



- در تهیه غذاهایی که نیاز به سرخ کردن ندارند حداقل مقدار روغن و از نوع روغن مایع استفاده کنید.
- شیر و ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) را جایگزین انواع پرچرب آن کنید. شیر و ماست پرچرب دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع است که تنگی و انسداد عروق و در نهایت سکته قلبی را بدنبال دارد و ضمن این که بدلیل بالابودن میزان کالری آن موجب اضافه وزن و چاقی نیز می شود.
- پنیر خامه‌ای مملو از چربی است. به جای آن از پنیر کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- از کره، سرشیر و خامه کمتر استفاده کنید. این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی هستند و می توانند موجب اضافه وزن و چاقی و هم چنین افزایش کلسترول خون بشوند.
- شیرینی‌های خامه‌ای حاوی چربی زیادی هستند. به جای آن از شیرینی‌های ساده و به مقدار کم استفاده کنید.
- بجای گوشت‌های پر چرب از گوشت‌های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید. قبل از طبخ مرغ نیز پوست آن را جدا کنید.
- کله، پاچه و مغز حاوی مقادیر زیادی چربی (کلسترول) است و مصرف آن‌ها باید بسیار محدود شود.

• مصرف روغن را به حداقل برسانید و غذاها را با روغن کم بپزید. مصرف زیاده از حد روغن باعث بروز اضافه وزن و چاقی شده و امکان افزایش کلسترول بد (LDL)، افزایش فشارخون و در نتیجه خطر ابتلا به امراض قلبی عروقی را فراهم می آورد. حداکثر ۳۰-۲۵٪ انرژی دریافتی روزانه باید از چربی‌ها تامین شود.

• روغن زیتون از منابع خوب روغن و حاوی اسید اولئیک فراوان است که مصرف متعادل آن با کاهش کلسترول خون برای سلامت قلب و عروق مفید است.

• روغن زیتون برای مصارف مختلف پخت مناسب است ولی همانند سایر روغن‌های مایع به حرارت بالا حساس است. مصرف روغن زیتون به عنوان جایگزین سس‌های سالاد توصیه می شود.

• روغن نباتی جامد را حذف کنید و بجای آن از انواع روغن مایع از جمله کلزا، آفتابگردان، ذرت، روغن زیتون و روغن کنجد استفاده کنید.

• غذاهای آماده مثل پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و...) حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. مصرف این نوع غذاها را به حداقل برسانید.

• سس‌های چرب مثل سس مایونز کمتر استفاده کنید. بجای آن می توانید با مخلوط کردن ماست کم چربی، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی‌های معطر و روغن زیتون یک سس سالاد سالم در منزل تهیه و مصرف کنید.

