جایگزین های مناسب قند،

نمک و اسیدچرب ترانس

برچسب نشانگر رنگی تغذیه ای

سازمان غذا و دارو با توجه به اهمیت ایمنی و کنترل غذا و فرآورده های غذایی قبل از ورود به بازار درج نشانگر رنگی تغذیه ای را بر روی محصولات غذایی اجرایی نموده است که مصرف کنندگان می توانند با مراجعه به برچسب ماده غذایی به راحتی از میزان قند نمک و چربی محصول مورد استفاده مطلع شوند و آگاهانه متناسب با وضعیت جسمانی خود و در جهت حفظ سلامتی خود اقدام به خرید و مصرف مواد غذایی نمایند بر اساس این طرح کلیه محصولات غذایی و آشامیدنی تولیدی و وارداتی می بایست نسبت به درج این رنگی تغذیه ای اقدام نمایند.

تهیه شده توسط معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی زابل/ اداره نظارت بر مواد غذایی

جایگزین های چربی

۱.جایگزینی لبنیات کم چرب به جای لبنیات پرچرب

۲.مصرف پنیر کم‌چرب به جای پنیر خامه‌ای

۳. استفاده ازغذاهای آب‌پز، بخارپز، تنوری و کبابی به جای سرخ کردنی‌ها

۴.استفاده از گوشت‌های کم‌چرب به جای گوشت‌های پرچرب و حذف پوست مرغ و چربی‌های گوشت قرمز

جایگزین های نمک

۱. ادویه جات :

از جمله ادویه‌های دارای خواص درمانی که مصرف آنها در کنار غذاها به جای مصرف نمک توصیه می‌شود، فلفل، زردچوبه، پودر کاری و زنجبیل و آچار محلی سیستان می باشد.

۲. نمک رژیمی :

نمک را به سفره هایتان وارد نکنید و اگر میخواهید طعم شوری در زندگیتان جاری باشد به جای نمک معمولی از نمک رژیمی استفاده کنید.

۳.طعم دهنده ها :

بمنظور خوش طعم شدن غذا از سایر طعم دهنده استفاده کنید. نظیر سیر، جعفری، کرفس، پیاز و آب لیموترش.

۴.سبزیجات

اینکه برای کاهش مصرف نمک و بهبود غذا بهتر است به جای آن از سبزی‌های تازه و معطر مانند ترخون و شوید، سیر، لیموترش،آب نارنج، آویشن و ... استفاده شود.

توجه: به خاطر داشته باشید: جوش شیرین، ضد اسیدها، ملین ها، قرصهای جوشان حاوی سدیم فراوان میباشند.

مقدمه :

تغذیه نا مناسب از جمله مصرف بیش از اندازه قند، نمک و چربی در کشور سبب شده است تا بیماری های غیرواگیر به مهمترین علت مرگ و میر تبدیل شود. بر اساس آمارهای رسمی علت ۷۶ درصد مرگ و میر در کشور بیماریهای غیرواگیر است.

براساس گزارش های رسمی میانگین مصرف سرانه نمک در ایران ۱۰/۸ گرم در روز و دو برابر میانگین توصیه شده سازمان جهان ی بهداشت است.

میانگین مصرف سرانه قند و شکر روزانه در ایران نیز ۶۶ گرم است در حالی که بر اساس سبد مطلوب غذایی حداکثر باید ۴۰ گرم باشد.

مصرف روغن و چربی به ویژه چربی های اشباع شده از دیگر عوامل پرخطر در این زمینه است. سرانه مصرف روغن و چربی در ایران ۴۶ گرم است که در سبد مطلوب غذایی ۳۰ گرم توصیه شده است.

جایگزین های مناسب نمک ، قند و چربی

جایگزین های قند

۱.عسل:عسل از مواد غذایی است که حاوی برخی مواد مغذی می باشد. عسل از شکر سفید شیرین تر است بنابراین هنگام جایگزین نمودن عسل به جای شکر در غذاها مراقب این نکته باشید.

۲.خرما:خرما حاوی بیش از ۶۰ درصد قند می باشد و خرمای خشک حاوی قند بیشتری می باشد زیرا رطوبت آن از بین رفته و حاوی قند فراوان تری می باشد.

۳.انجیر :قبل از اینکه شکر بعنوان ماده شیرین کننده شناخته شود از انجیر بعنوان شیرین کننده استفاده می کردند. انجیر حاوی بیش از ۵۰٪ قند می باشد.

۴.میوه ها:می توان از میوه ها با کمی تفت دادن در روغن زیتون همراه با انواع مغزها از قبیل گردو، بادام، فندق و همچنین همراه با آناناس بعنوان دسر استفاده کرد.آلوبخارا و **سیب** (زرد، قرمز و سبز) بسیار مناسب برای اضافه کردن رنگ، بافت و مزه به انواع دسرها و سالادها می باشند.

۵.شربت افرا: این شربت کهربایی که از شیره درخت افرا تهیه می‌شود دارای عطر و طعم متمایزی است که بسیاری از افراد آن را خوشمزه و اعتیادآور توصیف کرده‌اند.

۶.شهد آگاو: جایگزینی فوق العاده برای شکر و مناسب برای تغذیه سالم به خصوص افراد دیابتی است.

۷.شکر نخل نارگیل: این قند از شیره نارگیل گرفته می شود. قند با حرارت دادن شیره نارگیل تا زمانیکه آب آن تبخیر شود، تهیه می‌گردد.

۸.شربت برنج قهوه‌ای: یا مالت برنج شیرین کننده‌ای طبیعی است که از نشاسته موجود در برنج قهوه‌ای با آنزیم های طبیعی تولید می‌شود.

۹.شربت مالت جو / عصاره مالت (قند جو) : مشابه شربت برنج قهوه‌ای است که توسط آنزیم‌های نشاسته به قند طبیعی تبدیل می‌شود.

۱۰.شیرین برگ (استویا): یکی از برجسته‌ترین قندهای طبیعی محسوب می‌شود و دلیل این امر صفر کالری بودن این برگ است. شیرینی قند حاصل از دانه این گیاه ۲۵۰ تا ۳۰۰ برابر دیگر.

همچنین برای کاهش مصرف شکر بهتر است در میان‌وعده‌ها میوه‌های تازه یا بیسکویت‌های سبوس‌دار به جای کیک‌ها و شیرینی‌های تر که پرچرب و شیرین هستند، مصرف شود