

نحوه طبخ مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی

توجه به نحوه طبخ مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه یکی از اقدامات اساسی در زمینه اصلاح



الگوی مصرف غذا است که بهتر است موارد ذیل مورد توجه قرار گیرد:

- در طبخ غذا از روغن مایع استفاده شود و در صورت امکان غذاها به جای سرخ شده، به صورت آب پز، بخارپز، کبابی و یا کم سرخ شده تهیه شود.
- در صورت تهیه غذا به صورت سرخ شده، از حداقل مقدار روغن (روغن مایع مخصوص سرخ کردنی) استفاده شود.
- استفاده از حرارت بالا هنگام طبخ ایجاد ترکیبات شیمیایی نامطلوب در روغن می شود. این مواد باعث کدر، بد بو، غلیظ شدن روغن و دود کردن آن می شود، بنابراین، روغن با شعله کم حرارت داده شود. مصرف زیاد روغن جامد ممنوع است.
- غذاها به شکل کم چرب تهیه شوند، به طور مثال پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شود، سعی شود قسمت های چربی قابل رویت گوشت قرمز، قبل از طبخ گرفته شود.

- برای تهیه انواع خورش مثل قورمه سبزی، خورش کدو و بادمجان، سبزی، کدو، 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.
- دقت شود که تمام قسمت‌های کباب به طور یکنواخت پخته و مغزپخت شود و مقدار چربی آن تا حد امکان کم باشد.
- بهتر است ماست پاستوریزه و کم چربی مصرف شود.
- به جای انواع نوشابه‌های گازدار که به علت قند زیاد (هر بطری ۳۰۰ میلی‌لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم قند دارد) زمینه‌ساز چاقی می‌شود، نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل دوغ پاستوریزه کم نمک توصیه می‌شود. نوشابه‌های گازدار به علت داشتن مقادیر زیاد فسفات، جذب کلسیم غذا، در وعده غذایی را مختل نموده و بدین طریق موجب کمبود کلسیم و نهایتاً پوکی استخوان می‌شود.
- 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) تأکید شود.

- با توجه به اینکه ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن از سبزی‌ها و میوه‌ها باید تأمین شود، به سرو سبزی و صیفی تازه مثل گوجه فرنگی، فلفل سبز دلمه‌ای، کاهو، کلم به صورت سالاد و یا در کنار غذا و سبزی و صیفی پخته (هویج، چغندر، کلم، گل کلم، کدو، لوبیا سبز، نخود فرنگی و ...) تأکید می‌شود.
- خوردن حداقل یک نوع میوه مناسب با فصل، بخشی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.
- با توجه به روند رو به گسترش بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی و انواع سرطان‌ها که مستقیماً در ارتباط با مقدار و نوع چربی مصرفی است، از قرار دادن کره حیوانی و گیاهی در کنار غذاها مثلاً چلو کباب و یا جوجه کباب همراه با برنج خودداری شود.
- استفاده از سس مایونز همراه با سالاد به علت مقدار زیاد چربی آن توصیه نمی‌شود. در مقابل می‌توان از آبلیمو، سرکه و روغن زیتون برای سالاد استفاده کرد.
- سبزی‌ها را می‌توان در اکثر غذاها وارد کرد. به عنوان مثال سرو غذاهایی مثل باقلا پلو، کلم پلو، سبزی پلو، ماست و خیار، ماست و سبزی به منظور افزایش مصرف سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه افراد توصیه می‌شود.
- گوشت ماهی دارای پروتئین مرغوب با قابلیت هضم آسان می‌باشد و در مقابله با امراض قلبی، دیابت و افسردگی مؤثر هستند. سرو ماهی حداقل دو بار در هفته به علت نقش آن در پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی توصیه می‌شود. نحوه صحیح طبخ ماهی به شکل کم روغن و کم سرخ‌شده حائز اهمیت است و باید مورد توجه قرار گیرد، روش‌های طبخ بخارپز، آب‌پز و کباب‌پز کردن مناسب‌تر می‌باشد.

- میان وعده‌ها، بخشی از انرژی و مواد مغذی بدن را تأمین می‌کنند. در واقع با مصرف یک میان وعده سالم، بدن مجدداً انرژی گرفته و توانایی انجام کار را می‌یابد. انتخاب میان وعده در حفظ سلامت بدن نقش به‌سزایی دارد. آهن برای حفظ و تداوم توانایی‌های جسمی و ذهنی افراد ضروری است. از منابع غذایی غنی از آهن مانند جگر، گوشت، مرغ، زرده تخم‌مرغ، حبوبات (عدس، لوبیا، ماش و ...)، انواع مغزها (گردو، بادام، پسته) استفاده شود.
- مصرف انواع آجیل‌های بدون نمک، میوه‌ها و سبزی‌ها، ساندویچ نان پنیر و سبزی، نان پنیر، گردو، نان تخم‌مرغ خرما، شیر، خرما، کشمش و سایر خشکبار در مقادیر مناسب از جمله میان وعده‌های سالم هستند.
- در برنامه غذایی کودکان و نوجوانان از انواع خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک، کشمش و ... که منابع خوبی از آهن می‌باشند، استفاده می‌شود.
- لبنیات، حبوبات، کنجد و مغزها و برخی از سبزیجات مانند خانواده کلم و برخی ماهی‌ها مثل کلیکا و ساردین دارای کلسیم هستند. از تخم‌مرغ و ماهی که دارای ویتامین D هستند استفاده شود