

اصول تغذیه

در غذاخوری های

دانشجویی

تهیه و تنظیم: آرزو صاحبی

شهریور ۱۴۰۳

مقدمه:

یکی از محورهای اصلی خدمات رفاهی دانشجویان در دانشگاه‌ها موضوع تغذیه دانشجویی می‌باشد.

پایه و اساس تغذیه دانشجویی تامین غذای سالم و نظارت علمی (بهداشتی تغذیه‌ای) بر کیفیت و کمیت فرایند تولید غذاست که موجبات حفظ و ارتقای سلامت دانشجویان را فراهم می‌آورد. تهیه و تامین غذای مناسب در دانشگاه به دلیل نیازهای متنوع دانشجویان، تنوع سلیقه‌ها و محدودیت‌های مالی موجود کاری دشوار است؛ چرا که علاوه بر تامین نیازهای فیزیولوژیکی دانشجویان، در تمامی مراحل تهیه، طبخ و توزیع می‌بایست مسائل بهداشتی، تغذیه‌ای، فرهنگی، سلیقه‌ای و اجتماعی در کنار رعایت حدود سنی دانشجویان (قشر جوان) مورد توجه قرار گیرد.

در همین راستا ایجاد رویه واحد در فرایند اجرایی و یکسان سازی ارائه خدمات غذای دانشجویی موجب تسهیل امور در این بخش مهم خواهد بود.

مراحل پاکسازی و آماده سازی بهداشتی غذاخوری های دانشجویی

- برداشت کلیه وسایل مستعمل، دورریختنی و نخاله‌های تعمیرات ساختمانی از منظر عمومی و خصوصی و فضاهای سلف‌ها و آشپزخانه‌ها
- جارو کشی، گردگیری و خاک گیری نمودن کلیه سطوح کف، دیوارها، میزها و ابزارآلات معلق مانند روشنایی‌ها و آویزها
- شستشو و آب کشی سطوح کف دارای زه کشی با شوینده‌های قلیایی تجاری موجود در بازار
- تی کشیدن سطوح بدون زه کشی مناسب با ضدعفونی کننده مناسب (ستریماید C، ساولون، بنزال) به نسبت ۱ به ۱۰۰
- شستشو و دستمال کشی دیوارها با شوینده‌های قلیایی مناسب
- شستشوی کلیه ظروف، تجهیزات، ابزارآلات پخت و پز با مایع ظرفشویی مناسب با رعایت نوع وسیله جهت جلوگیری از تخریب وسایل صنعتی
- شستشوی خطوط توزیع غذا و ضدعفونی سطوح با الکل ۷۰٪ یا بنزال یا ستیریماید و دستمال کشی آنها

- شستشوی صندلی‌های قابل شستشو و خشک نمودن

- شستشو و پاکسازی میزهای توزیع غذا

- شستشوی سینی‌های غذاخوری

- شستشوی قاشق، چنگال و جایگاه قرارگیری و توزیع آنها و سلفون کشی قاشق‌ها و چنگال‌ها در تمامی مراکز توزیع

- شستشوی اتاق‌های سردخانه‌ها با رعایت نکات ایمنی و با جلوگیری از تخریب تجهیزات

نوع و ترکیب مواد غذایی غذای دانشجویی در سال ۱۴۰۳

مواد اولیه تشکیل دهنده هر پرس غذا بایستی از مواد غذایی سالم، مرغوب و تازه باشد و به صورت تازه تهیه و مصرف گردند.

مرجع تعیین کیفیت غذاهای دانشجویی دانشگاه تهران، جدول مارک‌ها و نشان‌های معتبر اقلام غذایی مصرفی (وندل لیست) و جدول استاندارد‌ها و شاخص‌های الزامی مواد غذایی اداره کل امور دانشجویی دانشگاه، می باشد که در هر سال تحصیلی مطابق با تغییرات فصلی و تولیدی بازار مواد غذایی بروز رسانی و تکمیل می گردد.

مرجع تعیین کمیت غذاهای دانشجویی نیز جدول آنالیز گرم بندی مواد غذایی خام و جدول گرم بندی وزن غذای پخته اداره کل امور دانشجویی دانشگاه، می باشد که متناسب با استاندارد‌های یک پرس غذای معمول زیر نظر کار شنا سان مجرب تغذیه تهیه و طی ارزیابی گرم بندی غذای دانشجویی از اغلب دانشگاه‌های کشور در کارگروه کنترل و ارزیابی غذای دانشجویی صندوق رفاه دانشجویان بروز رسانی و تکمیل شده است.

مواد اصلی غذای دانشجویی شامل موارد زیر می باشد:

- برنج پاکستانی درجه یک با عطر و طعم و بافت مطلوب
- گوشت گوساله گرم (ران یا سردست به تفکیک نوع غذا) دارای پروانه‌ها و مجوزهای لازم
- روغن مایع سرخ کردنی (مخصوص پخت در آشپزخانه‌های صنعتی) و روغن مایع معمولی به تفکیک نوع پخت، دارای پروانه‌ها و مجوزهای لازم
- مرغ قطعه بندی شده تازه یا منجمد شرکتی بسته بندی شده (به تفکیک ران و سینه پاک شده) یا مرغ کشتار روز دارای پروانه‌ها و مجوزهای لازم
- تن ماهی تک نفره ۱۲۰ گرمی، دارای پروانه‌ها و مجوزهای لازم

- ماهی پرسی از نوع قزل آلا، و ماهی فیله از نوع هوکی یا سی باس، منجمد بسته بندی کارتنی یا ماهی

قزل آلا ی تازه صید روز دارای پروانه ها و مجوزهای لازم

با توجه به آن که احتمال حذف یا اضافه کردن برخی اقلام یا مارک ها در لیست مارک های معتبر مواد غذایی مصرفی در مدت زمان قرارداد وجود دارد، این تغییر منحصرأ توسط کارفرما صورت خواهد گرفت و پیمانکار ملزم به تبعیت از لیست جدید خواهد بود.

خرید هر نوع اقلام غذایی خارج از برندهای اعلامی مورد تایید بایستی قبل از مصرف به تایید کتبی کارفرما و ناظر تغذیه کارفرما برسد.

ماست، ماست موسیر، دوغ، ژله، انواع سس، آبمیوه و کره بایستی از نوع بسته بندی تکنفره شرکتی و از برندهای اعلامی و نشان های مورد تایید ذکر شده توسط اداره کل امور دانشجویی باشد.

کره تک نفره و کره مصرفی در غذا بایستی از نوع حیوانی بوده و استفاده از هر نوع کره گیاهی در طبخ غذا یا به عنوان کنار غذا ممنوع است.

نکات مهم تغذیه ای

تعداد کنار غذاها به میزان ۵ عدد در هفته برای واحدهای تک وعده نهار و ۱۱ عدد در هفته برای واحدهای خوابگاهی ارائه دهنده نهار و شام به صورت متنوع و بر اساس برنامه تنظیمی اداره کل امور دانشجویی می باشد. شامل: میوه، ماست تکنفره، دوغ تکنفره، ژله تکنفره، سوپ یا آش، حلیم، شله زرد، انواع سالاد، انواع ترشی، زیتون، ماست و خیار، ماست و برانی، ماست موسیر تکنفره، انواع آبمیوه بسته بندی، شربت های حاوی عرقیات گیاهی و ... می باشد که می بایست مطابق با آمار رزروی و برنامه تنظیمی توسط پیمانکار تهیه و همراه غذا به دانشجو ارائه گردد.

- از تعداد کنار غذاهای نهار و شام سرو ۳ وعده میوه به صورت یک وعده میوه فصل در نهار و دو وعده میوه فصل در شام یا دو وعده در نهار و یک وعده در شام مطابق با برنامه غذایی اعلام شده با ترکیب و نوع اعلام شده کارفرما الزامی است و بایستی توسط پیمانکار تهیه و همراه با غذا به دانشجو ارائه گردد.

- سرو میوه بایستی به صورت متنوع باشد و تکرار ارائه یک نوع میوه در وعده نهار و شام هفتگی و هفته های متوالی ممنوع است.

- ارائه چاقوی یک بار مصرف در کنار میوه الزامی است. تهیه و تامین چاقوی یکبار مصرف به عهده پیمانکار می باشد.

- جهت تامین سلامت دانشجویان بایستی انواع غذاها بالاخص کوکو، کتلت، شنپسل و غیره با توجه به روش پخت معمول و رایج بهداشتی تغذیه ای از مواد اولیه تازه با نظارت کارشناس ناظر تهیه، طبخ و توزیع گردند.

- وزن مرغ ، گوشت و ماهی درج شده در جدول گرم بندی مواد غذایی خام بصورت پاک شده و خالص می باشد.
- وزن ران مرغ ۳۵۰ گرم بدون پوست و کمر می باشد.
- خرید گوشت چرخ کرده آماده توسط پیمانکار ممنوع است و بایستی گوشت خریداری شده مورد تایید کارفرما با شاخص های الزامی اعلام شده برای هر باز مصرف در محل سلف چرخ شده و به تایید ناظر کارفرما برسد.
- استفاده از سویا و یا گوشت گیاهی و یا هر نوع ترکیب گیاهی به جای گوشت حیوانی در تمامی غذاهای دانشجویی ممنوع است .
- یک نمونه از هر دو نوع غذا و کنار غذای روز مطابق با برنامه تنظیمی بایستی پیش از شروع توزیع غذا جهت تست و ارزیابی کیفی و کمی به کارشناس تغذیه ناظر کارفرما تحویل شود. هزینه غذای مربوطه بر عهده پیمانکار خواهد بود.
- با توجه به اهمیت تغذیه دانشجویی و در راستای ایجاد رضایت مندی بیشتر دانشجویان و کنترل مضاعف بر عملکرد طبخ و توزیع غذا، بایستی در هنگام سرو غذا از هر دو غذای طبخ شده در آن روز یک نمونه به عنوان غذای معیار با تمامی کنار غذاها و مخلفات همانروز بصورت سلفون کشیده در محل توزیع غذا در معرض دید دانشجویان قرار گیرد تا از میزان و حجم مناسب غذای دریافتی خود اطلاع داشته باشند، هزینه غذای مربوطه به عهده پیمانکار خواهد بود.
- باقیمانده غذای روزانه متعلق به کارفرما بوده و پیمانکار حق توزیع غذا بین نیرو های خود و یا مصارف دیگر بدون اجازه کارفرما را ندارد. از باقیمانده غذای روزانه، کنار غذاها و دسر های بسته بندی محاسبه نمی شود و از صورت وضعیت ماهیانه کسر می گردد.
- باقیمانده غذای روزانه پس از کسر آمار خورده شده بایستی شمارش شده و در ازای دریافت رسید به ناظر کارفرما تحویل شود.

نظارت و ارزیابی روزانه

مراحل نظارت شامل

- کنترل مواد اولیه غذایی ورودی به آشپزخانه از نظر کیفیت و در صورت بسته بندی کنترل تاریخ تولید و انقضا
- نظارت بر فرآیند پسایی و آماده سازی مواد غذایی
- نظارت بهداشتی بر طبخ و توزیع صحیح مواد غذایی
- نظارت بهداشتی بر طبخ و توزیع صحیح مواد غذایی

- نظارت بر بهداشت فردی پرسنل و در نهایت نظارت بر بهداشت محیط شامل آشپزخانه، انبار، سردخانه و بررسی کمیت و کیفیت غذا بر طبق آنالیزهای تعیین شده از سوی اداره کل امور دانشجویی در کلیه غذاخوری‌های دانشجویی، نظافت محوطه داخل آشپزخانه، سالن پخت، انبارها، سردخانه‌ها، محل توزیع غذا و محل‌های اداری مربوطه و ... و محوطه خارج و اطراف محل طبخ و توزیع اعم از راه پله، پنجره‌ها و دیوارها، پشت بام و محل اطراف رستوران و توزیع غذا بر عهده پیمانکار می‌باشد. و می‌بایست مطابق با برنامه زمانی ارائه شده از طرف کارشناس کارفرما توسط پیمانکار انجام شود.

استفاده از مواد ضد عفونی کننده برای شستن تخته کار و سایر لوازم ضروری است. پیمانکار موظف است مواد ضد عفونی کننده بی خطر و بدون عوارض شیمیایی خطرناک برای انسان تهیه و برای نظافت محوطه سلف (میزها، کف و دیوارها و ...) و محل‌های توزیع غذا استفاده نماید.

- لباس کار پرسنل پیمانکار به صورت کامل و بهداشتی به رنگ روشن (خاکستری یا آبی روشن) از جمله کلاه، روپوش، شلوار، دستکش یکبار مصرف، کفش مخصوص و ماسک و ... به عهده پیمانکار می‌باشد (اونیفورم مخصوص پخت غذا، اونیفورم مخصوص توزیع غذا به صورت جداگانه به رنگ سفید می‌باشد).

- پیمانکار موظف است علاوه بر نظافت و ضد عفونی، سم پاشی تمامی فضاهای مربوط به آشپزخانه، غذاخوری، سرویس‌های بهداشتی و سایر اماکن مربوط را مطابق با آیین نامه بهداشتی (پیوست شماره ۶) انجام دهد.

- پیمانکار موظف است سم پاشی، برنامه و روش مورد استفاده آن را با تایید کارفرما و توسط متخصص مربوطه با مقدار و نوع سم مشخص و در فواصل زمانی مشخص انجام دهد.

استفاده از تجهیزات صنعتی در غذاخوری‌های دانشجویی توسط پیمانکار الزامی می‌باشد.

سایر موارد

- در هنگام تسویه حساب مالی پیمانکار در هر ماه پس از اینکه مبالغ حقوق و مزایای پرسنل پیمانکار به حساب شخصی این افراد واریز شد بایستی رونوشت فیش واریزی هر فرد و لیست کلی آن به کارفرما تحویل گردد.

- در صورت افزایش آمار، بنا بر تشخیص و اعلام کارفرما نیروی انسانی پیمانکار بایستی متناسب با افزایش آمار پخت و متناسب با جدول استاندارد نیروی انسانی اداره کل امور دانشجویی (اطلاعات پیوست) افزایش یابد.
- در بخش سالن خواهران ارائه خدمات توسط پرسنل خانم الزامی است. استفاده از توزیع کننده **آقا در بخش سلف دختران ممنوع** است.
- استفاده از ظروف فومی یکبار مصرف در تمامی غذاخوری های دانشجویی ممنوع می باشد.
- تهیه لوازم و ملزومات آشپزی از قبیل دیگ، قابلمه، پاتیل، کارد، ساطور، ملاقه، کفگیر، آبگردان، آبکش، پارچ آب بر روی میزهای غذاخوری، جانانی، لگن خیساندن برنج، لگن شستشوی مرغ و گوشت، لگن شستشوی صیفی جات، سبد حمل ظروف یکبار مصرف در صورت نیاز، شلنگ جهت شستشوی فضای داخل و محوطه بیرونی غذاخوری و سالن پخت و... به عهده پیمانکار می باشد.
- تهیه مواد شوینده شامل مایع صابون سرویس های بهداشتی دانشجویان و پرسنل آشپزخانه، مواد سفید کننده، مایع ظرفشویی، مایع ضدعفونی کننده مخصوص سطوح، محیط و دست پرسنل پیمانکار، پودر دستگاه لباسشویی، نظیفات، کیسه زباله و سایر ملزومات (اسکاج، سیم ظرفشویی، انواع جارو، خاک انداز، تی، سطل زباله و...) مربوطه به عهده پیمانکار خواهد بود.
- کلیه مواد غذایی مصرفی هر روز، می بایست در ساعت اداری و غیر از ساعت توزیع غذا در روز قبل و با رعایت پروتکل های بهداشتی مصوب، به آشپزخانه وارد و پس از اخذ تأییدیه از کارشناس تغذیه معاونت دانشجویی و مسئول سلف سرویس، مورد استفاده قرارگیرد. موادی که به صورت ماهیانه تهیه می شود می بایست تأییدیه آن طی یک فرم از کارشناس ناظر سلف سرویس اخذ گردد. پیمانکار یک نسخه از این فرم ها را جهت بازدید کارشناسان ناظر دانشگاه نزد خود نگهداری می نماید. **ورود هر گونه ماده غذایی بدون تایید کارشناس کارفرما ممنوع است. (فرم های ارزیابی روزانه همراه با نمونه قرارداد ارسال شده است)**
- تامین غذای پرسنل پیمانکار اعم از صبحانه، نهار و شام به عهده پیمانکار بوده و در صورت استفاده از غذای دانشجویی توسط نیروی پیمانکار، در آخر هر ماه آمار مربوطه محاسبه و از صورت وضعیت پیمانکار کسر خواهد شد.
- تقسیم بندی پرسنل می بایست بر اساس تخصص و نوع طبقه بندی شغلی بر اساس تخصص های چلوپز، خورش پز، کباب زن، خوراک پز، تخته کار، سالن دار، ظرفشور و غیره با نظر و تایید کارفرما صورت پذیرد.

- استفاده از نیروی اتباع در کلیه غذاخوری های دانشجویی ممنوع است.
- کلیه پرسنل پیمانکار بایستی علاوه بر کارت شناسایی معتبر با ذکر عنوان شغلی و مسئولیت محوله در آشپزخانه، دارای کارت بهداشتی (سلامت) معتبر و گواهی **عدم سوء پیشینه و عدم اعتیاد** باشند. گواهی های مذکور بایستی به کارفرما ارائه گردند.
- نصب کارت سلامت کلیه پرسنل بر روی تابلوی اعلانات و در معرض دید ناظرین دانشگاه الزامی است.
- تهیه، نمک و سماق تکنفره، لیوان یکبار مصرف و پارچ آب برای استفاده به عهده پیمانکار می باشد. کیفیت هر کدام، باید در حد مطلوب و مورد تایید کارفرما باشد.
- کلیه موادی که توسط پیمانکار تهیه می شود می بایستی از بهترین نوع و با کیفیت عالی بوده و از کارخانه هایی که دارای مجوز وزارت بهداشت می باشند تهیه گردند.
- غذای آبگوشت می بایست با کاسه استیل توزیع گردد و تهیه کاسه استیل بعهد پیمانکار می باشد.
- حداکثر دو هفته پس از عقد قرارداد لیست پرسنل پیمانکار می بایست به تفکیک نام، نام خانوادگی، سمت و تحصیلات به کارفرما تسلیم شود.
- پیمانکار مکلف است هرشش ماه یکبار کلیه کارگران خود را برای انجام معاینات پزشکی و بهداشتی به منظور تجدید کارت بهداشتی و تندرستی (قبل از تمام شدن اعتبار کارت قبلی) به مراکزی که کارفرما اعلام می کند معرفی نماید. پیمانکار موظف است صرفاً از مراکزی که به تایید کارفرما رسیده است برای کل پرسنل شاغل اعم از نیروهای تولید و نیروهای توزیع غذا کارت بهداشتی معتبر دریافت دارد و در دوره های مربوطه شرکت نماید. هزینه انجام معاینات پزشکی به منظور اخذ گواهی تندرستی به عهده پیمانکار می باشد (همه کارگران در طول قرارداد باید دارای کارت سلامت معتبر باشد). قید نوع کار و سمت افراد در کارت الزامی است.

جرایم بهداشتی تغذیه ای

در صورتیکه به هر علتی پیمانکار از انجام تعهدات خود کوتاهی نماید (از قبیل کسری در آمار غذا، تبعیض در توزیع غذا، اسراف و به هدر دادن موادغذایی، تاخیر در توزیع غذا در ساعات تعیین شده و عدم اجرای کامل پروتکل

های بهداشتی در تمام مراحل تهیه و نگه داری و پخت مواد غذایی (غیره) حسب تشخیص ناظر دانشکده با تایید و تشخیص کارفرما خسارت وارده به صورت جریمه از محل حق الزحمه قرارداد، قابل کسر خواهد بود.

پیمانکار بایستی براساس آمار اعلام شده از سوی دانشکده و مطابق با گرم بندی تعیین شده غذای خام و پخته اداره کل امور دانشجویی دانشگاه نسبت به پخت غذا اقدام نمایند. در صورت کسری غذا هنگام توزیع، کارفرما می تواند با تعیین مبلغ ما به التفاوت برای هر پرس جریمه ای متناسب با تعداد کل پرس های آن روز تعیین و از صورت وضعیت پیمانکار کسر نماید.

در صورتیکه پیمانکار در تامین و توزیع د سرها بر طبق آنالیز پیوست و کیفیت مناسب (تایید کارفرما و کارشناس ناظر دانشگاه) قصور نماید، کارفرما می تواند در وهله اول تذکر و سپس اعمال جریمه نماید. همچنین می تواند مبلغ جریمه را راسا از صورت وضعیت پیمانکار کسر نماید.

اگر پیمانکار از تهیه برندهای ابلاغی در اسناد مناقصه تخطی نماید. کارفرما می تواند نسبت به تامین اختلاف قیمت و کسر آن از صورت وضعیت پیمانکار اقدام نماید.

دفع پسماند خشک و تر

با عنایت به اجرای طرح تفکیک پسماند از مبدا در دانشگاه تهران، پیمانکار ملزم به تفکیک کامل زباله تر و خشک و دفع بر اساس نظر و دستور العمل های اعلام شده دانشگاه و کارفرما می باشد.

پیمانکار موظف است بصورت روزانه کلیه زباله و پس ماند های خشک و تر را تفکیک نماید و در محل های تعیین شده نگهداری نماید. همچنین پسماند و مواد بازیافتی می بایست در محل غرفه بازیافت دانشگاه بسته به حجم مواد به صورت روزانه تحویل شود.

تمامی عواید حاصل از تهاتر یا فروش مواد بازیافتی متعلق به کارفرما می باشد و پیمانکار حقی از بابت مواد بازیافتی نخواهد داشت. پرداخت صورت وضعیت ماهانه پیمانکار منوط به دفع و بازیافت اصولی زباله خشک و تر مطابق با موارد اعلام شده کارفرما می باشد. در صورت عدم همکاری پیمانکار علاوه بر اعمال جریمه و کسر از صورت وضعیت ماهانه در خصوص تأیید صلاحیت پیمانکار در سال های آتی نیز تجدید نظر خواهد شد.

بیشتر بدانیم:

چرا نباید از کره گیاهی استفاده نمود؟

خیلی از افراد فکر می کنند کره گیاهی چون از گیاه استخراج شده و واژه گیاهی دارد بنابراین برای سلامتی مفید است و با خیال راحت می توان از آن استفاده کرد . اتفاقا کره های گیاهی به دلیل دارا بودن اسید های چرب ترانس نسبت به کره های حیوانی برای سلامتی خطرناک تر هستند.

در صنعت برای افزایش طول عمر روغن مایع گیاهی را به روغن جامد تبدیل می کنند . بنابراین کره های گیاهی یا همان مارگارین در اثر انجام فرایندهایی بر روی روغن های گیاهی مثل ذرت و سویا و پنبه دانه به وجود می آیند.

تقریبا همه روغن های گیاهی به جز روغن پالم و نارگیل به خاطر ساختار شیمیایی که دارند در دمای اتاق مایع هستند . در صنعت غذا با تغییر ساختار شیمیایی این روغن ها آنها را به شکل جامد تبدیل می کنند . درست همان کاری که برای تولید روغن های نباتی انجام می دهند.

در این فرایند اسیدهای چرب سیس به اسیدهای چرب ترانس تبدیل می شود که بسیار برای سلامتی خطرناک است . همچنین در این فرایند ها اکثر ویتامین های موجود در کره گیاهی از بین می رود.

از طرف دیگر کره گاوی که از علفوفه تغذیه کرده باشد حاوی ویتامین K₂ است که به سلامت استخوان ها کمک می کند . همچنین ما در کره حیوانی ترکیبی به نام لینولئیک اسید کونژوگه (CLA: Conjugated Linoleic Acid) داریم که هم خاصیت ضد سرطانی دارد و هم به کاهش چربی های بدن کمک می کند.

وجود بوتیرات در کره حیوانی با خواص ضد التهابی به سلامت بدن و سیستم گوارش کمک می کند . از طرف دیگر برخلاف کره گیاهی ، کره حیوانی حاوی اسید چرب امگا ۳ بیشتری نسبت به اسید چرب امگا ۶ است.

همانطور که اشاره شد در فرایند شیمیایی تبدیل روغن مایع گیاهی به جامد اسیدهای چرب ترانس تشکیل می شود . این اسید های چرب ترانس برای سلامتی همه ما مضر هستند و وقتی شما به صورت مستمر از این نوع روغن ها در برنامه غذایی خود استفاده می کنید ، این اسید های چرب ترانس در جدار عروق رسوب پیدا می کنند و جدار عروق را ملتهب کرده و جریان خون را تغییر داده و فشار خون را بالا می برند و نهایتا خدای ناکرده می توانند منجر به بروز سکته های قلبی و مغزی شوند.

همچنین مطالعات نشان داده اند که اسید های چرب ترانس نه تنها LDL خون را بالا می برند بلکه همزمان HDL یا همان کلسترول خوب را هم کاهش می دهند این یعنی بدترین حالت ممکن!!

اسیدهای چرب ترانس امروزه یکی از عوامل شناخته شده سرطان زا است و می توانند به شدت سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند.

بنابراین درست است که کره گیاهی کلسترول و چربی اشباع ندارد ، اما به دلیل داشتن چربی های ترانس بایستی از رژیم غذایی حذف شود.

چرا مصرف برنج پخته مانده می تواند خطرناک باشد؟

هنگامی که برنج پخته و بدون اینکه دوباره فرآوری شود، در **یخچال** نگهداری نمی شود، باسیلوس سرئوس می تواند تکثیر یابد. این باکتری همچنین ممکن است سمومی تولید کند که گرما قادر به از بین بردن آنها نیست، بنابراین مصرف **برنج مانده** می تواند منجر به مسمومیت غذایی شود. معمولا ۶ تا ۱۵ ساعت پس از مصرف برنج فاسد علائم مسمومیت غذایی مانند اسهال و استفراغ بروز می کند. برنج به دلیل رطوبت بالایی که دارد در دمای بالای ۵ درجه به سرعت فاسد می شود. برنج پخته شده اگر ۵ تا ۶ ساعت در دمای محیط بماند فاسد می شود.