



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



سلامتی بزرگترین ثروت
انسان است
با رعایت رژیم غذایی سالم و
کاهش مصرف نمک و روغن
در حفظ و ارتقای سلامت خود
و خانواده مان سهیم باشیم

مرکز بهداشت شهرستان نهندان
واحد بهبود تغذیه جامعه
زمستان 1392



دانستنی هایی از نمک و روغن

نکاتی که باید در سرخ کردن غذا به خاطر داشت:

قبل از این که مواد غذایی را به داخل روغن بیندازید، باید ابتدا روغن را تا درجه حرارت مناسبی گرم کنید. (مثلاً تا حدود ۱۹۰ درجه سانتیگراد). در این حرارت، در سطح مواد غذایی، سریعاً یک لایه محافظ شبیه یک لایه عایق تشکیل می شود که باعث می شود روغن نتواند از ماده غذایی عبور کند و ماده غذایی فقط با حرارت غیرمستقیم و با هدایت گرمایی از این عایق، پخته و سرخ شود. اگر روغن تا این درجه حرارت مشخص داغ نشده باشد، قبل از اینکه لایه عایق تشکیل شود، روغن به درون غذا نفوذ می کند و باعث می شود غذا حالت روغنی (گریسی) پیدا کند و اگر هم روغن زیادتر از حد داغ شود، باعث می شود لایه محافظ بسوزد که غذا فرصت پخته شدن داشته باشد، بسوزد.

از افزودن نمک به ماده غذایی قبل از سرخ کردن بپرهیزید. نمک نقطه دود روغن را پایین می آورد و باعث می شود روغن زودتر تخریب شود. همچنین نمک باعث می شود رطوبت به سطح غذا جذب شود که سبب می شود وقتی غذا به درون روغن اضافه شد، روغن به بالا پاشیده شود. اگر لازم باشد، نمک را می توان قبل از خوردن اضافه نمود.

از ظروف آلومینیومی برای سرخ کردن غذا و نگهداری روغن استفاده نکنید. نمک بکار رفته در غذا باعث تخریب ظروف آلومینیومی شده و باعث می شود آلومینیوم به درون روغن وارد شود که مسمومیت زاست. از ظروف آهنی و مسی هم اجتناب کنید زیرا روند تخریب روغن را تسریع می کنند.

سبزیجاتی که فریز شده اند را وقتی هنوز یخ زده اند سرخ کنید تا جذب روغن در آنها به حداقل برسد.

از انباشتن زیاد مواد غذایی در روغن اجتناب کنید زیرا باعث می شود حرارت روغن پایین بیاید و روغن قبل از تشکیل لایه عایق به داخل غذا نفوذ کرده و غذا چرب شود.

همیشه اول روغن را ۷۸ درجه بیشتر از حرارت سرخ کردن داغ کنید، زیرا اضافه کردن غذا به روغن باعث می شود حرارت روغن چند درجه پایین بیاید. توجه داشته باشید که اگر این حرارت از ۷۸ درجه بیشتر شود، به ساختمان مولکولی روغن آسیب می رساند

عوامل موثر بر قابلیت دوباره استفاده کردن روغن:

۱- مدت استفاده: از آنجایی که روند اکسیداسیون و تخریب روغن با نور و حرارت تسریع می گردد، مدت زمان بودن روغن در معرض نور و حرارت و اکسیژن باید مورد توجه قرار گیرد.

۲- آب: هرچه مقدار رطوبت جذب شده توسط روغن و میزان رطوبت ماده غذایی بیشتر باشد، روغن زودتر تخریب می شود. هنگام سرخ کردن باید از بستن درب ظرف خودداری کرد زیرا باعث می شود رطوبتی که از غذا بخار می شود به داخل روغن برگردد.

۳- ذرات خارجی: هرچه ناخالصیهایی همچون نمک، ذرات غذا، چاشنی ها و ... بیشتر به روغن وارد شود، روغن سریعتر اکسید می شود.

۴- تعداد دفعات استفاده: هرچه روغن بیشتر استفاده شود، سریعتر اکسید می شود. تغییرات ایجاد شده در ساختمان مولکولی روغن باعث می شود ویسکوزیته آن تغییر یابد و مشکل تر و بطور غیرروان از ظرف ریخته شود.

۵- مخلوط کردن چند نوع روغن: مخلوط کردن روغنها با هم نقطه دود را پایین می آورد.

برای استفاده مجدد از روغن موارد زیر را مدنظر داشته باشید:

۱- به محض اتمام سرخ کردن، حرارت را خاموش کنید.

۲- اجازه بدهید تا روغن سرد بشود

۳- به محض سرد شدن روغن آن را تصفیه کنید (از صافی ریز عبور دهید) و در ظرف شیشه ای ریخته و درب ظرف را محکم ببندید تا از ورود هوا به داخل آن جلوگیری شود. از مخلوط کردن این روغن با روغن تازه خودداری کنید.

۴- این ظرف را در جای تاریک ترجیحاً در یخچال نگهداری کنید. این روغن در یخچال ممکن است ظاهر ابر مانند پیدا کند که این حالت با خارج کردن آن از یخچال باید برطرف شود

۵- بعد از هر بار استفاده از این روغن، عملیات بالا را تکرار کنید



با بروز نشانه های زیر روغن را دور بریزید

ایجاد کف در سطح روغن

تیره شدن روغن

بوی نامطبوع

عدم تشکیل حباب روی روغن هنگامی که ماده غذایی را به داخل آن می اندازید

غیرروان بودن روغن هنگام ریختن آن در ظرف

چگونه بدون نمک به غذا طعم دلپذیری بدهیم

شاید هیچ مردمی مثل ایرانی ها نباشند اول کودکی به بچه ها یاد میدهند به خیار نمک بزنند ، روی ماست نمک بریزند ، بلال رو در آب نمک بگذارند و بعد بخورند ، گوجه سبز و انار ترش با نمک خوشمزه تر می شود و غیره برای بسیاری کنار گذاشتن نمک در آشپزی غیرقابل تصور است هر چند می دانند نمک چقدر برای سلامتی آنها و عزیزانشان مضر است شاید شگفت زده شوید اگر بدانید انجمن قلب امریکا طی مطالعاتی ثابت کرده است نمک در واقع مزه واقعی غذا را می پوشاند و زمانی که متوجه شوید مزه واقعی غذا چیست احتمالا برای همیشه نمکدان را کنار خواهید گذاشت

خواباندن!

برای این که به گوشت طعم بهتری بدهید می توانید آنرا در محلول ها و مواد مختلف بخوابانید. از طعم های مختلفی استفاده کنید تا گوشتی را که می خواهید طبخ کنید خوشمزه و پر مزه کنید بدون اینکه نیازی به نمک داشته باشید یا اگر خیلی به گوشت شور عادت کرده اید می توانید کم کم از مقدار نمکی که استفاده می کنید کم کنید تا به مزه آن عادت کنید. از روغن های با طعم مناسب استفاده کنید مانند روغن کنجد تا مزه مناسبی به گوشت شما بدهد. می توانید روغن کنجد را با سرکه سفید و یا آبمیوه مخلوط کنید آب نارنج یا آب پرتقال یا کیوی می توانید باز هم مزه گوشت شما را بهتر کند. از گیاهان خوش طعم که ریز شده است استفاده کنید و آنها را روی گوشت بپاشید، سیر کوبیده شده یا پیاز رنده شده باز هم طعم بهتری به گوشت شما می دهد. هر چه بیشتر گوشت خود را در مایعی که ساخته اید قرار دهید طعم بهتری به آن خواهید داد



چاشنی ها

نمک را می توانید با ادویه و گیاهان معطر و فلفل جایگزین کنید این کار باعث می شود سرعت سوخت ساز بدن شما هم افزایش یابد و مانع از چاق شدن بیش از حد شما شود.

به خوراک خود سیر کوبیده شده و زنجبیل اضافه کنید و از مواد گیاهی همانند آسیایی ها بیشتر استفاده کنید آنها به این طریق از روغن کمتری استفاده می کنند و با ریز کردن همه چیز و حرکت دادن همزمان تابه هنگام پخت خوراک خود را در زمان

کمتری می پزند تا نیاز به روغن کمتری داشته باشند. در خوراک هایی که در آنها آرد استفاده شده است می توانید از فلفل و زیره سبز به جای نمک استفاده کنید تا طعم مناسبی داشته باشد. سبزیجات تازه مانند جعفری یا شوید را ریز کنید و خوب با مواد غذایی خود مخلوط کنید این سبزیجات برای بخار پز کردن بسیار مناسب هستند و طعم مناسبی به خوراک شما می دهند و کمتر به نمک نیاز پیدا می کنید. ریحان را خرد کنید ولی نه خیلی ریز و آنرا برای مایع ماکارونی استفاده کنید تا جایگزین نمک شود. انجمن قلب امریکا اعلام کرده است که برای سلامتی افراد بهتر است سبزی تازه یا خشک شده را در آخر فرایند پخت به خوراک خود اضافه نمایید تا غذای شما هنگام سرو کردن به اندازه کافی مزه داشته باشد.

خوراکی های اسیدی

خوراکی ها و میوه های اسیدی مانند لیمو و سرکه می توانند همان مزه ای را که هنگام صرف نمک دارید برای شما شبیه سازی کنند. لیموی تازه را فشار دهید و آب آن را



روی سالاد خود بریزید. آب پرتقال را می توانید روی سالاد میوه اضافه کنید. پوست پرتقال، لیمو یا لیمو ترش را رنده کنید و روی سبزیجات یا گوشت پخته بریزید. سرکه سفید را به گوشت پخته شده اضافه کنید کمی گوجه فرنگی ورقه شده و پنیر موززالا هم این طعم را تکمیل می کند

با نمک ها زودتر می میرند!

شعار روز جهانی سال 2013 میلادی یا 1392 این بود که، همه باید از میزان فشار خون خود مطلع باشند. ارتباط نمک و افزایش مصرف آن در بروز افزایش فشار خون سالهاست ثابت شده است و حتی سازمان جهانی بهداشت در سال 2005 به صنایع غذایی در مورد کاهش مصرف نمک و روغن های اشباع در فرآورده ها هشدار داد، ولی علیرغم هشدارهای مکرر هنوز مصرف نمک در بعضی از کشورها از جمله کشور ما بالا است

به طور خلاصه افزایش مصرف نمک :

- 1- ابتلا به افزایش فشار خون را بالا می برد.
- 2- در ایجاد سرطان معده نقش دارد.
- 3- امکان ابتلا به بیماریهای قلبی ، سکنه قلبی و مغزی را بالایی می برد .
- 4- در جذب کلسیم اختلال ایجاد می کند و دفع ادراری کلسیم را بالا می برد.
- 5- در افراد مبتلا به آسم عوارض را شدیدتر می کند.
- 6- اگر قوزک پای شما ورم می کند یا انگشتان دستتان برایتان تنگ می شود با کاهش مصرف نمک می توانید از احتباس آب اضافی در بدن جلوگیری کنید

آیا می دانستید :

کاهش 6 گرم نمک دریافتی در روز باعث کاهش 24 درصد سکنه مغزی و کاهش 18 درصد

بیماریها عروق کرونر شده که در نهایت مرگ

2.5 میلیون نفر را کاهش می دهد

بررسی های ملی آگاهی های تغذیه ای خانوارهای کشور در سال 80 نشان داد حدود 80 درصد خانوارهای کشور به صورت دائمی یا موقت سرسفره خود از نمکدان به عنوان یک رفتار غلط غذایی استفاده می کنند.



نمک و سلامت کودکان

در سال های اخیر، جهان شاهد افزایش سریع فست فود است هر چیزی دارای ارزش و بهایی است و سلامتی فرد بسیار گران قیمت است. ضمناً باعث تنبلی داتش آموزان در مدارس نیز می شود.

در ذهن کودکان ماده ی آکریلومید، تاثیر مخربی دارد. این ماده در هنگام داغ کردن و سرخ کردن محصولات نشاسته دار، ترشح می شود. پیوندهای کانسروژنی سمی در شکلات، پیراشکی جات و قهوه یافت می شود. اما خطرناک ترین خوراکی ها مرتبط با سبب زمینی است. فقط نیم گرم چیپس و یا یک گرم سبب زمینی سرخ کرده، حاوی میزان خطرناک آکریلومید برای سلامتی است .

این ماده دارای خواص منفی است. تاثیرات آن می تواند علت بروز غدد سرطانی، بی خوابی، و جهش ژنتیکی یاخته ها شود.

بخش جلویی مغز افرادی که بطور منظم فست فود مصرف می کنند، ضعیف تر است. این بخش از مغز عهده دار تصمیم گیری ها، توانایی عقلی، کنترل فردی و احساسات است

این مواد برای کودکان قبل از سنین مدرسه، خطر بیشتری دارد. فرآیندهایی که توسط آکریلومید در کودکان بروز می کند، غیر قابل برگشت است .

اما همه گناه ها را نباید به گردن سبب زمینی گذاشت. در صورت پختن صحیح، مثلاً آب پز و یا با بخار پز آن، آکریلومید ترشح نمی شود. حتی سرخ کردن سبب زمینی در شرایط خانگی نسبت به تولید صنعتی چیپس و دیگر محصولات سبب زمینی، تقریباً بی خطر است.

همه ی نتایج حاصله از تحقیقات جهانی، بیانگر این موضوع است:
در صد سال اخیر، ضریب هوش ساکنان زمین، به میزان ۱۴
شاخص کمتر شده است. و حتی سن کم ذهنی ۱۵ سال کاهش
یافته است .



تهیه غذای سالم در خارج از منزل

غذاهای آماده یا فست فودها (fast food) حالا جزء لاینفک برنامه غذایی روزانه اغلب ما شده اند.

آیا می دانستید برای سوزاندن انرژی حاصل از یک پرس کوچک سیب زمینی سرخ شده باید 5 کیلومتر (حداقل 30 دقیقه) پیاده روی کنید؟ بنابراین بهتر است در صورت هوس نمودن آن، سیب زمینی را شریکی سفارش دهید و در خوردن آن با دوستانتان سهیم شوید.

آیا می دانستید

بهتر است سس سالاد را در گوشه ای از بشقاب بریزید و هر بار چنگالتان را به آن آغشته کنید تا اینکه سس را روی سالاد ریخته و آن را مخلوط کنید؟

آیا می دانستید

سفارش سوپ ساده در رستوران به عنوان پیش غذا باعث 20 درصد دریافت کمتر انرژی در خوردن غذای اصلی و کاهش ولع نسبت به غذاهای پرکالری می شود؟

در نهایت آیا می دانستید

حجم پرس غذاهای رستورانی 250 درصد بیش از حجم مورد نیاز هر فرد است؟

حالا که پیتزا غذای خوشمزه ای است که اغلب کودکان و جوانان به آن علاقه دارند، می توان راههایی یافت که مضرات آن را کاهش داد. در نظر داشته باشید پیتزای سبزیجات یا پیتزای گوشت و قارچ نسبت به پیتزاهایی مانند پیرونی سالم ترند. توصیه می شود دفعات مصرف این غذا را به یکی دو بار در ماه محدود کنید. به همراه پیتزا به جای استفاده از نوشابه بهتر است از ماءالشعیر، دوغ یا آب استفاده کنید. استفاده از سالاد سبزیجات با لیموی تازه و گوجه فرنگی بدون سس، در هنگام مصرف پیتزا مورد توجه قرار گیرد چرا که سرشار از ویتامین «ث» است و می تواند اثر مخرب ترکیب سرطانزای «نیتروزآمین» که حاصل ترکیب «نیترات» سوسیس و کالباس با «اسید آمینه» می باشد را در دستگاه گوارش تقلیل دهد

از همین امروز

با اندکی تغییر در ذائقه چرب و نمکی

شهد شیرین سلامت را در کام خود و عزیزانمان بریزیم