

## طبخ غذا با مثلث سلامت

برای پختن غذا با مثلث سلامت مهم ترین مورد نوع مواد غذایی اولیه بکار رفته است؛ یعنی صرف نظر از اینکه نوع غذا چه باشد، مواد اولیه می توانند بسیار ساده و در دسترس و معمولی باشند ولی همگی از نوع مرغوب باشند.

اولین و مهمترین نوع غذایی که ما مصرف می کنیم و در سلامت، مؤثر است قندها یا کربوهیدرات ها هستند که عمدتاً از طریق غلات در رژیم غذایی ما وارد می شوند و رایج ترین آن ها شامل گندم و برنج می باشند و هر دوی این ها مورد تأیید مثلث سلامت هستند و عمده ی غذای مردم را تشکیل می دهند. از منابع مهم جایگزین گندم برای افراد جامعه جو است که بسیار مورد تأکید و تأیید روایات اسلامی است ولی امروزه کمتر مورد استفاده ی مردم قرار می گیرد و دسترسی به نان خالص و واقعی جو کم است و جا دارد که سرمایه گذاران در این راستا بیشتر تلاش نمایند تا نان جوی مناسب در دسترس مردم عزیزمان قرار گیرد.

ماده ی اولیه بسیار مهم دیگر که نقش اساسی در تأمین انرژی و ساخت و ساز سلولی و تولید ویتامین های مهم محلول در چربی در بدن مانند ویتامین D و همچنین تولید صفرا برای متابولیسم چربی ها و کاهش کلسترول خون دارد، چربی ها هستند که امروزه متأسفانه نوع چربی مصرفی مردم از نوع اورگانیک و طبیعی که شامل روغن کنجد و زیتون از گروه چربی ها و روغن های گیاهی و روغن های حیوانی مثل روغن زرد، روغن شحم گاو، روغن کوهان شتر و روغن دنبه به روغن های گیاهی صنعتی که بعضاً بشدت برای سلامت جامعه مضر هستند، مانند روغن

پالم که مصرف صنعتی دارد و نه خوراکی، تبدیل شده است و لازم است خانواده‌ها هر چه سریعتر روغن‌های صنعتی نباتی اعم از روغن مایع، روغن مخصوص سرخ‌کردنی و روغن نباتی جامد را با روغن‌های اورگانیک گیاهی و حیوانی فوق‌الذکر جایگزین نمایند.

ماده‌ی غذایی دیگر که مورد استفاده عموم است گوشت است که باز متأسفانه بر خلاف روایات، به‌جای مصرف گوشت گوسفند و شتر و پرندگان کوچک خشکی (بجز مرغ)، به سمت مصرف، گوشت گاو، ماهی‌های پرورشی فراوان و مصرف مرغ صنعتی منحرف شده است و لازم است سریعاً نسبت به جایگزینی این ماده‌ی غذایی در طبخ غذاها اقدام شود تا جلوی بروز بیماری‌های خطرناکی مثل سرطان و بیماری‌های خود ایمنی گرفته شود.

مواد بعدی در طبخ غذا با مثلث سلامت، افزودنی‌ها و طعم‌دهنده‌ها هستند که متأسفانه به‌جای نمک طبیعی، زعفران، هل، دارچین، فلفل سیاه، زردچوبه و رب انار امروزه متأسفانه، نمک تصفیه‌شده، رب گوجه و گوجه‌فرنگی و رنگ‌های شیمیایی جایگزین شده‌اند که موجب بیماری‌های مهلک هستند و لازم است سریعاً مواد اورگانیک در طبخ غذاها جایگزین مواد صنعتی شوند.