

باورهای غلط غذایی اقشار جامعه

- اسفناج را عمدتاً به عنوان غنی ترین ماده غذایی حاوی آهن می دانند.
- خوردن شیرینی بعد از غذا باعث هضم بهتر غذا میگردد.
- استفاده از سنگ نمک سبب طبخ بهتر برنج خواهد شد.
- گذاشتن نان در یخچال باعث افزایش طول مدت ماندگاری آن می شود.
- مصرف روزانه تخم مرغ سبب افزایش کلسترول خون در افراد سالم می گردد.
- افراد دیابتی اصولاً مجاز به مصرف شکلات یا شیرینی نیستند.
- مصرف توت خشک و کشمش با چای مشکلی برای افراد دیابتی فراهم نمی نماید.
- برای کاهش وزن می بایست وعده های اصلی غذایی (بطور مثال: وعده شام یا صبحانه) را حذف نمود.
- برای کاهش وزن و دستیابی به وزن ایده آل باید از رژیم های تک خوری استفاده نمود.
- جهت کاهش وزن می توان میوه را جایگزین غذای اصلی نمود.
- قند موجود در عسل و خرما طبیعی است پس میتوان به هر میزان مصرف شود.
- کره و روغن حیوانی کرمانشاهی چون طبیعی است پس برای سلامت بدن مفید بوده، بطوریکه مردم در گذشته از سلامت بیشتری برخوردار بوده اند.
- روغن زیتون، روغن هسته انگور و کنجد و ... مفید است پس می توان به میزان دلخواه مصرف شوند.
- در شیرهای با ماندگاری زیاد از مواد نگهدارنده استفاده می کنند.
- برای کاهش وزن نباید آب به میزان مورد نیاز روزانه مصرف نمود.
- زنان باردار باید به میزان دو نفر غذا مصرف کنند تا انرژی لازم را کسب کنند.
- شکلات تلخ کالری ندارد و میتوان از آن به مقدار دلخواه مصرف کرد.
- مردان و پسران به دلیل داشتن جثه بزرگتر مجاز به مصرف بیشتر مواد پروتئینی مانند گوشت هستند.
- در هنگام تشنگی مصرف چای بهتر از آب میباشد و عطش را می اندازد.
- به کودکان زیر ۶ ماه سر سفره غذا میتوان مزه غذا را چشانند.
- با مصرف شیر کاکائو اصلاً کلسیم وارد بدن نمی شود.
- روغن حیوانی باعث تقویت استخوان ها و اندام های بدن می شود.
- کره گیاهی (مارگارین) ضرر کمتری نسبت به نوع حیوانی آن دارد.
- همانطور که در اطراف ظروف روغن مایع چسبناک می شود و قابلیت شستشو ندارد، در رگ ها نیز به اینگونه عمل می کند.
- روغن های مایع بو و طعم خاصی به غذا می دهند.
- دارو ها را می بایست با یک لیوان شیر مصرف نمود.
- نگهداری چاشنی های ترش مانند آبغوره، سرکه و آبلیمو در ظروف پلاستیکی مشکلی ندارد.

- استفاده از ظروف سفالی لعاب دار برای تهیه و نگهداری لبنیات (ماست) و ترشی جات مناسب است.
- استفاده از مایعات (آب، نوشابه ، آبمیوه و ...) یخ زده در بطری های یکبار مصرف.
- تخم مرغ در بیرون یخچال نیز قابلیت نگهداری دارد.
- مصرف قندوشکر حتی به میزان معمول سبب ایجاد دیابت می شود.
- شوری نمک یددار تصفیه شده کمتر از نمک معمولی است.
- مصرف شکر قهوه ای بهتر از شکر سفید است.
- انواع آجیل ها و مغز دانه ها چون مفیدند، می توان به مقدار دلخواه مصرف نمود.
- استفاده از سویا، سبب بدمزه شدن غذا خواهد شد.
- مصرف نبات سوخته کمک به درمان اسهال در کودکان می کند.
- برای خوشمزه شدن غذا، می بایست از ابتدا نمک به آن اضافه شود .
- آرام پختن غذا در طول زمان بیشتر تاثیری در میزان مواد مغذی غذا ندارد.
- برشته کردن مواد غذایی سبب خوشمزه شدن غذا می شود.
- سوخاری کردن نان خصوصاً برای افراد دیابتی، سبب کاهش قند مصرفی خواهد شد.
- استفاده از روغن پیه و دنبه، به دلیل طبیعی بودن آنها، سبب ابتلا به تصلب شرایین نخواهد شد.
- مصرف ماست به همراه غذا سبب کم خونی فقر آهن می گردد.
- مصرف امعاء و احشاء خصوصاً پاچه در شکستگی ها بسیار مفید است.
- روغن زیتون و سویا به دلیل مفید بودن، می بایست در سرخ کردن مواد غذایی نیز مورد استفاده قرار گیرند.
- مصرف همزمان ماست و ترشی جات، سبب ایجاد لک های پوستی خواهد شد.
- تنها روش طبخ ماهی به روش سرخ کردن و برشته کردن ماهی است و ماهی به روش بخار پز و یا آب پز قابل مصرف نمی باشد.
- شستشوی سبزیجات با نمک سبب سالم سازی سبزی خواهد شد.
- مصرف میوه پس از غذا منجر به سوء هاضمه خواهد شد.
- تغذیه سالم گران قیمت است برای داشتن یک رژیم غذایی سالم لزوماً باید پول خرج کرد.
- استفاده از قطره آهن در کودکان موجب پوسیدگی دندان می شود.
- ارزش غذایی قارچ مانند گوشت است.
- مصرف قرص آهن در نوجوانان سبب چاقی و نازایی می شود.
- ارزش غذایی نمک دریا بیشتر از نمک تصفیه شده یددار است.

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان دکتر شریعتی