



## آیا می دانید در شهر اصفهان:

- ۵۰٪ مرگه با علت بیماری قلبی رخ می دهد.
- ۵۰٪ افراد دارای اضافه وزن و چاقی هستند.
- ۳۰٪ افراد دارای چربی خون بالا هستند.
- ۱۰٪ افراد مبتلا به دیابت هستند.

امروزه بیماریهای غیر واگیر از جمله بیماریهای قلبی عروقی، انواع سرطان، دیابت، فشارخون بالا و چاقی در جامعه ما شیوع زیادی یافته اند. این بیماریها با وجودیکه خطر زیادی دارند اما قابل کنترل و پیشگیری هستند.

## هدف از آموزش تغذیه صحیح چیست؟

هدف از آموزش تغذیه صحیح این است که الگوی غذایی افراد از غذای ناسالم یعنی مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده، پرانرژی، دارای مواد گوشتی زیاد، پر نمک و کم سبزی و میوه به سمت خوراکیهای سالم یعنی مصرف غذاهای کم چرب، کم نمک، با میوه و سبزی زیاد و تهیه شده با روش پخت سالم، سوق داده شود.

عوامل غذایی خطر ساز عبارتند از:

### ۱- مصرف زیاد چربیها و کلسترول

مصرف زیاد برخی از چربیها به نام چربیهای اشباع، چربیهای ترانس و کلسترول که بیشتر در چربیهای حیوانی از جمله کره و خامه، گوشتهای چرب، لبنیات پر چرب، کله پاچه، دل و قلوه، پوست مرغ، دنبه و نیز برخی منابع چربی گیاهی مثل روغن جامد، مارگارین جامد و روغن مخصوص تهیه شیرینی به وفور یافت می شود،



باعث بالا رفتن چربی خون و ایجاد بیماریهای قلبی عروقی می شود.

### نکته:

نوعی چربی بسیار مضر به نام چربی ترانس وجود دارد که در طی فرایند جامد کردن روغن مایع ایجاد می شود. این چربی به صورت جزئی در چربی گوشت و لبنیات نیز وجود دارد، اما مهمترین منبع این چربی در رژیم غذایی افراد، روغنهای جامد گیاهی و مواد غذایی حاوی روغن جامد، مارگارین جامد، سبب زمینی سرخ شده، چیپس، انواع شیرینیها، بیسکوئیتها می باشد. این نوع چربی به شدت باعث بالا رفتن کلسترول خون می شود.

### ۲- مصرف زیاد قندها

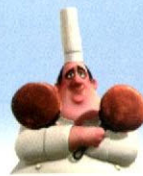
مصرف بیش از حد مواد قندی از جمله قند، شکر، انواع شیرینی و نوشابهها، عامل بروز دیابت، چاقی و در نهایت بیماریهای قلبی است.



### ۳- مصرف زیاد نمک

سدیم موجود در نمک باعث بالا رفتن فشارخون می شود و حتی در کسانی هم که فشارخون بالا ندارند، باید نمک کم مصرف شود. سدیم نه تنها در نمک بلکه در غذاهای آماده مثل سوسیس و کالباس، خیارشور و کنسروها نیز به مقدار زیاد وجود دارد. برای کاهش مصرف نمک مصرفی، بهتر است علاوه بر حذف

نمکدان از روی میز یا سر سفره، در پخت غذای از نمک کمتری استفاده کنید.



### ۴- روشهای پخت ناسالم

پخت غذا به روش سرخ کردن، هم باعث افزایش روغن در غذا می شود و هم به دلیل حرارت زیاد منجر به تولید مواد مضر در روغن می شود که باعث بالا رفتن چربیهای خون و در نهایت بیماریهای قلبی عروقی



و حتی سرطانها می شود. بهتر است به جای این روش از روشهای سالم تر مثل بخارپز و آب پز استفاده شود. در صورت استفاده از روش سرخ کردن حتی المقدور از حرارت کم و روغن مخصوص سرخ کردن استفاده نمایید.

### ۵- مصرف کم میوه و سبزی و مواد حاوی فیبر

فیبرها مواد گیاهی مفیدی هستند که در پوسته گیاهان از جمله در سیبوس غلات، حبوبات، سبزیها و میوهها وجود دارد و باعث کاهش چربی و قند خون می شود. میوهها و سبزیها به دلیل داشتن انواع ویتامینها و نیز

فیبر کافی باعث جلوگیری

از ابتلا به چربی خون بالا،

دیابت و بیماریهای قلبی

و سرطان می شود.



# آیا می دانید چه غذایی سالم است؟



مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان

## راهنمای تغذیه سالم:

- از غذاهای پر چرب، گوشت‌های چرب و لبنیات پر چرب بپرهیزید.

- از روش‌های پخت سالم از جمله، آب پز، بخارپز و یا کباب کردن استفاده نمائید.

- تا حد امکان از سرخ کردن غذا بپرهیزید.

- از مصرف نمک زیاد و همچنین غذاهای شور، غذاهای آماده و کنسروی تا حد امکان خودداری کنید.

- بجای نمک می‌توانید از چاشنی‌هایی مثل آب لیمو، پودر کرفس، پودر سیر، سرکه و ادویه استفاده نمائید.

- بهتر است در کنار انواع غذاها از دورچین سبزیجات و یا در سالاد از حبوبات استفاده شود.

- به جای نوشابه از دوغ، آب میوه طبیعی بدون شکر اضافی یا آب ساده استفاده کنید.

- در مواقعی که بیرون از منزل غذا میل می‌کنید، غذای نیم پرس سفارش دهید.

- تا حد امکان مصرف مواد قندی و انواع شیرینی را کم کنید.

## ۶- دریافت بیش از اندازه انرژی

خوردن مواد غذایی بیش از نیاز باعث می‌شود که انرژی اضافی در بدن ایجاد شود و این انرژی اضافی حاصل از غذا تبدیل به چربی شده و چاقی و اضافه وزن به وجود می‌آورد. بنابراین نه تنها نوع غذایی که فرد می‌خورد بلکه مقدار غذایی هم که در یک وعده مصرف می‌کند در سلامتی موثر است. پس توصیه می‌شود حجم غذایی که فرد در یک وعده استفاده می‌نماید کم باشد و حتی در رستورانها و مکانهای ارائه دهنده غذا بهتر است در کنار پرس کامل، غذای نیم پرس هم موجود باشد تا مشتری امکان انتخاب داشته باشد.

