



جمهوری اسلامی ایران

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

رهنمودهای غذایی ایران: چگونه سالم تر آشپزی کنیم؟



تعمالی

این کتابچه برای آموزش زنان تحت پوشش مراکز بهداشتی درمانی و خانه های بهداشت کشور تهیه شده است.

در پایان مطالعه این کتابچه انتظار می رود خواننده بتواند:

- ✓ روش های صحیح پخت مواد غذایی را توضیح دهد.
- ✓ معایب روشهای پخت نادرست را بیان کند.
- ✓ تاثیر روش های پخت و آماده سازی مختلف مواد غذایی را بر مواد مغذی موجود در غذا نام ببرد.
- ✓ یکی از غذاهای معرفی شده در کتابچه را در مرکز بهداشتی محل آموزش با همکاری مسئولین آموزش آماده نماید.
- ✓ نسبت به طبخ غذاهای جدید و سالم ابراز تمایل کند.

مقدمه:

ما با توجه به عادات غذایی مان مواد غذایی را انتخاب، آماده سازی، طبخ، مصرف و نگهداری می کنیم. عادات غذایی ما ریشه در شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و بسیاری عوامل دیگر دارد. بسیاری از عادات غذایی معمول، ممکن است نامناسب بوده و اثرات نامطلوب و گاه غیرقابل جبرانی در سلامت ما به جا گذارد.



بنابراین شناخت عادات غذایی درست و تأثیر آن بر سلامت انسان، گام مهمی برای الگوی غذایی صحیح و مناسب و برخورداری از تغذیه کافی، متعادل و متنوع است. در این جزوه با روشهای درست و نادرست پخت غذا و اثراتی که می توانند بر سلامت انسان بگذارند، آشنا می شویم.

عادات نادرست در تهیه و پخت غذا:

الف. سرخ کردن مواد غذایی به مدت طولانی

سرخ کردن غذا به دو دلیل یک روش نادرست است:
(۱) مصرف روغن زیاد به هنگام سرخ کردن غذا می تواند موجب چاقی و افزایش چربی های نامطلوب خون شده و در نتیجه خطر بیماریهای قلبی - عروقی افزایش می یابد.
(۲) در جریان سرخ کردن، هم روغن و هم مواد غذایی تغییرات نامطلوبی می کنند که موجب تولید مواد مضر یا از بین رفتن مواد مفید مانند ویتامینهای غذا می شود.



هنگام سرخ کردن، درجه حرارت غذا به بالاتر از حرارت جوش می رسد و در چنین درجاتی بعضی مواد مغذی موجود در غذا به مقدار زیادی کم شده و باعث ایجاد مواد خطرناکی (آکروئین) در غذاها می گردد که خطر سرطان را افزایش می دهد.

ب. اضافه کردن نمک زیاد به غذا

بسیاری از افراد بدون چشیدن غذا به آن نمک اضافه می کنند. این افراد فکر می کنند که تمایل زیاد آن ها به مصرف نمک، به علت نیاز بدنشان به این ماده است، در حالی که علاقه و تمایل به مصرف بعضی مواد غذایی صرفاً یک عادت نادرست است که از زمان کودکی در انسان ایجاد می شود.

مصرف نمک زیاد به دلایل زیر یک عادت نادرست است:

- ✓ موجب جمع شدن آب در بدن و ایجاد ادم (ورم) می شود که این امر موجب افزایش وزن خواهد شد.
- ✓ باعث بالا رفتن فشار خون و در نتیجه مساعد کردن زمینه برای ابتلای بدن به عوارض قلبی- عروقی می شود.

البته سدیم موجود در نمک طعام، برای حفظ سلامت انسان ضروری است؛ ولی توجه داشته باشید که در تمام مواد غذایی، سدیم به مقدار کم و بیش موجود است؛ مثلاً در شیر، گوشت، پنیر، مرغ، حبوبات، غلات و سایر مواد خوراکی، بدون آن که به آن ها نمک اضافه کنیم، مقداری سدیم وجود دارد. چون معمولاً هنگام طبخ غذا نیز به آن نمک اضافه می کنیم و با توجه به سدیم موجود در مواد غذایی، دیگر لزومی به استفاده از نمکدان سرفره غذا نیست.



چهار کلید حفظ مواد مغذی در پختن غذا

چهار عامل، نقش مهمی در مقدار مواد مغذی در غذاهای پخته دارند:

- ۱- عملیات انجام شده بر مواد غذایی قبل از پخت آن
- ۲- درجه حرارت پخت و مدت زمان پختن غذا
- ۳- مقدار آب مورد استفاده برای پخت غذا
- ۴- مدت زمانی که غذا را داغ نگه می‌دارید یا در هوای آزاد می‌گذارید تا مصرف شود.

به عنوان یک قانون کلی هر چه در تهیه غذا، آب، زمان و روغن کمتری استفاده شود، مواد مغذی کمتری از بین خواهد رفت.

روش های درست پخت غذا

"به به عجب قورمه سبزی ای، عجب رنگی، عجب بویی، چه قدر خوب سبزی اش را سرخ کرده ای، حسابی روی اجاق گذاشته ای تا خوب جا بیفتد و تغییر رنگ بدهد و..."

نظر شما درباره این خورشت قورمه سبزی چیست؛ خورشتی که خوب جا افتاده است، ولی دیگر خبری از ویتامینها در سبزی های آن نیست.

بالاخره، روش پخت در سلامت و ارزش تغذیه ای غذاها تاثیر دارد یا ندارد؟

بسیاری از افراد جامعه ما عادت دارند از روش های طبخ سنتی غذا استفاده کنند و موقع طبخ در ظرف غذا را باز می گذارند که این امر موجب هدر رفتن ویتامین های غذا شده و به ارزش غذایی آن لطمه می زند.

بیا یاد با هم سری به آشپزخانه شما بزنیم و ببینیم بهترین روش های پخت غذا برای حفظ ارزش غذایی مواد چیست؟



۱- آب‌پز کردن

در این روش ماده غذایی همراه مقداری آب پخته می‌شود. جوشاندن روش آسانی برای آشپزی است. ولی فراموش نکنید که هر چه برای آب‌پز کردن مواد غذایی از آب بیشتری استفاده کنید و زمان جوشاندن را افزایش دهید، ویتامین‌های محلول در آب بیشتری از بین می‌رود.

پس بهترین روش آب‌پز کردن استفاده از مقدار کمی آب، حرارت ملایم و ظروف سر بسته است.

در ضمن تا جای ممکن سعی کنید از آب پخت مواد غذایی استفاده کنید و آن را دور نریزید.

تأثیر اندازه مواد غذایی

اگر قرار است سبزی‌ها (هویج، نخود فرنگی، سیب زمینی و ...) را به روش آب‌پز آماده کنید تا جایی که می‌توانید آنها را کمتر خرد کنید، حتی بهتر است آنها را درسته بپزید (مثل هویج)، چون با این کار مواد ویتامینی و املاح معدنی کمتری از آنها جدا شده و از دست می‌رود.

پوست‌گیری

پوست‌گیری صیفی‌ها قبل از پخت نیز باعث کاهش قابل توجه مواد مغذی موجود در آنها می‌شود. به طور مثال اگر کدو سبز با پوست پخته شود، حدود یک سوم ویتامین ث خود را از دست می‌دهد، ولی کاهش این ویتامین در کدو سبز پوست‌گرفته شده ۱۰ درصد بیشتر است.

با این حال بهترین روش برای مصرف سبزی‌ها مصرف آنها بصورت تازه و خام است.

۲. بخارپز کردن

اگر از این روش برای پختن غذا استفاده می‌کنید، باید به شما تبریک بگوییم چون این روش سالم‌ترین روش پختن غذا به شمار می‌رود، زیرا از دست رفتن مواد مغذی به حداقل میزان ممکن کاهش می‌یابد.

در این روش شما مواد غذایی را به وسیله بخار آب، آماده خوردن می‌کنید. در این روش چون زمان پخت طولانی است، مقدار ویتامین C که به وسیله حرارت تجزیه می‌شود، زیاد است. اما سایر مواد مغذی از طریق آب پخت دور ریخته نمی‌شود.



برای بخارپز کردن می‌توانید از سبد مخصوص بخار پز کردن در دیگ استفاده کنید؛ در این روش، نیازی به حرارت دادن زیاد نیست و حرارت ملایم می‌تواند دمای مطلوب برای پخت را تامین کند.

بخارپز کردن علاوه بر سبزیها، برای پخت گوشت قرمز، مرغ، ماهی و سایر گوشت‌ها هم مناسب است.

۳. تفت دادن

به جای مصرف مواد سرخ کرده، می توان از تفت دادن مختصر مواد غذایی (با روغن خیلی کم) استفاده کنید. روغنی که برای تفت دادن استفاده می شود، بهتر است از نوع روغن های مایع گیاهی باشد.

درجات حرارت بالا، اثرات نامطلوبی بر مواد غذایی برجای می گذارد و باعث تولید مواد خطرناکی در غذاها می شود. هر چه مدت زمان سرخ کردن طولانی تر باشد، اثرات نامطلوب آن روی غذا بیشتر خواهد بود.

برای تفت دادن مواد غذایی می توان از مقدار کم روغن استفاده کرد. برای مثال در صورتی که بخواهید برای فرزندان تن سبب زمینی سرخ شده تهیه کنید؛ نیازی نیست مقدار زیادی روغن مصرف کنید. برای این کار باید؛ ابتدا سبب زمینی ها را بصورت خالالی خرد کنید. ته تابه را فقط چرب کنید. بعد از گرم شدن روغن سبب زمینی ها را در ماهیتابه گذاشته، شعله را کم کرده و درب آن را بگذارید.

در این حالت سبب زمینی مغز پخت شده بدون اینکه دمای زیادی را تحمل کند. بعد از حدود ۷ دقیقه سبب زمینی ها را برگردانده تا سمت دیگر آن هم تفت داده شود.

برای طعم دادن به سبب زمینی از انواع ادویه جات و سبزی های معطر خشک می توان استفاده کرد.

چند نکته ضروری در مورد پخت خورشت ها

- ✓ ابتدا گوشت خورشت را کمی تفت دهید تا در موقع پختن کف نکند، چون کف حاصل از جوشیدن باعث بد رنگ شدن خورشت می گردد.
- ✓ خورشت باید با حرارت ملایم پخته شود ، ضمناً کم آب و جاافتاده باشد.
- ✓ انواع سبزیهای خورشت را باید بعد از پختن گوشت به آن اضافه کنیم.
- ✓ سبزی های خورشت را تا حد ممکن سرخ نکنید، بلکه تفت دهید. برای این کار ابتدا پیاز را با مقدار کمی روغن تفت دهید پس از سبک شدن پیازها سبزیها را اضافه کنید درب ظرف را گذاشته و بگذارید سبزیها بپزند، هر چند دقیقه یکبار سبزی ها را هم بزنید تا رنگ آنها تغییر کند البته نه زیاد. سپس آنها را به سایر مواد خورشت اضافه کنید.
- ✓ در مورد بادمجان می توانید از کباب کردن با پوست و سپس پوست گیری آن بجای سرخ کردن استفاده کنید.
- ✓ خورشت را نباید زیاد هم بزنیم، چون باعث له شدن مواد درون آن می شود.
- ✓ نمک و ترشی خورشت را در آخر طبخ اضافه کنید.



نکات مفید برای کم کردن چربی و روغن مصرفی در هنگام پخت

غذاهای سرخ شده، گوشتها، سس ها، کره و ... دارای چربی هستند. سرخ کردن مواد غذایی باعث بالا رفتن میزان چربی آنها می شود. برای مثال یک عدد سیب زمینی پخته ۷۰ کالری دارد، در صورتی که اگر آن را با یک قاشق روغن سرخ کنید، این میزان به ۲۰۵ کالری افزایش خواهد یافت (یعنی تقریباً ۱۳۵ کالری به علت اضافه کردن روغن).



بعضی از راه های کم کردن چربی غذا عبارتند از:

- ✓ از انواع کم چرب مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ به جای سس های چرب مانند مایونز از انواع کم چرب آن یا جایگزینهایی مانند ماست استفاده کنید
- ✓ چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت، تا حد امکان حذف کنید. در واقع هر گونه چربی که به چشم می آید را قبل از پخت، از گوشت جدا نمایید و دور بیندازید
- ✓ در پخت غذاهای حاوی لبنیات مانند شیر برنج، آش دوغ، کشک و رشته از نوع کم چرب استفاده کنید.

از دیگر راههای کاهش مصرف چربی، بخار پز کردن، آب پز کردن، برشته کردن داخل فر و یا کباب کردن مواد غذایی البته به روش صحیح می باشد.

✓ کباب کردن غذاها بر روی ذغال روش سالمی نیست. در این روش چربی گوشت در اثر حرارت بالا سوخته و تولید مواد خطرناکی می کند که باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود.

✓ برای جلوگیری از این مسئله بهتر است گوشت را قبل از کبابی کردن در سس بخوابانید، چراکه کارشناسان معتقدند این کار باعث مرطوب و پایین نگه داشته شدن درجه حرارت آن می شود. گوشت را در قطعات کوچک تهیه کنید تا درجه حرارت گوشت به هنگام پخته شدن پایین بیاید، سعی کنید برای تهیه کباب، گوشت های لخم را انتخاب کنید، چربی کمتر باعث کاهش شعله و دود می شود.

✓ برای کباب کردن تا حد ممکن گوشت را در معرض شعله مستقیم و ذغال قرار ندهید؛ شما می توانید یک صفحه چدنی را بر روی شعله اجاق قرار دهید و گوشت را به این صورت کباب کنید.

✓ به هنگام کباب کردن، گوشت را به طور مرتب، پشت و رو کنید، پشت و رو کردن گوشت به معنای آن است که هیچ طرف گوشت بیش از اندازه حرارت جذب نمی کند یا حرارت از دست نمی دهد، بنابراین گوشت سریع تر می پزد و لایه های بیرونی آن کمتر می سوزد.

برای بخارپز کردن سبزی ها باید...

سبزی ها را هم می توان خام خورد و هم به صورت پخته، اما به دلیل دارا بودن ویتامین های حساس به حرارت (مثل ویتامین C و ویتامین های گروه B)، بهترین روش پخت آنها که از بین رفتن این مواد را جلوگیری می کند، بخارپز کردن است.

توجه داشته باشید در روش بخار پز کردن سبزی ها در تماس مستقیم با آب قرار ندارند و فقط با بخار آب می پزند. مصرف و هضم بعضی سبزی ها مثل گل کلم، کلم و هویج در صورتی که به روش صحیح پخته شوند، بصورت پخته آسان تر است.



اگر تصمیم به بخارپز کردن سبزی ها دارید بهتر است نکات زیر را رعایت کنید :

۱. در زمان بخارپز کردن حتما باید در ظرف گذاشته شود.
۲. بهتر است ابتدا آب را جوش آورید. سپس سبزی ها را در آب در حال جوش بریزید، زیرا با این روش ویتامین های موجود در سبزی حفظ می شوند و در اثر حرارت کمتر آسیب می بینند.

۳. برای حفظ رنگ سبزی به هیچ عنوان از جوش شیرین استفاده نکنید، زیرا باعث از بین رفتن ویتامین C، گروه B و برخی مواد معدنی می شود.

۴. سبزی ها را قبل از خرد کردن باید بشویید، زیرا اگر سبزی خرد شود، ویتامین ها با شستشو از بین می روند. به علاوه، وقتی درجه حرارت در این روش پخت بالا باشد، باعث از بین رفتن ویتامین ها شده و مهم تر اینکه سبزی ها بد رنگ شده و آب خود را از دست می دهند؛ که این مطلب باعث ایجاد ظاهر نامطلوب می شود.

یادتان نرود که مخلوط کردن سبزی ها با سایر مواد غذایی از جمله غلات، گوشت سفید و لبنیات کم چرب می تواند وعده غذایی کامل تری را ایجاد کند.



سه دستور غذایی معمول، ساده و ارزان که با تغییرات جزئی در روش تهیه آنها میزان مواد مغذی در آنها بیشتر حفظ شده است:

توضیح آنکه این غذاها بسیار خوش طعم بوده و روش تهیه آنها سریع و ساده است. با تغییرات جزئی در روش تهیه آنها این غذاها که بطور معمول در دسته غذاهای پر کالری و چاق کننده طبقه بندی شده اند سالمتر و کم کالری تر تهیه می شوند. این غذاها بسیار کم چربی بوده و به علت سبزی ها زیاد موجود در آن، مقدار زیادی فیبر و ویتامین دارد.



سالاد الویه کم چربی



مواد لازم (برای ۲ نفر):

تخم مرغ آب‌پز	دو عدد
سیب زمینی	۱ عدد (معادل ۱۲۰ گرم) پخته و نگینی خرد شده
گوشت سینه مرغ پخته شده	۱۲۰ گرم (هر نفر ۶۰ گرم) معادل ۲ قوطی کبریت
نخودفرنگی، هویج خرد شده و ذرت پخته شده	از هر کدام یک چهارم پیمانه
خیارشور خرد شده	نصف پیمانه
ماست کم‌چرب	۲ یا ۳ قاشق سوپ خوری
روغن زیتون	یک قاشق سوپ خوری
جعفری خرد شده	۲ قاشق سوپ خوری
نمک، فلفل و آبلیمو	به مقدار لازم

طرز تهیه:

تخم مرغ آب‌پز را خرد کرده سپس سینه مرغ و سیب زمینی را به صورت نگینی ریزمی‌کنیم و با خیارشور و سبزیجات پخته و خرد شده مخلوط می‌کنیم. سپس روغن زیتون، ماست، نمک، فلفل و آبلیمو را به آن اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال بماند تا جا بیفتد. بعد از گذشت این مدت روی الویه را با گوجه‌فرنگی تازه، هویج و نخود فرنگی تزئین می‌کنیم. حالا غذا آماده خوردن است.

سالاد عدس و اسفناج با سرکه

سالاد دارای ویتامین، آهن، پروتئین و فیبر است.



مواد لازم (برای ۲ نفر):

برگ تازه و کوچک اسفناج	۱۰۰ گرم
ذرت کوچک	۱ عدد
قارچ خرد شده	نصف پیمانه
عدس پخته شده	یک چهارم پیمانه
سرکه (ترجیحا خرما)	۱ قاشق سوپ خوری
روغن زیتون	۲ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ذرت را بطور کامل درون آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه بپزید، سپس آن را زیر آب سرد قرار دهید. با استفاده از چاقو و تخته برش، دانه‌های ذرت را جدا کنید. همزمان با این کار، عدس را به مدت ۲۰ دقیقه، یا تا زمانی که خوب بپزد، بجوشانید تا آب آن به طور کامل کشیده شود. برای چاشنی سالاد، روغن زیتون را با سرکه و کمی نمک و فلفل مخلوط کنید. اسفناج، قارچ خرد شده، عدس و ذرت پخته شده را با هم مخلوط کنید. چاشنی تهیه شده را روی سالاد بریزید و خوب همه مواد را با هم مخلوط کنید.

پخت ماهی در کاغذ آلومینیومی

این روزها متخصصان تغذیه، جایگزین کردن گوشت‌های سفید، به‌ویژه ماهی را به جای گوشت‌های قرمز، به‌عنوان الگویی مناسب برای تغذیه توصیه می‌کنند. در فرهنگ آشپزی ایرانی معمولاً ماهی را بصورت سرخ شده طبخ می‌کنند؛ در این روش علاوه بر استفاده از روغن زیاد، تغییراتی در ارزش غذایی ماهی نیز ایجاد می‌شود. در این دستور غذایی، ماهی همراه سبزی‌های تازه تهیه شده است تا هم خاصیت آن و هم طعم و مزه اش بهتر باشد. برای پختن این خوراک حدود نیم ساعت زمان لازم است.

مواد لازم:

ماهی از هر نوع	۵۷۰ گرم
روغن زیتون	یک قاشق سوپ خوری
پودر سیر	نصف قاشق چایخوری
فلفل سیاه و نمک	نصف قاشق چایخوری
کدوسبز حلقه شده	یک پیمانه
پیاز خرد شده	یک پیمانه
گوجه فرنگی	یک عدد
جعفری تازه خرد شده	۲ قاشق سوپ خوری
ورقه آلومینیوم	به اندازه لازم

طرز تهیه:

ماهی‌ها را به ۴ فیله تقسیم کنید و هر کدام را در مرکز یک قطعه ورق فویل به طول تقریبی ۳۰ سانتی‌متر قرار دهید.

سطح ماهی را به روغن زیتون آغشته کنید. پودر سیر، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و روی تمام سطح ماهی بپاشید.

سپس ورقه‌های کدوسبز و گوجه‌فرنگی و پیاز و جعفری خرد شده را روی سطح ماهی قرار دهید.

در آخر ورقه‌های فویل را تا کنید و ببندید و در سینی فر قرار دهید.

بهتر است فر را نیم ساعت جلوتر روشن کنید و درجه آن هم ۲۳۰ سانتی‌گراد یا ۴۵۰ فارنهایت باشد.

پس از پختن ماهی و باز کردن فویل، می‌توانید روی آن را با سبزی‌های تازه و برش‌های لیموترش یا نارنج تزئین کنید و سرو نمایید.

توجه: در صورت موجود نبودن فر می‌توان ماهی را در تابه هم طبخ کرد:

ماهی را از پوست جدا نکنید.

کف تابه را با روغن زیتون چرب کرده و بقیه مواد را به صورتی که گفته شد روی ماهی‌ها بچینید. درب ظرف را گذاشته حدود ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم به آن فرصت دهید تا بپزد.

بعد از پخت، پوست ماهی را جدا کرده و روی آنرا تزئین کنید.



تهیه شده در:

انستیتو و دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه

علوم پزشکی شهید بهشتی (گروه تغذیه جامعه)

پاییز ۱۳۸۹