

# روغن کمتر زندگی سالم تر

سایت آموزش همگانی تغذیه

WWW.NUT.BEHDAZHT.GOV.IR



www.behdasht.gov.ir



## آیامی دانید؟

- ✓ برای پیشگیری از جاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و سرطان‌ها مصرف انواع روغن و چربی را کاهش دهید.
- ✓ از گوشت، شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- ✓ مصرف غذاهای آماده (فست فود)، سس‌های چرب و تنقلاتی مانند چیپس را کاهش دهید.
- ✓ روغن را به طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را با قاشق اندازه‌گیری نمایید.
- ✓ هنگام خرید روغن به برجسب آن دقت کنید تا میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۵٪ باشد.
- ✓ به جای غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب‌پز، بخارپز و کبابی بیشتر استفاده کنید.
- ✓ از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.

