

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 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 شایع ترین علل مرگ و میر است.

عوامل زیادی در بروز بیماریهای قلبی عروقی موثرند که از مهمترین ترین آنها می توان اختلال در چربی های خون بالا، چاقی، کم تحرکی، استرس، فشارهای روحی روانی، استعمال دخانیات، رژیم های غذایی نامناسب و مصرف زیاد روغن و چربی را نام برد. مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی روزانه علاوه بر اینکه خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهد با افزایش دریافت کالری که در بدن بصورت چربی ذخیره می شود، 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 سرطان ها فراهم می کند. کاهش مصرف روغن و چربی و استفاده درست از روغن ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماریها دارد.

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

- مصرف فست فودها از جمله سوسیس، کالباس و پیتزا که حاوی چربی زیاد 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 آب پز، 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. حتما از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

- در تهیه غذاهایی که نیاز به سرخ کردن ندارند حداقل مقدار روغن و انواع روغن مایع استفاده کنید.

- شیر و ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) را جایگزین انواع پر چرب آن کنید. شیر و ماست پرچرب دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع است که تنگی و انسداد عروق و در نهایت سکت قلبی را بدنبال دارد و ضمن این که بدلیل بالا بودن میزان کالری آن موجب اضافه وزن و چاقی نیز می شود.

- پنییر خامه ای 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 همچنین افزایش کلسترول خون بشوند.
- شیرینی های خامه ای حاوی چربی زیادی هستند. به جای آن از شیرینی های ساده و به مقدار کم استفاده کنید.
- بجای گوشت های پرچرب از گوشت های 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 زاده از حد روغن باعث بروز اضافه وزن و چاقی شده و امکان افزایش کلسترول بد (LDL)، افزایش فشارخون و در نتیجه خطر ابتلا به امراض قلبی عروقی را فراهم می آورد. حداکثر ۳۰-۲۵٪ انرژی دریافتی روزانه باید از چربی ها تامین شود.
- روغن زیتون از منابع خوب روغن و حاوی اسیداولئیک 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 روغن های مایع به حرارت بالا حساس است. مصرف روغن زیتون به عنوان جایگزین سس های 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.
- سس های چرب مثل سس مایونز کمتر استفاده کنید. به جای آن می توانید با مخلوط کردن ماست کم چربی، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون یک سس سالاد سالم در منزل تهیه و مصرف کنید.