

## غذاهای سنتی یا غذاهای آماده؟! انتخاب شما چیست

عادات غذایی ریشه در عوامل مختلفی از جمله شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و بسیاری عوامل دیگر دارد که نسل به نسل منتقل می شود. تغییر شیوه زندگی در کشور ما و بسیاری از کشورهای جهان در دهه های اخیر، وضع سلامت مردم را دستخوش دگرگونی نموده است. تغییر سنت های گذشته و شیوه های جدید زندگی منجر به تغییر در الگوهای غذایی از جمله مصرف زیاد فست فودها و غذاهای غیر خانگی، دریافت چربی های و کاهش مصرف سبزی و میوه شده است. امر موجب افزایش شیوع بیماری های غیر واگیر نظیر چاقی، بیماریهای قلبی - عروقی، سرطان، دیابت شده است.

معمولاً بدون تفکر و تعمق از عادات غذایی پیروی می کنیم و توجهی به اثرات مثبت یا منفی آن ها در سلامت خود نداریم، در حالی که بسیاری از عادات غذایی معمول، ممکن است نامناسب بوده و اثرات نامطلوب و گاه غیرقابل جبرانی در سلامت ما به جا گذارد. بنابراین شناخت عادات غذایی نامناسب و تأثیر آن ها در سلامت انسان، گام بسیار مؤثری در شکل گیری الگوی غذایی صحیح و مناسب و برخورداری از تغذیه کافی، متعادل و متنوع است.

### مثالهایی از جایگزینی خوراکیها و نوشیدنیهای آماده و صنعتی با انواع سنتی

آماده و صنعتی 	سنتی 
انواع خوراکی های کنسرو شده	انواع خورش های خانگی
انواع برنج های کنسرو شده	انواع برنج (کته، آبکش)
سوپ های آماده (قرص/پودر)	آش ها و سوپ های خانگی
انواع آب میوه های صنعتی	دوغ ها، آب میوه های طبیعی
انواع نوشیدنیهای گازدار	عرقیات گیاهی
انواع سوسیس ها، کالباس ها، همبرگرها	انواع کوکو های خانگی
سمبوسه های آماده و فلافل	سمبوسه خانگی
فیله استیک گوشت	کتلت، کباب تابه ای
پیتزای آماده	پیتزای خانگی
چیپس و پنیر، سیب زمینی سرخ شده	ساندویچ تخم مرغ، سیب زمینی های تنوری
الویه آماده	الویه خانگی
مرغ سوخاری	ساندویچ های مرغ آبپز

## جدول مقایسه ای کیفیت تغذیه ای انواع خوراک های سنتی با آماده

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
قابل کنترل بوده و از نظر میزان روغن و چربی سالم تر است.	قابل کنترل نیست و دارای روغن و چربی تا سالم و زیاد است. حداکثر ۵ تا ۷ برابر غذای سالم انرژی دارد.

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
تمک در غذاهای سنتی در آخر غذا اضافه می شود و مقدارش مشخص است. از تمک یددار و تصفیه شده استفاده می شود.	بیشتر غذاهای آماده دارای تمک زیاد بوده و شور است. افزودن تمک به غذاهای آماده به علت خاصیت ضد باکتری آن و هم چنین به عنوان پیوند دهنده ذرات گوشت در مقدار مناسب لازم است ولی اغلب غذاهای آماده دارای مقادیر زیادی تمک هستند و غالباً با خیارشور سرو می شود.
اضافه کردن گوچه فرنگی تازه به جای خیارشور	

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
گوشت قرمز و مرغ و ماهی تازه به عنوان منابع تامین پروتئین مورد نیاز بدن باید در برنامه غذایی گنجانده شوند و میزان چربی های اشباع آنها را با جدا کردن پوست و جدا کردن چربیهای قابل رویت می توان کنترل کرد.	در غذاهای آماده معمولاً از امعاء و احشای حیوانات و پوست مرغ استفاده می شود و به این دلیل حاوی چربی های اشباع شده و کالری زیادی است که می تواند مصرف مداوم و زیاد آنها خطر اضافه وزن و چاقی ، چربی خون بالا و بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش دهد.

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
<p>از مواد غذایی سالم و تازه استفاده می شود. حرارت پخت قابل کنترل است و بنابراین ویتامین های آن کمتر از دست می رود.</p> <p>این غذاها در کنار استفاده از میوه و سبزی، ویتامین های مورد نیاز بدن را تامین می کند.</p>	<p>معمولا از مواد غذایی با کیفیت بالا استفاده نمی شود. در مراحل تهیه غذاهای آماده و کنسروی حرارت قابل کنترل نیست و به دلیل حرارت بالا ویتامین های موجود در آن از بین می رود.</p>

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
<p>مقدار روغن پختی که برای غذا استفاده می شود قابل کنترل است. معمولا از روغن های مایع استفاده می شود و چون درجه حرارت را هنگام پخت غذا می توان کنترل کرد، روغن سالمتر باقی می ماند.</p>	<p>معمولا از روغن هایی که اسید چرب اشباع زیاد دارند چندین بار برای سرخ کردن استفاده می شود. حرارت زیاد باعث از بین رفتن روغن و ایجاد اسید چرب ترانس که سرطان زا می باشد می شود. چربی موجود در این غذاها در طولانی مدت سبب انسداد عروق و چاقی می شود.</p>

### انتخاب با شماست

غذای سالم به همراه کالری مناسب یا فست فودهای پر انرژی به همراه مواد سرطان زا؟؟؟؟؟

اداره نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی زابل

منبع: سایت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- متون آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه