



• مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین کارایی انسولین در بدن را ضعیف می‌کند و موجب ابتلا فرد به بیماری دیابت و یا انباشته شدن چربی در کبد شود. برای پیشگیری از دیابت

سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند قند و شکر مصرفی روزانه حداکثر ۵ درصد انرژی مورد نیاز روزانه را تامین کند یعنی کمتر از ۶ قاشق چای خوری یا ۲۵ گرم.

• به منابع پنهان قند در مواد غذایی توجه کنید. انواع سس‌ها، قهوه‌های فوری، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی، کمپوت‌ها، انواع شیرینی و شکلات و دسرهای آماده حاوی مقادیر زیادی قند هستند.

• در میان وعده‌ها بجای شیرینی، بیسکویت و شکلات میوه مصرف کنید.

• به کودکان بجای شیرهای طعم دار، شیر کائو و شیر شکلات که مقدار زیادی قند دارد، شیر ساده بدهید.

• بجای قند و شکر، از کشمش، خرما، توت خشک به مقدار کم استفاده کنید.

• در صورتی که مایلید از قهوه‌های فوری استفاده کنید انواع بدون شکر را انتخاب کنید.

• بجای دسرها که مقدار زیادی قند و چربی دارند از انواع میوه‌ها، سالاد میوه یا کمپوت میوه کم شیرین استفاده کنید.



## پیام‌های کاهش مصرف قند و شکر

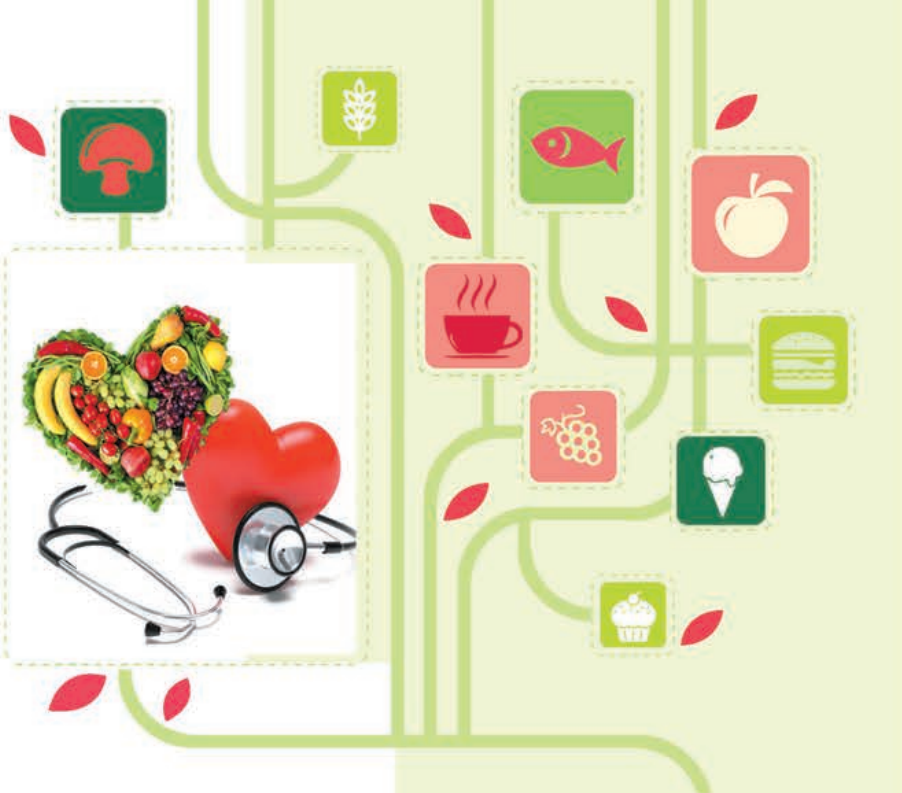
• مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین باعث افزایش فشارخون و اضافه وزن می‌شود که هر دو از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشند.

• برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی کل قند و شکر مصرفی از برنامه غذایی روزانه باید کمتر از ۶ قاشق چای خوری باشد. این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی مثل عسل، مربا، بستنی، نوشابه و آب میوه، شیرینی و شکلات هم می‌شود.

• بسیاری برای این عقیده‌اند که مصرف شیرینی بعد از صرف غذاها (به ویژه غذای چرب) باعث هضم آن می‌شود؛ در حالی که مصرف شیرینی، کار معده را سنگین کرده و باعث جذب کامل مواد غذایی شده و منجر به اضافه وزن و چاقی می‌شود.

• یکی از مهمترین دلایل ابتلا به دیابت مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین است. قند و شکر، انواع شیرینی، شکلات، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی که قند افزوده دارند، شیرهای طعم دار، شیرکائو و شیر شکلات، پاستیل، بستنی یخی، کیک و کلوچه و بیسکویت از مهمترین منابع مصرف مواد قندی هستند.





## پیام‌های کلیدی سلامتی

دکتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



### پیام‌های کاهش مصرف روغن و چربی:

- مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب، خصوصاً چربی‌های حیوانی (گوشت، شیر و لبنیات پرچرب)، خطر بروز سرطان سینه و سرطان پروستات را افزایش می‌دهد، مصرف آنها را محدود کنید.
- برای پیشگیری از اضافه وزن، چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها مصرف انواع روغن و چربی را کاهش دهید.
- از شیر و ماست پاستوریزه و کم چرب (کمتر از ۱/۵ درصد چربی) و پنیر کم چرب بجای پنیرهای خامه‌ای استفاده کنید.
- مصرف غذاهای آماده و فست‌فودها از جمله سوسیس، کالباس پیتزا را که چربی زیادی دارند، کاهش دهید.
- هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را با قاشق اندازه‌گیری کنید.
- بجای غذاهای سرخ شده که مقدار زیادی روغن دارند از غذاهای آب‌پز، بخارپز و کبابی استفاده کنید. در صورت تمایل به سرخ کردن غذا را به مدت کم و حداقل روغن مخصوص سرخ کردنی فقط تفت بدهید.
- در تهیه انواع کیک و شیرینی علاوه بر مقدار زیادی روغن به کار می‌رود. مصرف آنها را محدود کنید و از شیرینی‌های ساده و بدون کرم یا خامه که چربی کمتری دارد به مقدار کم استفاده کنید.

- مصرف روغن جامد و نیمه جامد را حذف کنید و بجای آن از انواع روغن مایع با اسید چرب ترانس کمتر از ۵٪ و البته به مقدار کم استفاده کنید.



**باخاطر داشته باشید برای حفظ سلامت خودتان، علاوه بر کاهش مصرف نمک، باید قند و چربی مصرفی را نیز کاهش دهید.**

