

چرا باید از چربی اشباع شده در رژیم غذایی ام کم کنم؟

رژیم غذایی با چربی اشباع شده بالا میتواند به رسوب چربی در آنورت های قلب منجر شود، که ممکن است به بیمارهای قلبی منتج گردد. سعی کنید از مصرف چربی های اشباع شده در رژیم غذایی خود بکاهید. چگونه چربی های اشباع شده را در غذاها و برچسب آنها پیدا می کنید. به این مارکها توجه کنید:

منابع گیاهی

روغن خرما
روغن گیاهی
روغن ترد کننده سبزیجات

کره کوکا
نارگیل
روغن نارگیل
روغن گیاهی هید روژنه
روغن هسته خرما

منابع حیوانی

تخم مرغ و زرده جامد
چربی خوک
چربی جامد یا روغن
خامه
کره
شیر پر چربی جامد

چربی حیوانی
گوشت گاو یا چربی گوشت
ژامبون/گوشت خوک/چربی بیکن (۱)
چربی مرغ
چربی بوقلمون
چربی گوسفند

روغنهای اشباع شده در خیلی از غذاهایی که ما میخوریم وجود دارند، بنابراین نمی توانیم کاملاً از آنها اجتناب کنیم. چیزی که مهم است کم کردن مقدار آنها بوسیله انتخاب غذاهایی است که حاوی چربی اشباع شده کمتری هستند. به عنوان مثال بعضی از غذاهایی که چربی اشباع شده کمتری دارند را در جدول پایین مشاهده می کنید.

چربی اشباع شده (بر حسب گرم)	فرآورده	چربی اشباع شده (بر حسب گرم)	فرآورده
شیر و فرآورده های لبنیاتی		گوشت و جایگزینهای گوشت	
شیر (یک لیوان)		(۳ اونس پخته = ۸۵/۱ گرم) به اندازه یک ورق بازی پاسور	
۰/۳	سکیم (بدون چربی)	ماهی و غذاهای دریایی	
۱/۶	شیر ۱%	۰/۲	روغن ماهی کوچک/کاد/پرچ، پخته اش(۲)
۲/۹	شیر ۲%	۰/۲	ماهی تونا، کنسرو، یا در آب
۵/۰	شیر پر چربی	۰/۳	میگو، بخار شده با حرارت آب
پنیر و ماست		۱/۱	صدف خوراکی، بخار شده با حرارت آب
۰/۱	ماست، بدون چربی، ساده، ۱/۲ لیوان	۱/۱	ماهی تونا، کنسرو، در روغن یا در آب
۰/۷	پنیر کاتج(۳) ۱%، ۴ اونس (۱۱۳/۴ گرم)	۳/۶	ماهی خال مخالی (اسقموری)، پخته
۱/۶	ماست، ۲%، ساده، ۱/۲ لیوان	بوقلمون	
۳/۲	پنیر کاتج، خامه شده، ۴ اونس (۱۱۳/۴ گرم)	۰/۴	گوشت سفید، بدون پوست، بریان شده
۵/۰	پنیر چدار(۴)، کم چربی (۱ اونس = ۲۸/۴ گرم)	۱/۱	گوشت سفید، با پوست، بریان شده
۵/۶	پنیر آمریکایی پردازش شده (۱ اونس)	مرغ	
۹/۰	پنیر چدار، معمولی (۱ اونس)	۱/۰	گوشت سفید، بدون پوست، بریان شده
میوه ها و سبزیجات		۲/۶	گوشت سفید، با پوست، بریان شده
چربی خیلی کم		گوشت خوک	
با ویتامینهای بالا، مواد معدنی و الیاف		۱/۵	گوشت پشت مازو، بدون چربی، بریان شده
ناتها و سریا لها (۵)		۵/۷	کمر، دنده، بدون چربی، بریان شده
۰/۲	برنج (۱ لیوان پخته)	۱۵	گوشت نمک زده پهلوی و پشت خوک، سرخ شده
۰/۲	نخود خشک و لوبیاجات (۱ لیوان)	گوشت گاو	
۰/۳	بیگل، (با قطر ۳/۵ اینچ)	۱/۸	گوشت کبابی، خیلی کم چربی، کباب شده
۰/۴	نان، ۱ عدد (نان توست یک قاچ)	۵/۴	همبرگر = کتلت، خیلی کم چربی
۱/۰	کیک = مافن (۲ اونس = ۵۶/۸ گرم)	۶/۲	گوشت اطراف چشم، برش کامل، کم چربی یا پر چربی، پخته شده با آتش ملایم
۲/۸	دونات = پیراشکی، (با قطر ۳/۵ اینچ)	۷	همبرگر = کتلت معمولی
کروسانت (۶) به اندازه ۴/۵ ضربدر ۴ اینچ		تخم مرغ	
۳/۴		۰/۰	تخم مرغ، فقط سفیده (۱ عدد)
		۱/۶	تخم مرغ، کامل، آب پز (۱ عدد)

فرآورده	چربی اشباع شده (بر حسب گرم)	فرآورده	چربی اشباع شده (بر حسب گرم)
چربیها و روغنها (۱ قاشق چایخوری)		غذاهای کوچک میان وعده و چاشنی ها	
روغن کانولا	۰/۹	بیسکویتها / بیسکویتهای ترد (۷)	
روغن دانه بزرگ	۱/۴	کیک برنج	۰/۰
روغن زیتون	۱/۸	نان ترد ® (۳)	۰/۱
مارگارین	۱/۸	گندم نازک کوبیده شده ® (۳)	۰/۳
روغن خرما	۶/۷	بریتون ® ، کم چربی (۴)	۰/۸
کره	۷/۱	پرمیوم پالس ® (۷)	۰/۸
روغن نارگیل	۱۱/۸	ریتز ® (۷)	۱/۰
اجیل و تخمه (دانه) ها - ۱ اونس = ۲ قاشق چایخوری		بریتون ® (۴)	۲/۰
بادام	۱/۴	بیسکویت چیپس (۶)	۴/۰
تخم آفتابگردان	۱/۵	گرانولا بار (۸)	
روغن بادام زمینی (۱ قاشق چایخوری)	۱/۵	قالب گرانولای بادام زمینی ، سفت (۱ عدد)	۱/۰
گردو (چارمغز)	۱/۶	قالب گرانولا بادام ، سفت (۱ عدد)	۴/۰
بادام زمینی	۱/۹	نرت (چس فیل) و چیپس	
کاشوز (یک نوع فندوق)	۲/۶	ساده ، با هوا بو داده (۱ لیوان)	۰/۰
فندق استرالیایی	۳/۱	با روغن بو داده (۱ لیوان)	۱/۰
متفرقه		چیپس سیب زمینی (۱ اونس=۲۸/۴ گرم)	۳/۰
مایونیز	۱/۷	دسرهای منجمد	
شیر نارگیل (نصف لیوان)	۲۱/۰	آلاسکا	۰/۰
		شیر یخی ، شیر یخی نرم ، (نصف لیوان)	۱/۰
		بستنی ، بستنی نرم (نصف لیوان)	۵/۰

چند نکته برای کم کردن چربی اشباع در رژیم غذایی :

- ۱- میوه و سبزی تازه انتخاب کنید .
- ۲- غلات سبوس دار انتخاب کنید.
- ۳- شیر و فرآوردهای شیر کم چربی انتخاب کنید.
- ۴- مواد حیوانی کم چربی ، ماهی و ماکیان را بیشتر به جای گوشت قرمز انتخاب کنید .
- ۵- روغن کانولا و زیتون را بعنوان منبع اصلی برای پخت و پز استفاده کنید .
- ۶- از غذاهای پروسه شده (مثل چیپس سیب زمینی ، شکلات و کرکسهای معمولی) و فرآورده های نانوائی (مثل کروسانت ، ماکارونی و رشته های آش ، کیک و بیسکویتها، کوکی ها) بکاهید.

برای اطلاعات بیشتر تغذیه با این شماره ها تماس بگیرید :

تماس با کارشناس رژیم غذایی : ۹۱۹۱-۷۳۲-۶۰۴ یا شماره رایگان : ۳۴۳۸-۶۶۷-۸۰۰-۱

کارشناس غذایی : _____ شماره تلفن : _____

Patient information Pamphlet 3PE-5097 11/01

۳PE-5097 11/01 بروشور اطلاعات برای بیماران

- ۱- گوشت پشت خوک نمک سود شده
- ۲- انواع ماهی
- ۳- پنیر کاتج : نوعی پنیر دلمه شده
- ۴- نوعی پنیر زرد که با زرده تخم مرغ مخلوط می کنند
- ۵- غله ، غذایی که با شیر مخلوط میشود و صبحانه مصرف میگردد
- ۶- نوعی نان
- ۷- CRACKERS/COOKIES
- ۸- GRANOLA BARS