

## تغذیه سالم در رستوران‌ها و مراکز جمعی

رستوران‌داران با نوع غذایی که به مصرف‌کننده عرضه می‌کنند نقش مهمی در سلامت جامعه دارند. در حال حاضر اضافه وزن و چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا، چربی خون بالا و انواع سرطان‌ها در کشور ما شایع است. مهم‌ترین علل آن مصرف مقادیر زیاد عوامل خطر ایجادکننده این بیماری‌ها شامل نمک، روغن و قند و شکر و همچنین عدم فعالیت بدنی کافی می‌باشد.



- محصولات غذایی بسته‌بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت، سری ساخت و تاریخ تولید و مصرف باشد.
- از نان‌های واجد بسته‌بندی سالم، دارای مجوز قانونی و ترجیحاً نان حجیم و نیمه حجیم استفاده شود.
- در صورت امکان منوی غذا در هر وعده به صورت متنوع باشد تا افراد بتوانند بسته به نیازهای غذایی و سلیقه خود غذای مناسب و مورد نظر خود را انتخاب کنند. به عادات غذایی و غذاهای محلی (با در نظر گرفتن کیفیت و سلامت آن‌ها) در تهیه منوی غذایی توجه شود.
- در رستوران‌ها و سلف سرویس‌ها باید از ظرف‌ها و وسایل غذاخوری سالم و بدون شکستگی و لب‌پریدگی استفاده شود و پس از هر بار مصرف به دقت شستشو و گندزدایی شوند.
- مواد غذایی فاسد نشدنی و یا دیر فاسد شدنی در محلی خشک، تمیز، دارای تهویه کافی و دور از دسترس حشرات و آفات انباری باید نگهداری شوند.



- سرو یک نوع میوه مناسب با فصل همراه با غذا، بخشی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.
- با توجه به روند روبه گسترش بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی و انواع سرطان‌ها که مستقیماً در ارتباط با مقدار و نوع چربی مصرفی است، از قراردادن کره حیوانی و گیاهی در کنار غذاها مثلاً چلوکباب و یا جوجه کباب همراه با برنج خودداری شود.
- در صورت درخواست مشتری استفاده از سس مایونز همراه با سالاد به علت مقدار زیاد چربی آن توصیه نمی‌شود. به جای آن می‌توان از آب لیمو، سرکه، آب نارنج، روغن زیتون و سبزی‌های معطر برای سالاد استفاده کرد.
- غذا به شکل نیم پرس نیز در رستوران‌ها و سلف سرویس‌ها ارائه شود تا افرادی که اضافه وزن دارند در صورت تمایل بتوانند از آن استفاده کنند.
- سبزی‌ها را می‌توان در کنار غذاها سرو نمود. به عنوان مثال سرو غذاهایی مثل باقلالپلو، کلم پلو، سبزی پلو، ماست و خیار، ماست و سبزی به منظور افزایش مصرف سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه افراد توصیه می‌شود.





با توجه به این که یکی از اقدامات اساسی در زمینه اصلاح الگوی مصرف غذا، توجه به نحوه طبخ و توزیع غذا در مراکز عمومی و رستوران‌های ادارت دولتی و خصوصی، مهد کودک‌ها، دانشگاه‌ها، کارخانه‌ها، سربازخانه‌ها، بیمارستان‌ها، مدارس شبانه‌روزی و زندان‌ها می‌باشد، آموزش کارکنان درگیر در مراحل طبخ و توزیع غذا و همچنین آموزش همگانی تغذیه در زمینه رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه از الزامات محسوب می‌شود.

نکات ذیل در کلیه رستوران‌ها و مراکز جمعی تهیه و توزیع باید به کار گرفته شود:

- به منظور کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، فشارخون و چربی خون، در طبخ غذا از روغن مایع استفاده شود و تا حد امکان غذاها به جای سرخ شده، به صورت آب پز، بخار پز و کبابی و یا کم سرخ با شعله کم تهیه شوند.

- در صورت تهیه غذا به صورت سرخ شده، از حداقل مقدار روغن (روغن مایع مخصوص سرخ کردنی) استفاده شود. مصرف روغن جامد و نیمه جامد احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.



- غذاها به شکل کم چربی تهیه شوند به طور مثال پویست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شود و تمام قسمت‌های چربی قابل رویت گوشت قرمز قبل از طبخ گرفته شود.

- برای تهیه انواع خورش‌ها مثل قورمه سبزی، خورش کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده مثل سبزی، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شود. سرخ کردن زیاد و طولانی مدت سبزی‌ها موجب از بین رفتن ویتامین‌های آن می‌شود.

- در صورت سرو کباب کوبیده، دقت شود که تمام قسمت‌های کباب به طور یکنواخت پخته و مغز پخت شود و مقدار چربی آن تا حد امکان کم باشد. البته کباب کردن نباید در حدی باشد که باعث سوختن کباب و تولید مواد سرطان‌زا شود.

- یک پیاله ماست همیشه و روزانه در کنار غذا سرو شود، توجه شود ماست پاستوریزه کم چرب عرضه شود.

- حبوبات به شکل عدسی، لوبیا پخته و... در برنامه غذایی هفتگی گنجانده شوند.



- نان مورد استفاده روزانه از انواع سبوس دار مثل سنگک انتخاب شود.
- به جای انواع نوشابه‌های گازدار که به علت قند زیاد (هر بطری ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم قند دارد) موجبات چاقی را فراهم می‌کند، نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل دوغ پاستوریزه و کم نمک و (بدون گاز)، آب بهداشتی و یا ماء الشعیر توصیه می‌شود.
- نوشابه‌های گازدار به علت داشتن مقادیر زیاد فسفات، جذب کلسیم غذا توسط بدن را مختل نموده و بدین طریق موجب کمبود کلسیم و نهایتاً پوکی استخوان می‌شوند. در حال حاضر، بررسی‌های مصرف غذایی در کشور حاکی از آن است که نیمی از افراد جامعه با کمبود دریافت کلسیم مواجهند و کاهش دانسیته استخوانی و پوکی استخوان از مشکلات بهداشتی تغذیه‌ای مطرح در کشور به شمار می‌رود.

- با توجه به آخرین توصیه سازمان جهانی بهداشت در زمینه کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز، توصیه می‌شود از حداقل مقدار نمک در طبخ غذا استفاده شود و نمک مورد استفاده نمک یددار و تصفیه شده باشد و به شرایط صحیح نگهداری نمک



یددار برای حفظ ید آن (ظرف دربسته، پوشش رنگی و غیر قابل نفوذ نسبت به نور) و همچنین تاریخ مصرف تاکید شود. از مصرف سنگ نمک و نمک دریا در شستشوی برنج جداً خودداری شود.

- سرو ماهی به علت نقش آن در پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی حداقل دو بار در هفته توصیه می‌شود. نحوه صحیح طبخ ماهی به شکل کم روغن و کم سرخ شده حائز اهمیت است و باید مورد توجه قرار گیرد. در صورت امکان ماهی به شکل بخار پز، کبابی و یا داخل فر همراه با سبزی‌های تازه و معطر طبخ شود.

- با توجه به این که ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن باید از سبزی‌ها و میوه‌ها تامین شود، به سرو سبزی و صیفی تازه مثل گوجه‌فرنگی، فلفل سبز دلمه‌ای، کاهو و کلم به صورت سالاد و یا در کنار غذا و سبزی و صیفی پخته (هویج، چغندر، کلم، گل کلم، کدو، لوبیا سبز، نخودفرنگی و ...) تاکید شود. در هنگام سرو سبزی خام و سالاد، برای پیشگیری از بیماری‌های انگلی باید به دقت شسته و ضدعفونی شوند.