یک متخصص تغذیه: مردم ایران ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر از نیاز روزمره روغن مصرف می‌کنند

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف روغن در کشور ما پنج الی ۱۰ برابر بیشتر از میزان مورد نیاز روزمره است که این موضوع جزو رفتارهای نامناسب تغذیه‌ای به حساب می‌آید.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از ایسنا؛ محمد صفریان اظهار کرد: مصرف کالری ما تقریبا ۲۰ درصد بیشتر از نیاز واقعی بدن‌مان است. فست‌فودها با روغن‌های سوخته و چند بار مصرف باعث به وجود آمدن بیماری‌های مزمنی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، کبد چرب و… می‌شود.

وی در خصوص عادت‌های نادرست غذایی افزود: با توجه به آمارها کمبود مصرف میوه، سبزیجات، ماهی و لبنیات در کشور ما موضوعی قابل مشاهده است. بی‌نظمی در خوردن مواد غذایی متفاوت در یک وعده باعث مشکلات گوارشی متعددی می‌شود. این موضوع از عادت‌های غلط غذایی محسوب می‌شود. به طور معمول در میهمانی‌ها افراد پرخوری می‌کنند. متاسفانه در ماه رمضان مردم غذاهای چرب و شیرین زیادی مصرف می‌کنند و در این ماه به جای کاهش وزن با افزایش وزن روبه‌رو می‌شوند.

صفریان با بیان اینکه حجم کاذب غذاهای ما بسیار بالاست، عنوان کرد:. آب جزو بهترین نوشیدنی‌ها به حساب می‌آید اما مصرف آن حین غذا مناسب نیست. متاسفانه در حال حاضر یکی از اقلام مصرفی که بین مردم به خصوص کودکان بسیار محبوب است، نوشابه و آبمیوه‌های قندی است.

وی با اشاره به اهمیت استفاده از ادویه‌جات طبیعی و سنتی در غذا ادامه داد: ادویه‌جات و چاشنی‌های طبیعی برای غذا مفید است؛ به عنوان مثال دارچین، زنجبیل، زردچوبه و… جزو ادویه‌های خوب محسوب می‌شود که اثرات خوبی بر سلامتی افراد دارد اما باید مصرف متعادل آن در غذا رعایت شود. اگر افزودنی‌های مصنوعی که دارای مواد نگهدارنده است، به صورت مکرر در غذا استفاده شود، در آینده آسیب‌زننده خواهد بود.

این متخصص تغذیه با اشاره به مصرف روغن بین مردم جامعه خاطرشان کرد: هر کسی در رژیم غذایی خود باید کاهش دریافت چربی را اعمال کند. ترجیح بر این است که از روغن‌های مایع و دانه‌های گیاهی مانند زیتون و کنجد استفاده شود. حدود ۱۰ درصد از انرژی روزانه ما از چربی‌ها به دست می‌آید.

صفریان در خصوص اهمیت زمان‌بندی در وعده‌های غذایی اظهار کرد: زمان‌بندی در مصرف غذا موضوع بسیار مهمی مخصوصا برای کودکان است. مصرف وعده‌های اصلی غذایی باید به صورت منظم باشد؛ یعنی اگر کسی به طور معمول ناهار خود را در ساعت ۱۴ می‌خورد، باید سعی کند این زمان را حفظ کرده و همیشگی باشد.

وی گفت: صبحانه نیز یکی از وعده‌های اصلی بوده که بهترین زمان مصرف آن اوایل صبح است. در این وعده غذایی باید کالری بیشتری دریافت شود تا در طول روز بتوان انرژی و تمرکز بیشتری برای کار کردن داشت. شام نیز باید سبک بوده و ۲ ساعت قبل از خواب مصرف شود که قابل هضم‌تر باشد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا