

مقایسه غذاهای سنتی غذاهای آماده

مقدمه:

عادات غذایی ریشه در عوامل مختلفی از جمله شرایط اجتماعی، اقتصادی، 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 ها و کاهش مصرف سبزی و میوه شده است. این امر موجب افزایش شیوع بیماریهای غیرواگیر نظیر چاقی، بیماریهای قلبی-عروقی، سرطان و دیابت شده است.

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

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

غذاهای سنتی	غذاهای آماده
از نظر میزان روغن و چربی قابل کنترل بوده و سالم تر است.	دارای روغن و چربی نا سالم و زیاد بوده و قابل کنترل در هنگام پخت نیست. حداکثر ۵ تا ۷ برابر غذای سالم انرژی دارد.
نمک در غذاهای سنتی در آخر غذا اضافه می شود و مقدارش مشخص است. از نمک یددار و تصفیه شده استفاده می شود.	بیشتر غذاهای آماده دارای نمک زیاد بوده و شور است. افزودن نمک به غذاهای آماده به علت خاصیت ضدباکتری آن و همچنین به عنوان پیوند دهنده ذرات گوشت در مقدار مناسب لازم است ولی اغلب غذاهای آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند.
گوشت قرمز و مرغ و ماهی تازه به عنوان منابع تامین پروتئین مورد نیاز بدن باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. میزان چربی های اشباع آنها را با جدا کردن پوست و چربی های قابل رویت گوشت قرمز را می توان کنترل کرد.	در غذاهای آماده معمولاً از امعاء واحشای 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.
*از مواد غذایی سالم و تازه استفاده میشود. حرارت پخت قابل کنترل است و بنابراین ویتامین های آن کمتر از دست می رود.	معمولاً 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.	*این غذاها در کنار استفاده از میوه و سبزی، ویتامین های موردنظر بدن را تامین می کنند.
معمولا از روغن هایی که اسید چرب اشباع زیاد دارند، چندین بار برای سرخ کردن استفاده می شود. حرارت زیاد باعث سوختن روغن و ایجاد ترکیباتی در آن می شود که می تواند سرطان زا باشد. چربی موجود در این غذاها طولانی مدت سبب انسداد عروق و چاقی می شود.	مقدار روغنی که برای پخت غذا استفاده می شود، معمولا از روغن های مایع استفاده می شود و چون درجه حرارت را هنگام پخت غذا می توان کنترل کرد، روغن سالم تر باقی می ماند.

حال شما انتخاب کنید

غذای سالم به همراه کالری مناسب یا فست فودهای پرانرژی به همراه مواد سرطان زا

تهیه و تنظیم: معصومه مرادی

کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی لرستان

منبع: جزوات آموزشی هفته آموزش همگانی تغذیه صحیح وزارت بهداشت و درمان