمک و کم‌چرب باشد، به این ترتیب به سلامت خود کمک کرده‌ایم.

چه نکاتی را در تهیه و مصرف غذا در پیک‌نیک رعایت کنیم:

- در صورت مصرف گوشت قرمز، حتماً چربی‌های قابل رویت جدا شوند.
- اگر مایل به تهیه و مصرف کباب کوبیده هستید آن را با گوشت کم‌چرب تهیه کنید.

- مقدار گوشت کمتر و سبزیجات بیشتری در تهیه غذا به کار ببرید.
- ماهی کبابی بهتر از ماهی سرخ شده است چون چربی کمتری دارد.
- در کنار غذاهایی مثل چلو کباب که خود حاوی چربی است از کره استفاده نکنید.
- میزان روغن و نمک کمتری برای تهیه غذاها استفاده کنیم.
- بجای سرخ کردن مواد غذایی، از روش بخارپز و آب‌پز کردن، یا تنوری کردن (برای سیب زمینی و بادمجان) استفاده کنید.
- به جای نوشابه، انواع شربت‌ها و یا آبمیوه‌های صنعتی که قند زیادی دارند از دوغ بدون گاز، نوشیدنی‌های کم شیرینی و آب استفاده کنید.
- از مصرف انواع سوسیس، کالباس و همبرگر در پیک‌نیک‌ها خودداری کنید.
- از همراه بردن تنقلات شور و چرب مثل انواع چیپس و پفک و آجیل شور خودداری کنید به جای آن‌ها از تنقلات سالمتری مثل نخود، کشمش، گندم برشته، مغزهای خام و بدون نمک استفاده کنید.
- به جای سس‌های چرب، از چاشنی‌های سالم مثل آب لیمو، آب نارنج، سرکه، روغن زیتون، سبزی‌های خشک و ماست کم‌چرب استفاده کنید.
- به جای ماست خامه‌ای و ماست پرچرب انواع ماست‌های کم‌چرب را به همراه خود ببرید.
- اگر مایلید غذای سرد مثل ساندویچ یا خود ببرید، ساندویچ نان و پنیر و گوجه فرنگی و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، انواع کوکوها که با روغن کم تهیه شده‌اند به جای سوسیس و کالباس استفاده کنید.
- به جای نان‌های سفید از نان سبوس دار مثل نان سنگک استفاده کنید.



دکتر پریسا ترابی، مربی زراعی - دفتر بهبود تغذیه جامعه

سلامتی پاکامش مصرف نمک و روغن



**حرکت به سوی سلامت؛
مصرف غذاهای سودمند و مغذی
به جای غذاهای
فراوری شده و کنسروی**



یک توصیه بسیار مهم:

موضوع فرهنگی ناگواری که در این ارتباط ایجاد گردیده آن است که مرسوم شده هنگام عیادت از بیماران، انواع کمپوت‌ها و شیرینی‌ها به آن‌ها هدیه داده می‌شود، حال آن‌که با توجه به توضیحات فوق الذکر، این‌گونه فراورده‌های غذایی حتی برای افراد سالم نیز زیانبارند، چه رسد به بیماران که نیاز بیشتری به پرهیز از غذاهای مضر و مصرف غذاهای مفید و ارزشمند دارند. پس اگر سلامت عزیزان بیمارمان برایمان اهمیت دارد، باید از ارائه اقلام زیانباری مثل کمپوت‌ها، شیرینی‌ها و شکلات‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و... به آن‌ها خودداری شود و به جای آن از غذاهای سالم و طبیعی و واجد ارزش تغذیه‌ای بالا، از جمله میوه‌های تازه استفاده گردد.



حفظ سلامت جسم و روان، خواسته‌ای همگانی است. تمامی انسان‌ها مایلند زندگی خود را با بهترین کیفیت و به دور از هرگونه بیماری و ناتوانی سپری نمایند. امروزه بر همگان آشکار است که حفظ و ارتقاء سلامت، جز با اصلاح سبک زندگی (شامل تغذیه صحیح و مبادرت به فعالیت‌های بدنی) و پرهیز از رفتارهای پرخطر (چه بهداشتی و چه اجتماعی) میسر نخواهد شد. بنابراین، ضروری است که دانش و آگاهی خود نسبت به تغذیه صحیح راه البته از مجاری معتبر و رسمی، افزایش دهیم.

سه ماده زیانبار موجود در غذاها:

یکی از اصول اساسی تغذیه صحیح، پرهیز از مصرف سه ماده زیانباری است که متأسفانه امروزه جایگاهی ثابت در غذاهای مصرفی انسان‌ها یافته‌اند. این سه مورد عبارتند از:

۱) قند و شکر، و غذاهایی همچون انواع شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی که مستقیماً حاوی قند و شکر هستند.

۲) نمک و غذاهایی همچون انواع تنقلات بی‌ارزش (چیپس، پفک، چوب شور و...) که حاوی مقادیر زیادی نمک هستند.

۳) انواع چربی و روغن، به ویژه اقلام نامرغوب آن‌ها که علاوه بر ایجاد چاقی و بیماری‌های گوناگون ناشی از آن، افراد را در معرض ابتلا به انواع بدخیمی‌ها و سرطان‌ها نیز قرار می‌دهند.

بدیهی است که هر چه میزان مصرف قند، نمک و چربی در برنامه غذایی افراد کمتر باشد، احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف کاهش می‌یابد و بر عکس، هر چه مصرف آن‌ها بیشتر باشد، احتمال بروز بیماری‌ها و ناتوانی‌ها، به ویژه بیماری‌های غیرواگیری همچون چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های گوارشی، سرطان‌ها و... افزایش خواهد یافت. براین اساس، شایسته است که افراد، در تمامی گروه‌های سنی و جنسی و با هر شرایط فیزیولوژیکی، از مصرف مواد مزبور یعنی قند و شکر، نمک و چربی‌ها اجتناب نمایند.



منابع اصلی شکر، نمک و روغن:

منابع اصلی شکر، نمک و روغن، غذاهای فرآوری شده هستند؛ غذاهایی همچون انواع کنسروها و کمپوت‌ها، سوسیس و کالباس، نوشیدنی‌های صنعتی و انواع شیرینی‌هایی که در کارخانه‌های صنایع غذایی و طی اجرای فرایندهایی بر روی مواد غذایی خام تولید می‌شوند و از انواع افزودنی‌ها، اعم از شیمیایی و طبیعی (نظیر نگهدارنده‌ها، طعم دهنده‌ها و رنگ‌ها) نیز در تولید آن‌ها استفاده می‌شود. در واقع، هر کدام از غذاهای فرآوری شده، حاوی یک یا چند قلم از سه ماده زیانبار مذکور هستند. مثلاً انواع میوه‌ها که منابع غذایی بسیار سودمندی محسوب می‌شوند، طی فرایند کمپوت‌سازی و بر اثر حرارت پخت، تمامی ویتامین‌ها و فیبر با ارزش خود را از دست می‌دهند و صرفاً به یک شربت غلیظ قندی که فاقد هرگونه ارزش غذایی است، تبدیل می‌شوند. هم‌چنین، بسیاری از سبزی‌ها یا منابع پروتئینی نظیر گوشت، مرغ و ماهی، طی فرایند کنسروسازی مواد مغذی خود را از دست می‌دهند و ضمناً مقادیر زیادی نمک و روغن نیز به آن‌ها افزوده می‌شود.

در محصولات مثل سوسیس و کالباس، حتی اگر از مرغوب‌ترین مواد اولیه هم تهیه شده باشند، مقادیر زیادی نمک و چربی (آن هم از مضرترین انواع آن) وجود دارد که سلامت انسان را جدا به خطر می‌اندازند. علاوه بر مسائل ذکر شده، این نکته را نیز باید در نظر داشت که در تهیه این گونه غذاهای فرآوری شده، از مواد نگهدارنده شیمیایی نیز استفاده می‌شود که حتی انواع تایید شده و مجاز آن‌ها نیز مخاطراتی را برای سلامت افراد در پی دارند، چه رسد به انواع غیر مجاز که به خودی خود می‌توانند سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها (که برخی سرطان‌ها نیز از جمله آن‌ها هستند) شوند.

بر اساس این توضیحات، ضروری است که برای دستیابی به سلامت و حفظ و ارتقاء آن، در انتخاب مواد غذایی مصرفی بیش از پیش دقت کنیم و ضمن پرهیز از مصرف قند و شکر، نمک و چربی‌ها، مواد غذایی سالم و طبیعی نظیر محصولات آردی تهیه شده از غلات کامل (سبوس دار)، گوشت‌های قرمز و سفید کم‌چرب، به ویژه ماهی، مقادیر مناسب از روغن‌های سالم، شامل روغن‌های گیاهی مایع همچون روغن آفتابگردان، ذرت، سویا، کنجد و زیتون، شیر و ماست کم‌چرب، پنیر و کشک کم‌نمک و میوه‌ها و سبزی‌های تازه را جایگزین مواد غذایی فرآوری شده‌ای نماییم که به سبب محتویات نامناسبشان، بسیار زیانبارند و سلامت افراد را به مخاطره می‌اندازند.



فرید توبخت حقیقی - دفتر بهبود تغذیه جامعه



دانش آموز سالم بامیان وعده کم نمک و کم روغن



اهمیت میان وعده سالم:

در حال حاضر مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها و مصرف زیاد نمک از جمله مشکلاتی است که در الگوی مصرف غذایی دانش آموزان وجود دارد. مصرف زیاد نمک زمینه را برای فشار خون بالا در بزرگسالی فراهم می‌کند. همچنین مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر بالا بردن چربی خون و بیماری‌های قلبی و عروقی، به دلیل دریافت کالری زیاد اضافه وزن و چاقی را بدنبال دارد. کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند.

برای پیشگیری از فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی و اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی، میان وعده دانش آموزان باید شامل مواد غذایی باشد که علاوه بر تامین نیازهای تغذیه‌ای، کم نمک و کم روغن نیز باشد. به این دلیل موادی چون چیپس، پفک و سایر تنقلات چرب و شور میان وعده‌های مناسبی نیستند. استفاده از انجیر خشک، توت خشک، نخودچی، کشمش، انواع مغزهای بو ن داده و بدون نمک، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و... سبزیجاتی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ‌هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکر، نان و پنیر و خرما، می‌تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد. استفاده از ساندویچ‌های خانگی که در تهیه آن‌ها نمک و روغن کمتری استفاده شده است، توصیه می‌شود.

وعده‌ها و میان وعده‌های نامنظم

حذف وعده‌های غذایی رفتاری رایج در نوجوانان است. حذف وعده صبحانه در دانش آموزان بسیار شایع است. که با عواقب نامطلوب از قبیل اضافه وزن و چاقی، عدم تمرکز و عملکرد درسی ضعیف و افزایش خطر دریافت ناکافی مواد مغذی به خصوص کلسیم همراه است. دانش آموزانی که وعده غذایی خود را حذف می‌کنند، در پاسخ به گرسنگی اغلب به جای وعده غذایی از میان وعده‌هایی استفاده می‌کنند که از لحاظ ویتامین، مواد معدنی و فیبر پایین هستند و سرشار از چربی، شکر و نمک می‌باشند.



دانش آموزان عزیز:

با انتخاب و مصرف میان وعده کم روغن و کم نمک
به سلامتی خود کمک کنید



مصرف بی‌رویه تنقلات غذایی کم ارزش: متأسفانه برخی از تنقلات تجاری از جمله انواع فراورده‌های غلات حجیم شده مثل چی‌توز، لینا، پفک و... بطور بی‌رویه توسط کودکان و دانش‌آموزان مصرف می‌شوند. مصرف چیپس و پفک بخصوص قبل از وعده‌های غذایی بدلیل ایجاد سیری کاذب دانش‌آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد را تامین کند، باز می‌دارد. از سوی دیگر نمک موجود در آن ذائقه را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد. مطالعات انجام شده رابطه بین مصرف نمک و افزایش فشارخون در دوران بزرگسالی را به اثبات رسانده است. والدین باید دانش‌آموزان را به مصرف تنقلات سنتی مثل نخودچی و کشمش، گردو، بادام، پسته (از انواع بو نداده و بدون نمک)، گندم برشته، برنجک، عدس برشته شده، توت خشک، انجیر خشک و برگه‌ها تشویق کنند و سر سفره بجای نوشابه‌های گازدار برای افراد خانواده از دوغ کم نمک وبدون گاز استفاده کنند.

اثرات زیان‌بار مصرف غذاهای پرنمک و شور

نمک ماده ضروری و تامین کننده سدیم در انسان است که در انتقال جریانات عصبی و انقباض عضلانی نقش دارد. مقدار توصیه شده مصرف نمک حدود ۳-۵ گرم در روز (کمتر از یک قاشق چای خوری) است. اضافه دریافت نمک خطرات عمده‌ای از جمله افزایش فشارخون را بدنبال دارد. ثابت شده است که مقدار مصرف نمک با میزان شیوع سکته قلبی در جامعه مرتبط است. دریافت زیاد نمک و سدیم و مصرف غذاهای شور و پرنمک و تنقلات شور سبب کاهش بازجذب کلسیم از کلیه شده و دفع اداری آن را افزایش می‌دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است. جلوگیری از اثرات زیان‌بار دریافت بالای نمک از دوران کودکی و سنین مدرسه باید شروع شود. دانش‌آموزان باید سعی نمایند که در هنگام انتخاب مواد غذایی نوع کم نمک آن را برگزینند و در کنار غذا از نمکدان استفاده نکنند.

اثرات زیان‌بار مصرف غذاهای پرچرب

اگر چه چربی‌ها در برنامه غذایی دانش‌آموزان به علت تولید انرژی بالا و خاصیت سیرکنندگی و طعم دهنده‌گی حائز اهمیت هستند و چربی‌های مفید مثل امگا ۳ را که برای سلامتی بسیار ضروری است تامین می‌کنند. اما برخی از مواد غذایی حاوی چربی‌های نامطلوب هستند و به همین دلیل نباید زیاد استفاده شوند. بسیاری از مواد غذایی موجود در بازار به خصوص مواد غذایی فرآوری شده (آماده یا نیمه آماده) حاوی مقادیر زیادی روغن و چربی‌های مضر هستند. انواع فست فودها (مثل سوپیس، کالباس، پیتزا و سیب‌زمینی سرخ شده) دارای چربی اشباع شده هستند که تنگی و انسداد عروق و بروز بیماری‌های قلبی عروقی را بدنبال دارند.

رعایت نکات ذیل در تغذیه دانش‌آموزان حائز اهمیت است:

- مصرف فست فودها بسیار محدود شود.
- در کنار فست فودها، انواع سبزی یا سالاد مصرف شود. بجای خیار شور از گوجه فرنگی، خیار، کاهو و سایر سبزی‌ها استفاده شود.
- بجای نوشابه‌های گازدار از نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل دوغ بدون گاز استفاده شود.
- بجای سیب‌زمینی سرخ شده از سیب‌زمینی تنوری استفاده شود.
- هنگام مصرف غذا از نمکدان استفاده نشود.
- تنقلات شور مثل انواع چیپس، پفک و چوب‌شور که حاوی نمک زیادی هستند مصرف نشوند.
- از انواع آجیل و مغزهایی که بونداده و خام هستند بجای انواع پرنمک و شور آن‌ها استفاده شود.

حسین فلاح- دفتر بهبود تغذیه جامعه



