گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۰۷۳۰۲
جمعه ۱۶ آذر ۱۴۰۳ ۷:۰۵

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خبر داد:

میزان دریافت اسیدهای چرب ترانس در کشور رو به کاهش است

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در هر جامعه که مصرف چربی کم شود، افراد بقیه انرژی خود را از پروتئین ها دریافت نمی کنند، بلکه به سراغ کربوهیدرات های تصفیه شده می روند که برای سلامتی مضر هستند.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، احمد اسماعیل زاده در نشست خبری پویش ملی تغذیه سالم با شعار "روغن سالم، غذای سالم، خانواده سالم"، گفت: پویش ملی تغذیه سالم از ۱۷ آذر به مدت دو هفته در سراسر کشور با رویکرد مصرف روغن، برگزار می شود.

وی گفت: خوشبختانه با اقدامات وزارت بهداشت میزان دریافت اسیدهای چرب ترانس در کشور کاهش پیدا کرده، اما هنوز با ایده ال فاصله داریم و باید به سمت اصلاح الگوی مصرف روغن در جامعه حرکت کنیم.

وی تاکید کرد: بهترین و کامل ترین نوع روغن، روغن کانولا است به شرطی که حرارت زیادی داده نشود و از لحاظ قیمت فرق چندانی با روغن آفتابگردان و ذرت و سویا ندارد. روغن کنجد گرانتر است، درحالی که ارجحیت چندانی بر روغن آفتابگردان و ذرت ندارد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه سخنانش در این نشست خبری، تصریح کرد: حذف کامل روغن از رژیم غذایی توصیه نمی شود، برخی چربی ها برای بدن ضروری است و بدن نمی تواند آنها را بسازد و عدم دریافت آنها از طریق غذا، باعث ایجاد کمبودهایی در بدن می شود.

وی گفت: نکته بعدی، مصرف زیاد کربوهیدارت های تصفیه شده در جامعه است. براساس تحقیقات، در هر جامعه که مصرف چربی کم شود، افراد بقیه انرژی خود را از پروتئین ها دریافت نمی کنند، بلکه به سراغ کربوهیدرات های تصفیه شده می روند که برای سلامتی مضر هستند.

اسماعیل زاده گفت: از ماهی در برنامه غذایی استفاده کنید. روغن های مایع نباید حرارت داده شوند و برای سرخ کردن از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده شود.