

راهنمای خرید مواد غذایی برای کاهش وزن

اضافه وزن و چاقی یکی از معضلات انسان امروزی است. تغییر شیوه زندگی از یک سو و تغییر عادات غذایی و تمایل به مصرف غذاهای آماده و فوری (فست فودها)، غذاهای خیابانی و پرکالری روند اضافه وزن و چاقی و به موازات آن بیماری‌های ناشی از چاقی و اضافه وزن مانند دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی، عروقی و ... روند رو به افزایشی را در کشور دارد و به این دلیل هزینه‌های درمان و مراقبت از این بیماری‌ها بار مالی زیادی را به دوش دولت و خانواده‌ها خواهد گذاشت. لذا یکی از راهکارهای مبارزه با چاقی و اضافه وزن انتخاب درست مواد غذایی است.

نکات مهم قبل از خرید مواد غذایی

هنگامی که گرسنه هستید خرید نکنید. چرا که ممکن است مواد غذایی غیرضروری و یا پرکالری خرید کنید. هنگامی که خسته هستید خرید نکنید. چرا که ممکن است توان طی مسافت برای خرید اقلام غذایی مناسب را نداشته باشید. با برنامه و هدف برای خرید از منزل خارج شوید. پول به اندازه لیست خرید و نه بیشتر همراه داشته باشید. گول ظاهر و بسته‌بندی برخی اقلام غذایی پرکالری را نخورید. هنگام خرید مواد غذایی بسته‌بندی شده به پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تاریخ تولید و انقضاء آن توجه کنید.

به ترکیبات و میزان کالری ماده غذایی خریداری شده توجه کنید. همیشه به اندازه نیاز خرید کنید و از انبار کردن مواد غذایی در منزل خودداری کنید. هنگام خرید اقدام به خوردن مواد غذایی خصوصاً انواع اسنک‌ها و سایر تنقلات بی‌ارزش مانند چیپس و پفک نکنید. اگر مدت زمان خرید شما به طول انجامید حتماً مقداری آب سالم و بهداشتی بنوشید. چرا که بعضاً احساس تشنگی با احساس گرسنگی اشتباه گرفته می‌شود و شما به تصور اینکه گرسنه‌اید مقدار زیادی غذا می‌خورید. سعی کنید مواد غذایی تازه خریداری کنید و از خرید مواد غذایی کنسرو شده و غذاهای آماده که معمولاً کالری بالا اجتناب کنید. سهم بیشتری از خرید خود را به میوه و سبزی اختصاص دهید. حجم‌های کوچک مواد غذایی را خرید کنید برای مثال غذاهای نیم پرس و یا ساندویچ‌های کوچک را انتخاب کنید.

نکاتی که باید در هنگام خرید مواد غذایی گروه متفرقه به آن توجه داشت:

گروه متفرقه شامل انواع سس‌ها، روغن‌ها، نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی و... می‌باشد که به دلیل داشتن کالری بالا باید در مصرف آن جوانب احتیاط را رعایت کرد. سعی کنید حتی‌الامکان از انواع روغن‌ها کم خریداری کنید و روغن‌های خریداری شده برای مصارف مختلف متفاوت باشد (روغن مایع سرخ کردنی، روغن زیتون و ...).

روغن زیتون، روغن هسته انگور و .. مانند سایر روغن‌ها دارای انرژی بالایی است. اگرچه این روغن‌ها در مقایسه با سایر روغن‌ها خواص بیشتری دارند ولی در مصرف این روغن‌ها هم باید احتیاط کرد چرا که از نظر میزان کالری با سایر روغن‌ها تفاوتی ندارد.

از خرید انواع سس‌ها خصوصاً سس‌های پرچرب خودداری کنید. سس‌های کم‌چرب کالری کمتری دارند. به جای خرید انواع نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی دوغ کم‌نمک و بدون گاز خریداری کنید. به جای خرید انواع چیپس و پفک و پاستیل و سایر تنقلات بی‌ارزش مقداری آجیل کم‌نمک و یا بی‌نمک خریداری کنید. خرید انواع شیرینی، کیک، شیرینی‌های خامه‌ای، شکلات و آبنبات را محدود کنید. در صورت تمایل به خرید انواع شیرینی بهتر است از انواع شیرینی بدون خامه، کم‌چرب و کم شیرین با سایز کوچک استفاده کنید.

خرید و مصرف قند و شکر را کاهش دهید.

استفاده بی‌رویه از کشمش و خرما به جای قند هم می‌تواند کالری زیادی به بدن شما وارد کند. انواع پیراشکی، باقلو و سمبوسه دارای کالری زیاد است. خرید و مصرف آن با احتیاط باشد.

نکاتی که باید هنگام خرید گروه نان و غلات به آن توجه داشت:

بهتر است نان‌های سبوس‌دار مثل نان سنگگ و نان جو خریداری کنید. خرید انواع نان‌های سفید مثل نان‌های فانتزی، باگت، نان لواش را محدود کنید. به جای ماکارونی‌های ساده بهتر از انواع سبوس‌دار و غنی شده با آهن و ویتامین‌های خریداری شود. از خرید انواع ماکارونی و رشته‌های فله خودداری کنید.

نکاتی که باید هنگام خرید گروه گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ رعایت کرد:

قسمت‌هایی از گوشت که دارای استخوان هستند مانند قلوه‌گاه و گردن دارای چربی زیاد است لذا خرید و مصرف آنها را محدود کنید. توصیه می‌شود چربی‌های قابل رویت گوشت را قبل از مصرف جدا کنید. از خرید گوشت‌های چرخ شده و پرچرب خودداری کنید و ترجیحاً گوشت لخم را در منزل چرخ کرده تا اطمینان حاصل کنید که چربی اضافه ندارد.

به جای خرید انواع گوشت قرمز بهتر است ماهی و مرغ و ماکیان خریداری کنید. سعی کنید گوشت‌هایی خرید کنید که چربی قابل رویت آن کم باشد چرا که گوشت‌ها معمولاً مقدار زیادی چربی غیرقابل رویت هم دارند.

از خرید انواع همبرگرهای آماده خودداری کرده و خرید سوسیس و کالباس را بسیار محدود کنید. خرید امعاء و احشاء، مغز و زبان و کله‌پاچه را به دلیل داشتن چربی زیاد محدود کنید. حبوبات را در اولویت خرید خود قرار دهید.

مرغ‌های بسته‌بندی، بهداشتی و بدون پوست خریداری کنید.

نکاتی که باید در هنگام خرید شیر و لبنیات رعایت کرد:

خرید شیرهای ساده بر شیرهای طعم‌دار اولویت دارد.
شیر و ماست کم‌چرب خریداری کنید.
بهتر است از انواع دوغ ساده و بدون گاز مثل دوغ کفیر خریداری کنید.
از خرید انواع پنیرهای پرچرب، خامه‌ای و پنیر پیتزا خودداری کنید.
مصرف بستنی را به حداقل برسانید و در صورت تمایل بستنی‌های ساده و پاستوریزه و بدون شکلات را انتخاب کنید. بستنی‌های سنتی معمولاً چربی و قند بیشتری دارند.

نکاتی که باید هنگام خرید گروه میوه‌ها و سبزی‌ها در نظر گرفت:

حتی‌الامکان در خرید روزانه سبزی‌های تازه، کاهو، کرفس و کلم و گل‌کلم و ... را بگنجانید.
سایر سبزی‌ها و صیفی‌جات را با توجه به فصل آن خریداری کنید.
اندازه و سایز میوه‌ها اهمیتی ندارد چرا همه آنها که ارزش غذایی یکسانی دارند.
مصرف انواع سبزی‌ها شامل سبزی خوردن، کاهو، کرفس محدودیتی از جهت میزان دریافت کالری ندارد ولی سایر سبزی‌ها شامل هویج، سیب‌زمینی، لپو و ... باید به میزان توصیه شده استفاده شود. مصرف زیاد این نوع سبزی‌ها کالری دریافتی را بالا می‌برد.
مصرف میوه‌ها به خصوص میوه‌های پرکالری و شیرین مانند موز، انگور، خربزه، انجیر باید به میزان توصیه شده باشد.