

پیام‌های کاهش مصرف قند و شکر



• مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین باعث افزایش فشارخون و اضافه وزن می‌شود که هر دو از عوامل ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشند.

• برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی کل قند و شکر مصرفی از برنامه غذایی روزانه باید کمتر از ۵ قاشق مرباخوری یا ۶ حبه قند باشد.

• بسیاری براین عقیده‌اند که مصرف شیرینی بعد از صرف غذاها (به ویژه غذای چرب) باعث هضم آن می‌شود؛ در حالی که مصرف شیرینی، کار معده را سنگین کرده و باعث جذب کامل مواد غذایی شده و منجر به اضافه وزن و چاقی می‌شود.



• یکی از مهمترین دلایل ابتلا به دیابت مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین است. قند و شکر، انواع شیرینی، شکلات، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی که قند افزوده دارند، شیرهای طعم دار، شیرکائو و شیرشکلات، پاستیل، بستنی یخی، کیک و کلوچه و بیسکویت از مهمترین منابع مصرف مواد قندی هستند.

• مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین کارایی انسولین در بدن را ضعیف می‌کند و موجب ابتلا فرد به بیماری دیابت و یا انباشته شدن چربی در کبد شود.

• به منابع پنهان قند در مواد غذایی توجه کنید. انواع سس سالاد، سس کچاپ، قهوه‌های فوری، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی، کمپوت‌ها،



انواع شیرینی و شکلات و دسرهای آماده حاوی مقادیر زیادی قند هستند.



• در میان وعده‌ها بجای شیرینی، بیسکویت و شکلات، میوه مصرف کنید.

• به کودکان بجای شیرهای طعم دار، شیر کائو و شیر شکلات که مقدار زیادی قند دارد، شیر ساده بدهید.

• بجای قند و شکر، از کشمش، خرما، توت خشک به مقدار کم استفاده کنید.

• در صورتی که مایلید از قهوه‌های فوری استفاده کنید انواع بدون شکر را انتخاب کنید.

• بجای دسرها که مقدار زیادی قند و چربی دارند از انواع میوه‌ها، سالاد میوه یا کمپوت میوه کم شیرین استفاده کنید.



پیام‌های کلیدی

اصلاح الگوی مصرف غذایی



پیام‌های کاهش مصرف روغن و چربی

• مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب، خصوصاً چربی‌های حیوانی (گوشت، شیره و لبنیات پرچرب)، خطر بروز سرطان سینه و سرطان پروستات را افزایش می‌دهد، مصرف آنها را محدود کنید.

• برای پیشگیری از اضافه وزن، چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها مصرف انواع روغن و چربی را کاهش دهید.

• از شیر و ماست پاستوریزه و کم‌چرب (کمتر از ۱/۵ درصد چربی) و پنیر کم‌چرب بجای پنیرهای خامه‌ای استفاده کنید.

• مصرف غذاهای آماده و فست‌فودها از جمله سوسیس، کالباس پیتزا را که چربی زیادی دارند، کاهش دهید.

• هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را با قاشق اندازه‌گیری کنید.

• بجای غذاهای سرخ شده که مقدار زیادی روغن دارند از غذاهای آب‌پز، بخارپز و کبابی استفاده کنید. در صورت تمایل به سرخ کردن غذا را به مدت کم و حداقل روغن مخصوص سرخ‌کردنی فقط تفت بدهید.

• در تهیه انواع کیک و شیرینی علاوه بر قند زیاد مقدار زیادی روغن به کار می‌رود. مصرف آنها را محدود کنید و از شیرینی‌های ساده و بدون کرم یا خامه که چربی کمتری دارد به مقدار کم استفاده کنید.

• مصرف روغن جامد و نیمه جامد را حذف کنید و بجای آن از انواع روغن مایع با اسید چرب ترانس کمتر از ۲٪ و البته به مقدار کم استفاده کنید.

بخاطر داشته باشید برای حفظ سلامت خودتان، علاوه بر کاهش

مصرف نمک، باید قند و چربی مصرفی را نیز کاهش دهید.



دیابت را بشناسیم و مهارش کنیم



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی