



پیام روز اول ۱۷ آذرماه:

روغن و میزان مورد نیاز روزانه

مقدار روغن و چربی مصرفی روزانه برای فرد بزرگسال
(متوسط انرژی دریافتی ۲۰۰۰ کیلو کالری)

منابع غذایی	مقدار مجاز مصرف روزانه	نوع روغن و چربی مصرفی
چربی موجود در گوشت ، چربی زیر پوست مرغ ، چربی لبنیات پرچرب (شیر پرچرب ، ماست پرچرب و پنیر پرچرب) ، بستنی ، روغن حیوانی ، پیه ، دنبه ، کره ، خامه خامه قنادی ، روغن نارگیل ، روغن پالم ، روغن پنبه دانه ، کره کاکائو	۲۲ گرم در روز	روغن های اشباع
روغن مایع گیاهی (روغن زیتون ، آفتابگردان ، ذرت ، کلزا ، کنجد...)	۴۵ گرم در روز	روغن های غیر اشباع
۶۷ گرم در روز		کل روغن و چربی مصرفی روزانه



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



پیام روز دوم ۱۸ آذر ماه:

قلب سالم با مصرف روغن مناسب

مصرف روغن های مایع گیاهی مانند
روغن زیتون و روغن کانولا که سرشار از
اسیدهای چرب امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ هستند،
خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی را کاهش می
دهند.



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ارومیه

پیام روز سوم ۱۹ آذر ماه:

نقش رسانه ها در انتخاب روغن مناسب

در شبکه های اجتماعی بسیاری از باورهای غلط در مورد غذا و تغذیه انتشار می یابند و مردم را به سمت انتخاب های نادرست غذایی سوق می دهند.

برای کسب اطلاعات صحیح در مورد مواد غذایی و تغذیه می توانید به سایت وزارت بهداشت مراجعه کنید:

nutr.behdasht.gov.ir



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم

پویش ملی تغذیه - ۱۷ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ارومیه

پیام روز چهارم ۲۰ آذر ماه:

روغن کانولا روغن سلامتی

روغن کانولا بهترین روغن برای مصرف
است که نسبت امگا ۶ به امگا ۳ مناسبی
دارد و به کاهش خطر ابتلا به بیماریهای
قلبی عروقی، سرطان، بیماریهای التهابی و
خودایمنی کمک می کند.



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم

پویش ملی تغذیه - ۱۷ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۳



پیام روز پنجم ۲۱ آذر ماه:

روغن و باورهای نادرست

❖ علت چسبندگی زیاد روغن مایع بر سطح اجاق گاز و ظروف چیست؟

پاسخ: روغن های مایع به دلیل وجود اسیدهای چرب غیراشباع در ترکیب خود، در

مقابل **حرارت بالا و اکسیژن هوا** ایجاد ترکیبات پلیمری می نمایند که این

ترکیبات چسبنده بوده و به سطوح می چسبند.

در حالیکه **دمای بدن ۳۷ درجه سانتیگراد** است و در این دما هیچگونه

مشکلی نداشته و برای بدن مفید هستند.



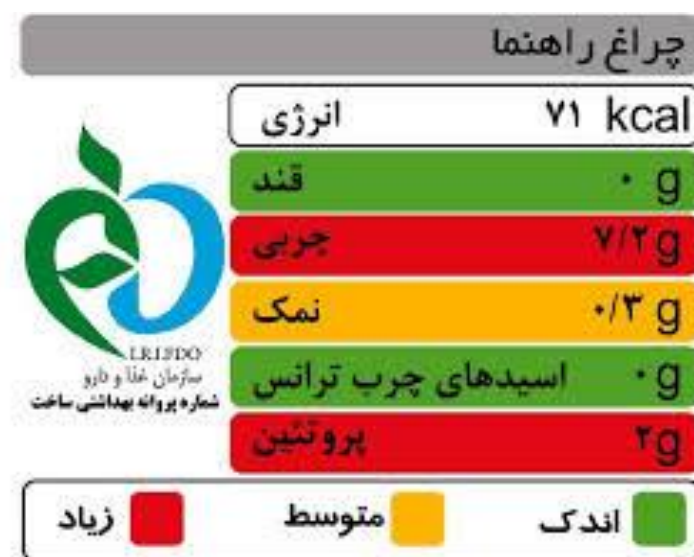
روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



پیام روز ششم ۲۲ آذر ماه:

نقش نشانگر تغذیه ای در انتخاب روغن مناسب

اسید چرب ترانس یکی از اسید های چرب مضر
برای سلامتی است. سعی کنید در خرید مواد
غذایی به برچسب تغذیه ای ماده غذایی نگاه کنید
و مواد غذایی که بدون ترانس یا ترانس بسیار
پایین هستند انتخاب کنید.



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



پیام روز هفتم ۲۳ آذر ماه:

روغن گیاهی یا حیوانی

مصرف روغن های حیوانی ، دنبه و پیه به
دلیل میزان بالای اسید چرب اشباع که
عامل ایجاد سرطان و گرفتگی عروق
هستند را محدود کنید.



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



پیام روز هشتم ۲۴ آذر ماه:

روغن سرخ کردنی بهترین روغن برای سرخ کردن

غذاهای سرخ شده حاوی انرژی زیاد، اسیدهای چرب ترانس و مواد مضر هستند که در حین سرخ شدن تولید می شوند. تا حد امکان مصرف غذاهای سرخ شده و پر چرب را کاهش دهید ولی اگر به ناچار غذا را سرخ می کنید حتما از روغن سرخ کردنی استفاده کنید.



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



پیام روز نهم ۲۵ آذر ماه:

مضرات اسید چرب ترانس برای سلامتی

اسیدهای چرب ترانس در بدن باعث افزایش
کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب در خون شده
و بنابر این خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی،
پرفشاری خون و سکته های مغزی و قلبی را افزایش
می دهند.



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم

پویش ملی تغذیه - ۱۷ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۳



پیام روز دهم ۲۶ آذر ماه:

روغن و کنترل وزن

روغنها حاوی مقدار زیادی انرژی هستند و به راحتی باعث افزایش وزن می شوند.
برای مصرف کمتر چربی ها، توصیه می شود:

❖ غذاها را بصورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب پز مصرف کنید.

❖ هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را با قاشق اندازه گیری کنید و در داخل غذا به مقدار کم بریزید.

❖ از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سفید، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی هستند اجتناب کنید.



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



پیام روز یازدهم ۲۷ آذر ماه:

حفظ سلامتی با اصلاح الگوی مصرف روغن

**انواع روغنهای مایع گیاهی به دلیل وجود
اسیدهای چرب غیر اشباع کمتر سلامتی را تهدید
می کنند.**

**بهتر است به جای روغنهای جامد و نیمه جامد، از
روغنهای مایع گیاهی مانند روغن کانولا و روغن
زیتون استفاده کنید.**



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



پیام روز دوازدهم ۲۸ آذر ماه:

روغن و ارتباط آن با بیماری های مزمن



**برای پیشگیری از چاقی، بیماریهای قلبی
عروقی، دیابت و سرطان مصرف چربی و
روغن را کاهش دهید و روغنهای مایع گیاهی
را جایگزین روغنهای جامد و نیمه جامد کنید.**

روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم

پویش ملی تغذیه - ۱۷ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۳



پیام روز سیزدهم ۲۹ آذر ماه:

روغن و ارتباط آن با ابتلا به سرطانها

روغن جامد و نیمه جامد هیدروژنه حاوی
اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است
که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



پیام روز چهاردهم ۳۰ آذر ماه:

روغن و نگهداری و مصرف صحیح آن

- محیط خشک، خنک و دور از نور بهترین انتخاب برای نگهداری روغنها است.
- ظرف ها حتما در بسته باشند.
- روغن مصرفی در ظروف شیشه ای تیره و کوچک نگهداری شود.
- کره بسته بندی شده ۱ الی ۲ ماه در یخچال و ۹ ماه در فریزر قابل نگهداری می باشد.
- کره باز شده حداکثر تا ۲ هفته در یخچال قابل نگهداری می باشد.
- مارگارین بسته بندی شده ۴ الی ۵ ماه در یخچال و ۱ سال در فریزر قابل نگهداری است.
- مارگارین باز شده حداکثر تا یک ماه در یخچال قابل نگهداری می باشد.



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم