

تغذیه سالم

تغذیه سالم یعنی انتخاب غذاهای متنوع از گروه‌های غذایی مختلف. برای تغذیه سالم مجبور نیستید یک رژیم محدود و سخت داشته باشید. تغذیه سالم یعنی ایجاد تغییراتی، که بتوانید برای همیشه آنها را پیروی کنید.

البته به این سادگی‌ها که گفتیم نیست! و دریافت مواد مغذی مورد نیاز آسان نیست. چون ممکن است در روز چندین بار تنقلات مورد علاقه‌تان را بخورید و از دیگر گروه‌های غذایی غافل شوید و یا شاید هنگام گرسنگی هر چه دم دستتان باشد بخورید و به کیفیت چیزی که می‌خورید اصلاً اهمیت ندهید. تغذیه سالم، نیازمند برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری برای مصرف متنوع گروه‌های مختلف غذایی است.

الف - چرا داشتن تغذیه سالم مهم است؟

تغذیه سالم مهم است به چند دلیل:

- ۱- غذاهای سالم تأمین کننده مواد مغذی مورد نیاز بدن است. مواد مغذی علاوه بر تأمین انرژی بدن، در حفظ عملکرد مغز، قلب و ماهیچه نیز اهمیت دارد.
- ۲- تغذیه سالم ریسک ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.
- الف. مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات ریسک ابتلا به دیابت، فشار خون بالا و برخی از انواع سرطان را کاهش می‌دهد.
- ب. مصرف کمتر چربی‌های اشباع (روغن‌های جامد) ریسک افزایش کلسترول خون را کاهش می‌دهد.
- ج. مصرف کافی کلسیم و ویتامین D از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند.

۳- تغذیه سالم، در کنترل و بهبود علائم بعضی از بیماری‌های مهم نیز کمک کننده است. رعایت برنامه غذایی متعادل و تغذیه سالم، در کنترل دیابت و فشار خون بالا نقش دارد.

ب- اصول یک تغذیه سالم و متعادل چیست؟

در تنظیم یک برنامه غذایی سالم، سه نکته زیر را در ذهن داشته باشید:

تعادل: یک رژیم غذایی متعادل (استفاده از حداقل تعداد واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی) تضمین کننده دریافت مواد مغذی مورد نیاز است.

تنوع: طیف وسیعی از غذاهای متنوع را مصرف کنید. هیچ غذایی به تنهایی تأمین کننده مواد مغذی مورد نیازتان نیست. از هر گروه غذایی، انواع غذاهای متنوع را انتخاب کنید.

میان‌رویی: میان‌رویی در هر کاری کلید موفقیت است. پس با رعایت میان‌رویی در مصرف شیرینی‌جات، چربی‌ها و نمک‌ها می‌توانید از همه غذاهای دلخواه خود بهره‌مند شوید.

برای داشتن تغذیه سالم، در قدم اول باید بدانید، یک رژیم متعادل چیست! راهنماها و هرم‌های غذایی مقدار واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی را نشان می‌دهند اما بیشتر مردم در هر روز نیاز دارند به:

- شش تا یازده واحد از غلات:

توصیه: حداقل نصف غلات مورد نیازتان را از غلات سبوس‌دار (مانند نانهای سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، ماکارونی‌های سبوس‌دار ...) انتخاب کنید. یک واحد غلات برابر است با یک برش ۳۰ گرمی از نانها (یک و نیم برش ده در ده نان سنگک = ۲ برش ده در ده نان تافتون = ۴ برش ده در ده نان لواش = یک و نیم عدد نان تست = ۱ برش ده در ده نان بربری) یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته.

- دو تا چهار واحد میوه:

یک واحد میوه برابر است با یک سیب، موز یا پرتقال متوسط، نصف لیوان قطعات میوه (به شکل پخته یا خام) یا سه چهارم لیوان آب میوه.

- سه تا پنج لیوان سبزیجات:

هر واحد سبزیجات شامل یک لیوان سبزیجات برگ‌دار یا نصف لیوان سبزیجات دیگر (به شکل پخته یا خام)، یا سه چهارم لیوان آب سبزیجات است.

- دو تا سه واحد لبنیات کم چرب:

هر واحد لبنیات برابر است با یک لیوان ماست یا شیر یا یک و نیم قوطی کبریت پنیر.

- دو تا سه واحد غذای پروتئینی:

یک واحد غذای پروتئینی برابر است با شصت تا نود گرم گوشت قرمز بدون چربی یا گوشت مرغ یا ماهی، در ضمن نصف لیوان حبوبات پخته، یک تخم مرغ و دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی، معادل سی گرم گوشت بدون چربی به حساب می‌آیند.

بشقاب غذای سالم



- متعادل کردن کالری‌ها:

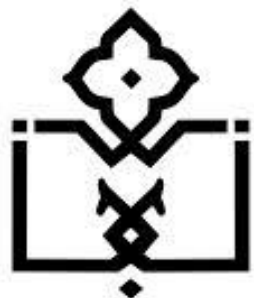
□ از غذایتان لذت ببرید، ولی کمتر بخورید.

□ از غذاهای بزرگ و حجیم پرهیز کنید.

- غذاهایی که باید بیشتر بخورید:

□ نصف بشقابتان را به میوه‌جات و سبزیجات اختصاص دهید.

□ حداقل نصف غلات (غذاهای نشاسته‌ای) مصرفیتان را از غلات



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان رزن

مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر
بهشتی

واحد تغذیه

جمع آوری و تدوین :

سیده ماهرخ قریشی

کارشناس تغذیه

نکته‌های ده‌گانه برای تغذیه سالم

- ☐ روش درستی برای تغذیه سالم در پیش بگیرید
- ☐ هر روز سبزیجات بیشتری بخورید
- ☐ میوه‌ها را در کانون توجه قرار دهید
- ☐ نیمی از غلات مصرفیتان غلات کامل باشد
- ☐ امروز لبنیات خورده‌اید؟
- ☐ در مورد غذاهای پروتئینی نکته کلیدی تنوع است
- ☐ یک وعده غذای سالم تهیه کنید
- ☐ تغذیه سالم برای گیاهخواران
- ☐ خرید آگاهانه میوه‌جات و سبزیجات
- ☐ با میوه‌ها و سبزی‌ها به وعده‌های غذایی خود روح ببخشید
- ☐ میوه‌جات و سبزیجات مورد علاقه کودکان
- ☐ الگویی سالم برای کودکان خود باشید
- ☐ از شیرینیجات به عنوان جایزه برای کودک خود استفاده نکنید
- ☐ نمک و سدیم

کامل (سبوس‌دار) انتخاب کنید.

☐ لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب (یک درصد) مصرف کنید.

- غذاهایی که باید کمتر بخورید:

☐ مقدار سدیم موجود در غذاها از جمله سوپها، نانها و غذاهای منجمد را مقایسه کنید و غذاهایی که سدیم (نمک) کمتری دارند را انتخاب کنید

☐ به جای نوشیدنی‌های حاوی قند از آب استفاده کنید.

آشنایی با گروه‌های غذایی



گروه غذاهای پروتئینی	گروه لبنیات	گروه میوه‌جات	گروه سبزیجات	گروه غلات
----------------------------	----------------	------------------	-----------------	--------------

پروتئین‌های بدون چربی را انتخاب کنید	غذاهای غنی از کلسیم را فراموش نکنید	مصرف میوه‌جات را جدی بگیرید	به سبزیجاتی که می‌خورید تنوع دهید	دست‌کم نصف غلات مصرفیتان از نوع کامل باشد
--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	---

