



تغذیه سالم



تهیه کننده:

فرزانه شمس‌الدین‌پور

(سوپروایزر آموزش سلامت)

تأیید کننده: دکتر مهرناز آقاعباسی

بهار ۱۴۰۴

هیچ شکی وجود ندارد تغذیه سالم یکی از علل مهم تأثیرگذار در ابتلا به بیماری‌های از قبیل قلبی- عروقی، دیابت و فشار خون بالاست و تغذیه سالم از عوامل مهم پیشگیری و کنترل این بیماریهاست.

تغذیه صحیح به رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی وابسته است.



به طور کلی در طول شبانه‌روز نیازهای غذایی ما شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئینها، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب است. هیچ گروهی به تنهایی تمام مواد مغذی را در بر ندارد. و باید از همه گروهها استفاده شود. میزان لازم کالری روزانه خود را بدانید. در این مورد می‌توانید از کارشناس تغذیه کمک بگیرید.

گروه نان و غلات



- مواد غذایی مانند نان، ماکارونی، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می‌گیرد.
- مواد غذایی این گروه بیشترین سهم را در تأمین انرژی بدن دارند.
- حاوی فیبر و انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های گروه B هستند.
- نیاز روزانه هر فرد بر اساس نیاز ۲۰۰۰ کالری ۱۷۰ گرم نان و غلات می‌باشد.



گروه میوه و سبزیجات

- اسفناج، هویج، سبزیهای برگی، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، طالبی و علاوه بر میوه‌های تازه، کمپوت و خشکبار (میوه‌های خشک شده و آب میوه‌ها را نیز می‌توان جزء این گروه حساب کرد.
- به علت خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود در پیشگیری از ابتلا به سرطان نقش مهمی دارند.

- براساس نیاز ۲۰۰۰ کالری در روز میزان مصرف سبزیجات ۲/۵ پیمانه و میوه‌ها ۲ پیمانه می‌باشد.



گروه گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ و مغزها

- انواع گوشتهای قرمز و گوشتهای سفید (مرغ و ماهی) جگر دل قوه زبان و مغز، تخم‌مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، ماش) و مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه‌ها) در این گروه قرار دارند.
- این گروه مهمترین نقش را در تأمین پروتئین دارند و منابع مهمی برای تأمین آهن، روی، ویتامین‌ها که برای خونسازی هستند، محسوب می‌شوند.
- براساس نیاز ۲۰۰۰ کالری در روز می‌توان غذاهای پروتئینی ۱۵۷ گرم می‌باشد.
- دو بار در هفته پروتئین بشقابتان را از ماهی تأمین کنید.
- وعده‌های گوشت و مرغ را به مقدار کم و کوچک صرف کنید.



گروه شیر و لبنیات

- شیر، ماست، کشک، پنیر و بستنی از نمونه‌های غذایی این گروه هستند.
- غذاهای این گروه منبع اصلی کلسیم و فسفر بدن هستند و مصرف آنها برای رشد استخوانها و دندانها ضروری است.
- علاوه بر کلسیم و فسفر، غذاهای این گروه حاوی ویتامین‌های A , B نیز هستند و در سلامت پوست و بینایی مو است.
- بر اساس نیاز ۲۰۰۰ کالری مقدار لبنیات روزانه ۳ لیوان می‌باشد.

چربی‌ها

- چربی‌ها و روغن‌ها جز غذاهایی هستند که انرژی ما را تأمین می‌کنند.
- برای این دسته از غذاها واحدی پیشنهاد نشده چون مواد غذایی کم را شامل می‌شوند، و از طرف یکی از دلایل مهم افزایش بیماری‌های قلبی - عروقی در جوامع هستند.

پیام‌های کلیدی

- عادات غذایی اشتباه خود را تصحیح کنیم.
- از نمک کم استفاده کنیم، سر سفره نمک نگذاریم، از طعم دهنده‌های جایگزین مانند آلبیمو، سرکه، سیر پیاز، سبزی و ادویه‌ها استفاده کنیم.
- وزن خود را در حد متعادل نگه دارید.

- دریافت فیبر غذایی را افزایش دهیم فیبر در نان و غلات سبوس‌دار و میوه‌ها و سبزیجات موجود است.
- حداقل یک بار در هفته یک وعده غذایی گیاهی مصرف کنیم.
- مصرف چربی و روغن روزانه خود را کم کنیم. غذاها رو به صورت آب‌پز مصرف کنیم.
- مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر و شکلات را محدود کنیم.
- روزانه مقدار کافی آب مصرف کنیم.
- در دوران و سنین مختلف زندگی میزان کالری دریافتی متفاوت می‌باشد سنین نوجوانی، جوانی و دوران بارداری از لحاظ تغذیه مهم هستند.
- میان وعده‌های سالم برای خود و فرزندانتان انتخاب کنیم.
- میان وعده‌های کم‌کالری مانند میوه‌های فصل خرما، شیر و ماست کم‌چرب و مغزها (پسته، بادام و ...) می‌باشد.

منبع:

Krasuse's Food and, Nutrition care process
L Kathleen mahan Sylvia Escott- stump,
junnichel- Raymond ۱۴th- ۲۰۱۷