



فهیمة ناظران پور، کارشناس تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی مشهد
نسرین خیلا، کارشناس مسؤول آموزش
سلامت دانشگاه علوم پزشکی مشهد

درآمد، غذا و تغذیه

مقوی و مغذی کردن سفره غذایی خانواده

مصرفی با توجه به میزان درآمد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بیشتر اوقات خانواده‌ها سعی می‌کنند که مواد غذایی ارزان و مناسب تهیه کنند. البته به یاد داشته باشیم که همیشه قیمت، تعیین کننده ارزش مواد غذایی یا میزان مغذی بودن آن‌ها نیست.

بنابراین «جایگزینی یا جانشین کردن مواد غذایی» با توجه به قیمت و میزان مواد مغذی آن بسیار ضروری است. جانشین کردن مواد غذایی به این معنا است که می‌توان یک یا چند نوع ماده غذایی با قیمت مناسب تهیه کرد به طوری که ارزش غذایی آن مساوی با ماده دیگری از همان گروه باشد که قیمت بیشتری دارد. مثلاً کنجد یا شاهدانه با ارزش تغذیه‌ای تقریباً برابر، از گردو یا بادام

- آیا شما جزو گروهی از افراد هستید که با توجه به نیازها همیشه بخشی از درآمد خانواده را به غذا اختصاص می‌دهید؟ یا ابتدا همه هزینه‌های دیگر را پرداخت کرده و باقیمانده سایر هزینه‌ها را برای تامین مواد غذایی مورد نیاز اختصاص می‌دهید؟
- آیا می‌دانید چگونه می‌توان با هزینه کم‌تر غذاهای متنوعی تهیه کرد؟

- آیا می‌دانید چه مقدار از غذاها در خانه به هدر می‌رود؟
- آیا به عنوان یکی از اعضای خانواده، در تنظیم برنامه غذایی دخالت می‌کنید؟ در چه حد و چگونه عمل می‌کنید؟

همیشه بخش مهمی از درآمد خانوار، صرف خرید و تهیه مواد غذایی می‌شود. بنابراین تعیین نوع مواد غذایی

زندگی تابلوی نقاشی و شما خود، نقاش آن هستید.

پل مانری

و سیب زمینی در ابتدای زمستان معمولاً با هدف هزینه کمتر انجام می‌شود؛ اما اغلب ضرر بیشتری متوجه خانواده می‌کند، مگر این که در نگهداری آن دقت کافی به خرج داده شود.

* ممکن است در منزل یا محل زندگی امکان کاشت سبزی‌ها وجود داشته باشد. در نتیجه همیشه سبزی‌های مفید، تازه و ارزان در دسترس خانواده خواهد بود. در زمستان‌ها با استفاده از جعبه‌های کوچک پشت پنجره‌ها می‌توان سبزی کاشت.

* روش صحیح طبخ کمک می‌کند تا طی مراحل پخت ارزش مواد مغذی حفظ شود و موادی نظیر ویتامین‌ها، موادمعدنی و حتی پروتئین‌ها از بین نروند و بیشتر جذب بدن شوند، در نتیجه موادغذایی بیشتری به بدن می‌رسد و از هدر رفتن آن‌ها جلوگیری می‌شود. به عنوان مثال می‌توان به پخت سیب زمینی با پوست، نجوشاندن بیش از حد شیر، پختن برنج به صورت دمی و استفاده از موادغذایی تازه به جای موادمانده یا در فریزر نگهداری شده یا مصرف سبزی‌ها مثل هویج، گوجه فرنگی، کرفس و کدوسبز به صورت خام یا نیم‌پز اشاره کرد.

* ارزش غذایی حبوبات یا تخم مرغ مثل ارزش غذایی گوشت اما ارزان‌تر از آن است.

* هم‌چنین ارزش غذایی یک سهم نان یا ماکارونی معادل یک سهم برنج بوده، اما قیمت آن‌ها ارزان‌تر است. موادی مثل رشته پلویی، بلغور گندم و حتی نان خشک که با برنج به صورت مخلوط استفاده شود، از حجم برنج مصرفی و هزینه تهیه غذا تا حد زیادی می‌کاهد. برنج شکسته داخلی از برنج‌های خارجی بسیار ارزان‌تر اما خوش طعم‌تر و خوش عطرتر است و در بسیاری مواقع برای تهیه انواع پلوهای مخلوط، سوپ‌ها، آش‌ها، کوفته و دلمه انتخاب مناسب‌تری است.

* می‌توان در صورت امکان موادغذایی مورد نیاز خود را یک جا خرید کرد، زیرا ارزان‌تر تمام می‌شود. به شرط آن که در شرایط صحیح و مناسب نگهداری شوند.

* می‌توان از ۱۰۰ گرم دانه گندم یا ماش تقریباً ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم جوانه تازه با ارزش به دست آورد، یا از فضاهای کوچک در منزل برای سبزی‌کاری، کاشت یکی دو بوته حبوبات مثل نخود و لوبیا استفاده کرد و بدین ترتیب موادغذایی با ارزش غذایی بالا و قیمت کم تهیه کرد. برای تهیه جوانه از اغلب دانه‌های غلات و حبوبات، دانه‌های روغنی مثل کنجد و منداب و حتی بذر سبزیجات مثل تخم شاهی و شنبلیله ... هم می‌توان استفاده کرد.

• آیا تاکنون به غذای خود اندیشیده‌ایم؟ فهیمه ناظران پور، دکتر غلامحسن خدایی، دکتر زهرا اباصلتی چاپ اول، دقت ۱۳۸۹

بسیار ارزان تر است.

پس برای این که بتوانیم با بهره‌وری بیشتر برای غذا هزینه کنیم باید به نکات زیر توجه داشته باشیم:

* می‌توانیم در فصل‌های فراوانی یک نوع ماده غذایی خاص در هر گروه غذایی، از آن‌ها بیشتر استفاده کنیم، زیرا قیمت آن‌ها در آن زمان ارزان‌تر از فصل‌های دیگر است. به طور مثال اغلب در بهار و تابستان مرغ و در پاییز و زمستان ماهی ارزان‌تر است، یا در زمستان چغندر و شلغم و در تابستان گوجه فرنگی و خیار ارزان‌تر است. پس همیشه می‌توان موادغذایی ارزان‌تر تهیه کرد.

* برخی از انواع موادغذایی ارزان‌تر با توجه به ارزش غذایی و مقدار موادمغذی، می‌توانند جانشین موادغذایی گران‌تر شوند. به طور مثال در مورد گوشت قرمز ارزش غذایی قسمت‌های مختلف لاشه گوسفند یا گاو تقریباً یکسان است در حالی که قیمت‌های آن متفاوت است، یا ارزش غذایی میوه‌های کوچک‌تر و ارزان‌تر معادل میوه‌های بزرگ‌تر و گران‌تر است.

* خرید از شرکت‌های تعاونی، میادین میوه و تره‌بار و عمده‌فروشی‌ها و ... با صرفه‌تر و ارزان‌تر است. بسیاری اوقات در محله‌های پایین شهر موادغذایی با کیفیت مشابه ولی قیمت‌های مناسب‌تر یافت می‌شود.

* نیاز روزانه به گروه گوشت و حبوبات ۲ تا ۳ سهم است، یک سفره غذایی کامل حتماً سفره‌ای نیست که مملو از غذاهای گوشتی و مواد سرخ کردنی باشد، بلکه سفره‌ای کامل است که تمام گروه‌های غذایی با توجه به میزان سهم مورد نیاز افراد خانواده (بر اساس سن، میزان فعالیت، جنس) در آن موجود باشد و به روش صحیح طبخ شده باشد، حتماً سبزی به ویژه سبزی‌های خام ضدعفونی شده و میوه‌ها در آن گنجانده شود و میزان غذاهای چرب و سرخ کردنی آن کم باشد.

* اسراف در تهیه یا استفاده و نگهداری نادرست موادغذایی باعث از بین رفتن مقدار زیادی از موادغذایی می‌شود. مثلاً خرید مقادیر زیاد پیاز

نحوه امتیازدهی:

امتیاز - شماره مقاله
مثال: اگر امتیاز شما
۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۰۱

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)

کد این موضوع ۹۰۳۲

SMS ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱