



پویش ملی تغذیه از 17 آذر ماه تا 30 آذر 1403 با شعار (روغن مناسب، غذای سالم و خانواده سالم)

به گزارش سوپروایزر آموزش سلامت به مناسبت پویش ملی تغذیه از 17 آذر ماه تا 30 آذر 1403 با شعار (روغن مناسب، غذای سالم و خانواده سالم) و مطابق تقویم آموزش همگانی آموزش مادران شیرده در بخش نوزادان در مورد سبک زندگی و تغذیه سالم توسط کارشناس تغذیه (مهندس میرفایقی) صورت گرفت همچنین توزیع صبحانه سالم مطابق برنامه واحد تغذیه جهت کارکنان صورت گرفت.

یکی از مهم ترین علل مرگ و میر در کشورهای مختلف، ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می باشد. بهتر است بدانید یکی از مهم ترین راه های پیشگیری از بیماری های قلبی کنترل نوع (نه فقط میزان) چربی است که در رژیم غذایی ما وجود دارد.

روغن منبع مهم چربی در رژیم غذایی و حاوی چربی های اشباع و غیراشباع است. در حالی که چربی های اشباع شده برای سلامتی مضر هستند، چربی های غیراشباع می تواند به شدت مفید باشد. این نوع چربی ها جدای از اینکه سطح کلسترول خونتان را به هیچ عنوان افزایش نمی دهند، بلکه به عملکرد درست بدن نیز کمک می کند. استفاده بیش از اندازه روغن های سرخ کردنی در هر صورتی مضر است؛ اما شما می توانید با کمک روغن های سالم این تاثیرات منفی را تا حد قابل توجهی کاهش دهید. در صورتی که روغن مصرفی شما برای سرخ کردن غذا ناسالم و یا نامناسب باشد، آسیب های زیر احتمال رخ دادن دارند: افزایش چربی و رسوب در بدن؛ اولین تاثیر استفاده از روغن سرخ کردنی ناسالم افزایش چربی بدن و رسوب در رگ ها است؛ در نتیجه گرفتگی عروق، احتمال بروز سکته وhellip; را به دنبال خواهد داشت.

افزایش احتمال ابتلا به سرطان: روغن هایی که مناسب سرخ کردن غذا نیستند و یا سلامت لازم را ندارند، در درجه حرارت بالا ترکیبات آن ها از یکدیگر جدا شده و اکسید می شوند. تجمع رادیکال های آزاد در بدن آسیب به بافت های سلولی و احتمال ابتلا به سرطان را ایجاد می کند. مصرف زیاد روغن: در صورت استفاده از روغن سرخ کردنی ناسالم احتمال زیاد ناچار به استفاده از روغن بیشتری خواهید بود. این مسئله خود تهدید دیگری برای سلامتی شما خواهد بود.

تغییر مزه غذا: روغن هایی که سلامت کافی ندارند یا مناسب استفاده برای سرخ کردن غذا نیستند، می توانند طعم غذای شما را خراب کنند. برای مثال روغن هایی که نقطه دود پایینی دارند، در صورتی که برای سرخ کردن استفاده شوند، احتمال ترش شدن خواهند داشت.

پاسخ به پرسش های مختلف در خصوص روغن: کلیک فرمائید.











