

# سلامتی با کاهش مصرف

## قند

## نمک

## چربی

عادات غذایی خاص از جمله افراط در مصرف مواد چرب، شکلات، نوشابه های گازدار، چیپس و عدم تحرک از عوامل موثر در بروز اضافه وزن و چاقی نوجوانان است. مطالعات انجام شده نشان داده است چاقی زمینه ساز انواع بیماری های متابولیک مانند بیماریهای قلبی - عروقی، دیابت، افزایش فشار خون و انواع سرطان ها می باشد .

### راههای کاهش مصرف قند و شکر:

- مصرف انواع شیرینی، شکلات، آب نبات، کیک های شکلاتی، بیسکویت های کرم دار و بستنی را محدود کنید .
- از نان و پنیر کم نمک، انواع میوه ها و سبزی های تازه، میوه های خشک، آب میوه طبیعی، مغزها مانند پسته، گردو و بادام کم نمک به جای انواع شیرینی، کیک، شکلات و دسرهای شیرین استفاده کنید .
- از آب معدنی، آب میوه طبیعی و دوغ کم نمک به جای مصرف انواع نوشابه های گازدار، شربت و آب میوه های صنعتی استفاده کنید .
- به جای انواع شیرهای طعم دار، از شیر ساده کم چرب استفاده کنید.

### راه های کاهش مصرف نمک:

- از گذاشتن نمکدان در سفره خودداری نمایید .
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک از سبزی های معطر تازه یا خشک مانند ( نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، پیاز، لیموترش تازه و آب نارنج استفاده نمایید .
- مصرف سوپ های آماده، سس ها (سس مایونز، سس سالاد و سس کچاپ) و محصولات فرآیند شده مثل فست فودها (پیتزا، همبرگر، سوسیس و کالباس) و غذاهای کنسرو شده را در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید .
- مصرف انواع شورها و ترشی ها را محدود کنید .
- از مصرف تنقلات شور (پفک، چیپس، چوب شور و سایر تنقلات کم ارزش غذایی و شور) خودداری کنید .
- از ذرت و حبوبات بو داده خانگی کم نمک مانند عدس پرشته شده کم نمک ، مغزها مانند پسته، گردو، فندق و بادام از نوع بو نداده و کم نمک، به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه استفاده کنید .
- از لقمه های خانگی نان کم نمک و پنیر کم نمک، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه استفاده کنید .

### راه های کاهش دریافت چربی ها:

- مصرف فست فودها از جمله سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و سبب زمینی سرخ کرده را محدود کنید .
- بیشتر از غذاهای آب پز، تنوری، بخارپز و یا کبابی استفاده کنید .
- از شیر و ماست کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی) و پنیر کم چرب استفاده کنید .
- مصرف خامه، سرشیر، پنیر خامه ای، کره، ماست پر چرب و خامه ای، شیر پر چرب و بستنی را محدود نمایید .
- مصرف سس مایونز را کاهش داده واز ماست کم چربی آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون بعنوان جایگزین استفاده نمایید .
- از میوه ها و سبزی های تازه و مغزها مانند گردو، بادام و پسته کم نمک به جای انواع کیک و شیرینی های خامه ای استفاده کنید .



نام سند	سلامتی با کاهش مصرف چربی
نگارش	مرکز بهداشت استان
تاریخ صدور	۱۳۹۷
نام کامل فایل	سلامتی با کاهش مصرف قند، نمک و چربی
گردآوری	دکتر جبرئیل شعربافی نیر صادقپور صالح