

پیامهای آموزشی زیرنویس

برچسب اصالت و سلامت کالا:

- برچسب اصالت و سلامت کالا راهی مطمئن برای تشخیص کالاهای آرایشی و بهداشتی وارداتی مجاز از غیر مجاز می باشد.
- برچسب ردیابی، رهگیری و کنترل اصالت فرآورده ها برخلاف هولوگرام ها و برچسب های امنیتی به خودی خود بیانگر اصالت فرآورده نبوده و جهت کسب اطمینان حتما میبایستی مورد راستی آزمایی قرار گرفته و داده های مربوطه حتما باید از سامانه سازمان استعلام گردند.
- محصولات آرایشی و بهداشتی را از دست فروشها، رهگذران، مسافران و مراکز غیر مجاز نخرید
- داروخانه ها و فروشگاههایی که مجوز یا پروانه معتبر فروش لوازم و فرآورده های آرایشی و بهداشتی را دارند، محل های مطمئنی برای تهیه اقلام آرایشی و بهداشتی هستند .
- کلیه اقلام آرایشی و بهداشتی که از مبادی غیر قانونی و بدون اخذ پروانه و مجوزهای بهداشتی واردات، وارد کشور می شوند، غیر قانونی بوده و به عنوان کالای قاچاق شناخته می شوند.
- شناسه اصالت شناسه ای اختصاصی و منحصر به فرد است که بر اساس استاندارد اعلامی کمیته جهت ایجاد امکان کنترل اصالت توسط مصرف کننده نهایی بر روی هر فرآورده الصاق می شود.

- نشانگرهای رنگی تغذیه ای:

- نشانگرهای رنگی تغذیه ای به منظور افزایش آگاهی مصرف کنندگان و اصلاح الگوی مصرف در جامعه طراحی گردیده است.
- هدف از نشانگرهای رنگی تغذیه ای کمک به مصرف کننده به منظور شناسایی ویژگی های تغذیه ای محصول است تا با توجه به شرایط جسمی و نیازهای شخصی انتخاب آگاهانه داشته باشد.
- نکات مهم هنگام مصرف روغن ها :
- استفاده از روغن سرخ کردنی هنگام سرخ کردن غذا
- استفاده نکردن از روغن جامد
- استفاده از روغن مایع معمولی برای پخت و پز
- برنگرداندن روغن اضافی غذا به ظرف روغن
- از مصرف روغن هایی که آثار زنگ زدگی بر روی قوطی مشاهده می شود خودداری کنید .
- استفاده از حرارت بالا هنگام طبخ روغن باعث ایجاد ترکیبات نامطلوب در روغن می شود، پس روغن را با شعله کم حرارت دهید و از مصرف مجدد روغن حرارت دیده جلوگیری کنید.
- دقت به برچسب روی روغن هنگام خرید از جمله: تاریخ تولید و انقضاء و وجود پروانه ساخت، نام کارخانه و علامت استاندارد
- استفاده از روش های جایگزین در پخت غذا مثل: بخار پز کردن، آب پز کردن و کباب کردن مواد غذایی
- توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک :

- میزان نمکی را که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید را کاهش دهید.
- نمکدان را از سر سفره خود حذف کنید.
- غذاهای کنسروی ، بسته بندی شده ، انواع سس ها و انواع فرآورده های غلات حجیم شده را محدود کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک ، از سبزیجات معطر و تازه ، لیمو ترش و آویشن استفاده نمایید.
- مصرف مواد حاوی جوش شیرین را کاهش دهید.
- برچسب های غذایی را بخوانید تا غذاهای کم نمک ، به خصوص غذاهای آماده کم نمک را پیدا کنید.
- برای کم کردن مقدار نمک پنیرها ، آن ها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
- از انواع مغز دانه و آجیل های بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.
-
- نکاتی برای تهیه و نگه داری نمک :
- نمک بد دار باید در ظروف در بسته و دور از نور و رطوبت نگهداری گردد.
- نمک به اندازه ای خریداری شود تا حداکثر تا ۶ ماه پس از خرید مصرف شود.
- جهت حفظ ید ، نمک باید در انتهای طبخ به غذا اضافه شود.
- چند نکته برای کاهش قند مصرفی :
- مقدار قند و شکر مصرفی خود را کاهش دهید : همراه چای از توت خشک ، کشمش و یا خرما خشک استفاده کنید.
- مصرف نوشیدنی های شیرین را کاهش دهید : چای و قهوه ی شیرین و نوشابه های میوه ای را محدود کنید .
- طعم های شیرین طبیعی را جایگزین شکر کنید : به جای انواع دسرهای شیرین از میوه جات استفاده کنید .
- هنگام خرید ، برچسب های تغذیه ای را بخوانید : کلمات ساکارز ، گلوکز ، لاکتوز ، مالتوز ، شربت ذرت ، مالتو دکسترین نشان دهنده وجود قند در محصول است.
- کاهش مصرف کمپوت ها و محصولات بسته بندی شده آماده : به جای مصرف کمپوت ها از میوه جات طبیعی استفاده کنید.
- برای صبحانه فرزندانان : به جای استفاده از غلات آماده صبحانه و انواع کیک ها از نان و پنیر ساده استفاده کنید.
- کاهش مصرف آب میوه ها و نوشیدنی های صنعتی : به جای استفاده از آب میوه های صنعتی ، از آب میوه های طبیعی و یا خود میوه جات استفاده کنید.

پیام های تغذیه ای :

- روغن مایع به دلیل داشتن چربی غیر اشباع برای مصرف ، بهتر از روغن جامد است.
- مقدار قند و شکر مصرفی خود را کاهش دهید و به همراه چای از توت خشک ، کشمش و یا خرما خشک استفاده کنید.
- مصرف غذاهای دریایی و سبزیجات و میوه جات در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی ، عروقی موثرند.
- به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش هایی نظیر : بخار پز کردن ، آب پز کردن و کباب کردن مواد غذایی استفاده کنید.
- از استفاده مجدد روغن سرخ کردنی پرهیزید.

- در صورتی که تنها ۳ گرم از مصرف روزانه نمک خود را کاهش دهید، حدود ۵۰ درصد از بیماری های قلبی و عروقی کاهش خواهند یافت.
- ورزش و تغییر سبک زندگی احتمال بروز دیابت را تا ۵۸ درصد کاهش می دهد.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک از سبزیجات معطر ، لیمو ترش و آویشن استفاده نمایید.
- برای تهیه غذاهای آماده کم نمک ، به برچسب های تغذیه ای توجه کنید.
- بوی نامطبوع ، طعم تند ، کف آلود شدن روغن و تیره شدن و غلیظ شدن روغن از نشانه های فساد در روغن می باشد .
- مصرف روغن فاسد باعث تصلب شرایین و پیری زودرس می شود و اغلب سرطان زاست.
- برای حفظ ید در نمک، نمک یددار تصفیه شده را در ظرف تیره و دربسته نگهداری کنید.
- با مصرف کمتر نمک، قند، چربی و افزایش مصرف فیبر غذایی، احتمال ابتلا به بیمار های مرتبط با چاقی (فشارخون،دیابت، بیماری های قلبی و عروقی) را کاهش دهید.
- تغذیه صحیح در کودکی ، ضامن سلامتی آینده فرد است .
- مصرف فست فودها : چاقی، افزایش فشارخون، پوکی استخوان، و دیابت و بیماری های قلبی و عروقی را به دنبال دارد.
- روغن را دور از نور، رطوبت، هوا و در محیط خنک، ظروف دربسته و در داخل کابینت نگهداری کنید.
- در پخت و پز مواد غذایی روش آب پز را به سایر روش ها ترجیح دهید.
- رعایت دو اصل تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی در هر شرایط ضروری است.
- مصرف ماهی، نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت قلب و عروق دارد.
- در برنامه غذایی خود مصرف روغن ها، چربی ها، قند و شیرینی را محدود کنید.
- در برنامه غذایی خود از مواد غذایی پر فیبر مانند: میوه ها و سبزی ها و حبوبات استفاده کنید.
- ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد، علاقه به غذاهای سالم را از این دوران در ذائقه کودک پرورش دهید.
- در برنامه غذایی خود مصرف شیر و لبنیات کم چرب را فراموش نکنید
- در حین سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید .
- کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیدن حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.
- از مصرف مواد غذایی که به صورت فله و بدون بسته بندی و مشخصات بهداشتی لازم است ، خودداری فرمایید.
- مصرف کنندگان محترم موقع خرید محصولات غذایی و آشامیدنی ، به آرم سازمان غذا و دارو و شماره پروانه ساخت درج شده در زیر آن توجه نمایند
- از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن غذاها و از روغن مایع برای پخت و پز استفاده شود
- از خرید مواد غذایی فله و بدون بسته بندی مناسب و مشخصات کامل برچسب گذاری خودداری کنید
- از خرید و مصرف کنسرو بادکرده و زنگ زده خودداری کنید
- از خرید فراورده های دامی که خارج از یخچال عرضه میگردد خودداری کنید
- از فریز کردن آب در ظروف پلاستیکی و یا ریختن چای یا غذای گرم و داغ در این ظروف شدیداً پرهیز نمایید