



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

سلامت با کاهش مصرف نمک و روغن

کاهش مصرف چربی و روغن



با کاهش مصرف چربی و روغن از بیماری‌های قلبی - عروقی پیشگیری کنیم؟

بیماری‌های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. ۴۰ درصد از مرگ و میرها در کشورهای پیشرفته و ۲۵٪ در کشورهای در حال توسعه ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی است. در کشور ما نیز بیماری‌های قلبی عروقی یکی از شایع‌ترین علل مرگ و میر است.

عوامل زیادی در بروز بیماری‌های قلبی عروقی موثرند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان اختلال در چربی‌های خون، فشار خون بالا، چاقی، کم تحرکی، استرس، فشارهای روحی، روانی، استعمال دخانیات، رژیم غذایی نامناسب و مصرف زیاد روغن و چربی را نام برد. مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی روزانه علاوه بر این که خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد با افزایش دریافت کالری که در بدن بصورت چربی ذخیره می‌شود، در نهایت اضافه وزن و چاقی را بدنال دارد. اضافه وزن و چاقی زمینه را برای ابتلا به سایر بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت و انواع سرطان‌ها فراهم می‌کند. کاهش مصرف روغن و چربی و استفاده درست از روغن‌ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها دارد.

با رعایت نکات زیر در مصرف
چربی و روغن می‌توانید از ابتلا به
بیماری‌های قلبی عروقی
پیشگیری کنید:

- مصرف فست قودها از جمله سوسیس، کالباس و پیتزا که حاوی چربی زیادی هستند را به حداقل برسانید.
- غذاهای چرب و سرخ شده را که حاوی مقدار زیادی روغن هستند مصرف نکنید. بجای سرخ کردن غذا بهتر است آن را بصورت آب‌پز، تنوری، بخارپز و یا کبابی مصرف شوند و یا در صورت تمایل به سرخ کردن، به تفت دادن آن با مقدار کم روغن و در زمان کوتاه اکتفا شود. حتماً از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.

