

## رژیم کم چرب و کم نمک

امروزه با توجه به شیوع بیماری های غیر واگیر مانند بیماریهای قلبی - عروقی ، فشار خون ، کبد چرب ، انواع سرطان و .... و اهمیت نقش تغذیه سالم در پیشگیری و بهبود این بیماری ها ، رعایت یک رژیم غذایی مناسب برای هر فرد ضروری می باشد . در یک رژیم غذایی سالم و مناسب ، تعادل و تنوع رعایت شده و از همه گروه های غذایی انتخاب های سالم مورد مصرف قرار می گیرد .

گروه های غذایی شامل :

گروه نان و غلات ، گروه میوه و سبزیجات ، شیر و لبنیات ، گروه گوشت و گروه چربی می باشد .

### هرم غذایی



۱

## رژیم غذایی کم چرب:

رژیم غذایی کم چرب علاوه بر کاهش کالری دریافتی ، باعث کاهش چربی خون می گردد که در سلامت بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی موثر است . در عین حال چربی در تامین انرژی بدن نقش مهمی داشته و مصرف آن برای انجام فعالیت های روزانه ضروری می باشد ، بنابراین باید چربی مورد نظر بدن را از منابع سالم انتخاب نمود.

اگر در مصرف چربی حد تعادل را رعایت کنیم ، کاملاً مفید بوده که یکی از ضروری ترین مواد برای ساخت غشای سلولی و تولید هورمون است . اما در صورتی که در مصرف آن زیاده روی کنیم زمینه ابتلا به بسیاری از بیماری ها و به خطر انداختن سلامتی بدن مهیا می شود .

برای کاهش چربی دریافتی می توان از راهکارهای زیر بهره گرفت :

\* مقدار کلی دریافت چربی و روغن روزانه را کاهش دهید.

\* از محصولات بدون چربی یا کم چربی استفاده نمایید : مثل مایونز کم چرب ، کره بادام زمینی کم چرب ، سس های سالاد کم چرب یا بدون چرب

۲

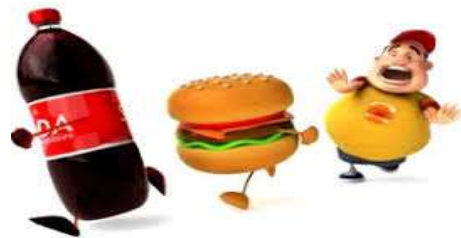
\* از روغن های گیاهی مثل روغن کانولا یا روغن زیتون استفاده نمایید .

\* محصولات فاقد اسید چرب ترانس ( اسید های چرب اشباع نشده ) را انتخاب نمایید.

\* مغزها ( پسته ، بادام ، بادام زمینی و .... ) جزء گروه چربی های مفید محسوب می شوند ولی آن ها را باید به میزان متعادل مصرف نمود.

\* با توجه به برجسب های روی محصولات غذایی ، محصولاتی را انتخاب کنید که اسید چرب اشباع و چربی ترانس کمتری داشته باشند .

\* از مصرف محصولات فرآوری شده ( سوسیس ، کالباس و .. ) و فست فود بپرهیزید .



## گروه گوشت و لبنیات :

\* گوشت ماهی ، مرغ ، بوقلمون و گوشت های کم چرب مصرف کنید .

\* از انواع حبوبات ، لوبیا ها و سویا استفاده نمایید و

\* مصرف زرده تخم مرغ را به ۳ عدد در هفته محدود نمایید .

۳



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی  
(آموزش ضمن خدمت))

کد: PA-EP-۳۶-۰۳

## رژیم غذایی کم نمک و کم چرب

تهیه کننده: مریم محمد حسینی - کارشناس تغذیه  
ناظر کیفی: آرزو چایچی کارشناس ارشد پرستاری

پاییز ۱۴۰۰

منبع: UCSF Health



\* برای طعم دهی به غذا از سبزیجات معطر و چاشنی های بدون روغن استفاده نمایید .

**به منظور رعایت رژیم غذایی کم نمک ، راهکارهای زیر را بکار بگیرید :**

✓ غذاهای شور را از برنامه غذایی خود حذف نموده و مصرف نمک هنگام پخت و پز را به حداقل برسانید .

✓ محصولات غذایی کم سدیم انتخاب نمایید . برای این منظور بر چسب تغذیه ای محصولات را مطالعه کنید .

✓ برای طعم دار کردن غذا انواع ادویه جات ، آبلیمو ، سیر ، زنجبیل ، سرکه و فلفل استفاده نموده و به این ترتیب مصرف نمک را به حداقل برسانید .

✓ از مصرف محصولات غذایی کنسرو شده ، مغزهای بوداده شده و شور ، سوسیس و کالباس و .... بپرهیزید .

✓ انواع غذاهای آماده و فست فودها سرشار از نمک و سدیم بوده و برای سلامت شما مضر می باشد .

\* لبنیات کم چرب یا بدون چربی میل نمایید .  
\* از مصرف کره و خامه بپرهیزید .

### گروه میوه و سبزیجات :

\* از سبزیجات و میوه های متنوع و رنگارنگ استفاده نمایید .

\* برای روی سالاد از آبلیمو ، سرکه یا روغن زیتون استفاده نمایید .

\* از افزودن سس یا روغن روی سبزیجات بپرهیزید .



### گروه نان و غلات :

\* از نان های سبوسدار به جای نان سفید استفاده نمایید .

\* از مصرف میان وعده های پرچرب مثل انواع

شیرینی ، بیسکویت ، دونات و ... بپرهیزید .

\* برای پخت و پز از روغن های سالم گیاهی استفاده نمایید .

\* سبزیجات را بخار پز نمایید .