

عادات نادرست در تهیه و پخت غذا

همه ما با توجه به عادات غذایی 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.

برخی از عادات غذایی معمول، ممکن است نامناسب بوده و دارای اثرات نامطلوب بوده و گاه تاثیر غیر قابل جبرانی در سلامت ما به جا گذارد. بنابراین شناخت عادات غذایی درست و تاثیر آن بر سلامت انسان، گام مهمی برای الگوی غذایی صحیح و مناسب و برخورداری از تغذیه کافی، متعادل و متنوع است. در این مقاله قصد داریم به روش های درست و نادرست پخت غذا و اثراتی که می توانند بر سلامت انسان بگذارند بپردازیم.

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 بیماری های قلبی - عروقی را افزایش دهد.
 - 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 ویتامین های 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 فشارخون 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 آنکه به آن ها نمک اضافه کنیم ، مقداری سدیم وجود دارد . چون معمولاً هنگام طبخ غذا به آن نمک اضافه می کنیم و همچنین با توجه به سدیم موجود در مواد غذایی ، دیگر نیازی به استفاده از نمکدان سرفره غذا نیست .

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

روش های درست پخت غذا

۱- آب پز کردن

در این روش ماده غذایی همراه مقداری آب پخته می شود . جوشاندن روش آسانی برای آشپزی است . ولی فراموش نکنید که هرچه برای آب پز کردن مواد غذایی از آب بیشتری استفاده کنید و زمان جوشاندن را افزایش دهید ، ویتامین های محلول در آب بیشتری از بین می رود .

پس بهترین روش آب پز کردن استفاده از مقدار کمی آب ، حرارت ملایم و ظروف سر بسته است . در ضمن تا حد ممکن سعی کنید از آب پخت مواد غذایی استفاده کنید و آن را دور نریزید .

تاثیر اندازه مواد غذایی

اگر قرار است سبزی ها (هویج، نخود فرنگی ، سیب زمینی و...) را به روش آب پز آماده کنید تا جایی که می توانید آنها را کمتر خرد کنید ، حتی بهتر است آنها را درسته بپزید (مثل هویج) ، چون باین کار مواد ویتامینی و املاح معدنی کمتری از آنها جدا شده و از دست می رود .

پوست گیری

پوست گیری صیفی ها قبل از پخت نیز باعث کاهش قابل توجه مواد مغذی موجود در آنها می شود . بطور مثال اگر کدو سبز با پوست پخته شود ، حدود یک سوم ویتامین ث خود را از دست می دهد ، ولی کاهش این ویتامین در کدو سبز پوست گرفته شده ۱۰ درصد بیشتر است . باین حال بهترین روش برای مصرف سبزی ها مصرف آنها بصورت تازه و خام است .

۲- بخارپز کردن

اگر از این روش برای پختن غذا استفاده می کنید، باید به شما تبریک بگوییم چون این روش سالم ترین روش پختن غذا به شمار می رود. زیرا از دست رفتن مواد مغذی به حداقل میزان ممکن کاهش می یابد. در این روش شما مواد غذایی را به وسیله بخار آب، آماده خوردن می کنید. در این روش چون زمان پخت طولانی است، مقدار ویتامین ث که به وسیله حرارت تجزیه می شود، زیاد است. اما سایر مواد مغذی از طریق آب پخت دور ریخته نمی شود. برای بخارپز کردن می توانید از سبد مخصوص بخارپز کردن در دیگ استفاده کنید. در این روش نیازی به حرارت دادن زیاد نیست و حرارت ملایم می تواند دمای مطلوب برای پخت را تامین کند. بخارپز کردن علاوه بر سبزی ها، برای پخت گوشت قرمز، مرغ، ماهی و سایر گوشت ها هم مناسب است.

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

- ❖ در زمان بخارپز کردن حتماً باید در ظرف گذاشته شود.
- ❖ 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.
- ❖ برای حفظ رنگ سبزی به هیچ عنوان از جوش شیرین استفاده نکنید، زیرا باعث از بین رفتن ویتامین ث، ویتامین های گروه ب و برخی مواد معدنی می شود.
- ❖ 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.
- ❖ فراموش نکنید 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.

۳- تفت دادن

در صورت تمایل به مصرف مواد سرخ کرده، از تفت دادن مختصر مواد غذایی با روغن 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 مضر در غذاها می شود. هرچه 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 فرزندانتان سیب زمینی سرخ شده تهیه کنید، نیازی نیست مقدار زیادی روغن مصرف کنید. برای این کار باید ابتدا سیب زمینی ها را بصورت خالی خرد کنید. ته تابه را فقط چرب کنید. بعد از گرم شدن روغن سیب زمینی ها را در ماهیتابه گذاشته، شعله را کم کرده درب آن را بگذارید. در این حالت سیب زمینی مغز پخت شده بدون اینکه دمای زیادی را تحمل کند. بعد از ۷ دقیقه سیب زمینی ها را برگردانده تا سمت دیگر آن هم تفت داده شود. برای طعم دادن به سیب زمینی از انواع ادویه جات و سبزی های معطر خشک می توان استفاده کرد.

چند نکته ضروری در مورد پخت خورشت ها

- ❖ ابتدا گوشت را کمی تفت دهید تا درموقع 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 جافتاده باشد .
- ❖ انواع سبزی های خورشت را باید بعداز 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 پیاز ها سبزی ها را اضافه کنید درب ظرف را گذاشته و بگذارید سبزی ها 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 .

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

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

بعضی از راههای 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 جایگزین هایی 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 شیربرنج ، آش دوغ ، کشک و رشته از لبنیات 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 برای تهیه کباب، گوشت های لخم (بدون چربی)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 برروی 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.

گروه بهبود تغذیه جامعه