



هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. همچنین هرم غذایی به گونه ای طراحی شده است که تغذیه سالم را آسان تر می کند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی ها). هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد. شناسایی گروه های غذایی، به عنوان راهنمایی برای تعذیه سالم کلیه گروه های سنی در جامعه ضروری است و پایه و اساس برنامه ریزی غذایی همه افراد می باشد که البته در گروه های سنی مختلف قابل انطباق با شرایط ویژه آن گروه می باشد.

گروه نان و غلات هرم غذایی



- این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو است. مواد مغذی مهم: انرژی، بعضی از انواع ویتامین های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین. واحد اندازه گیری:
- هر واحد از این گروه برابر است با یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان (به اندازه یک کف دست از نان سنگک، بربری یا تافتون در مورد نان لواش چهار کف دست معادل ۳۰ گرم است)
 - نصف لیوان ماکارونی یا برنج خام معادل یک لیوان از شکل پخته آن ها می باشد و برابر یک واحد غلات است.
 - نصف لیوان غلات خام معادل یک لیوان پخته غلات می باشد و برابر یک واحد غلات است. مقدار مصرف: برای افراد بزرگسال سالم مصرف روزانه ۶-۱۱ واحد توصیه می شود. این گروه برای تامین انرژی، رشد و سلامت دستگاه عصبی لازم است.
 - انواع غلات: غلات ساده (تصفیه شده)، غلات کامل
 - تعریف غلات ساده: غلات تصفیه شده عبارتند از غلاتی که سبوس و جوانه آنها جدا شده مانند: آرد سفید و برنج
 - تعریف غلات کامل: غلات کامل به دانه هایی از فیبر اطلاق می شود که سبوس آنها جدا نشده مانند بلغور، جو دوسر، سبوس گندم
 - فواید غلات کامل:
 - محافظت در برابر بیماری دیابت
 - کاهش وقوع بیماری های قلبی
 - بهبود سلامتی دستگاه گوارش
 - احتمال پیشگیری از برخی انواع سرطان
 - نکات مهم در استفاده از گروه نان و غلات:
 - بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود.
 - بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو کامل، گندم کامل و سنگک) استفاده شود.
 - برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن ها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کرد (مثلا عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره).

گروه میوه ها و سبزیجات هرم غذایی



- هرم تغذیه سالم توصیه به مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد از گروه میوه ها و حداقل سه واحد سبزیجات دارد. گروه میوه ها و سبزیجات هرم غذایی شامل موارد زیر است:
- الف- سبزیجات و میوه ها غنی از ویتامین C (مثل سبزیجات برگه‌ی شکل، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای و میوه هایی مانند مرکبات).
- ب- سبزیجات و میوه های غنی از پیش ساز ویتامین A بناک بتا کاروتن (شامل سبزیجات و میوه های به رنگ زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره و سبزیجات برگه‌ی شکل مانند اسفناج، کاهو، هویج، گوجه فرنگی، طالبی، زردآلو و شلیل)
- ج- سایر سبزیجات یا میوه ها (مثل سیب، موز، هلو، گلابی، انواع توت ها، گیلاس، انگور، هندوانه، کرفس، بادمجان، کدو، سبزی خوردن، قارچ، پیاز و کاهو).
- نکته: آب میوه و اسموتی ها را فقط یک عدد در روز مصرف کنید زیرا دارای فیبر کمی می باشد. مواد مغذی مهم این گروه: انواع ویتامین ها، املاح معدنی و فیبر.
- واحد اندازه گیری: هر واحد از این گروه برابر است با:
- یک عدد میوه متوسط (یک عدد سیب یا پرتقال یا هلو)
 - یک چهارم طالبی متوسط
 - نصف لیوان حبه انگور
 - ۳ عدد زردآلو
 - نصف لیوان آب میوه و یا یک لیوان سبزیجات برگه‌ی شکل؛ مثل: کاهو و سبزی خوردن
 - نصف لیوان سبزی پخته یا یک لیوان سبزی خام خرد شده.
- مقدار مصرف: برای افراد بزرگسال سالم روزانه ۲-۴ واحد میوه و ۳-۵ واحد سبزی توصیه می شود. گروه میوه ها و سبزیجات برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت ها، ترمیم زخم، بهبود دید در تاریکی و تقویت بینایی و سلامت پوست ضروری است.
- رژیم غذایی غنی از میوه ها و سبزیجات می تواند:
- احتمال حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش دهد.
 - از پیدایش برخی از انواع سرطان پیشگیری کند.
 - فشار خون را پایین بیاورد.
 - از بروز بیماری دردناک روده ای موسوم به دیورتیکولیت جلوگیری کند.
 - در برابر دو بیماری چشمی وابسته به سن موسوم به آب مروارید (کدورت تدریجی عدسی چشم) و تحلیل نقطه زرد شبکیه (مهم ترین علت نابینایی در افراد بالای ۶۶ سال) از فرد محافظت نماید.
- نکته: سبزیجات به عنوان بخشی کم کالری از یک رژیم غذایی سالم بسیار مهم هستند. سبزیجات ویتامین ها و مواد معدنی بیشماری را فراهم می آورند که برای حفظ عملکرد بدن در شرایط مناسب ضروری هستند. بخاطر داشته باشید که وقتی که به دنبال مواد غذایی مختلف برای پر کردن اطراف ظرف خود هستید می توانید از سبزیجات خانواده کلم بروکلی استفاده کنید؛ چون بیشتر سبزیجات در خانواده کلم بروکلی از نظر آهن و کلسیم غنی هستند.

گروه شیر و لبنیات هرم غذایی



این گروه شامل شیر، ماست، دوغ، پنیر، بستنی، و دیگر فرآورده های غذایی است که از شیر بدست می

آید. روغن حیوانی و کره به دلیل دارا بودن مقدار زیاد چربی جزو گروه چربیها (متفرقه) می باشند. غذاهای گروه شیر و لبنیات بهترین منبع کلسیم هستند. همچنین گروه شیر و لبنیات مواد مغذی مهمی از جمله کلسیم، ریبوفلاوین (B2)، پروتئین، ویتامین B12، ویتامین A و ویتامین D را تامین می کنند. مقدار توصیه شده این گروه روزانه بین ۲-۳ واحد می باشد که برای نوجوانان و جوانان و زنان باردار و شیرده و یائسه ۳ واحد می باشد و برای زنان باردار و شیرده زیر ۲۰ سال در روز ۴ واحد یا بیشتر توصیه می شود. هر واحد از مواد غذایی گروه شیر و لبنیات برابر است با یک لیوان شیر یا ماست. نکاتی پیرامون انتخاب لبنیات:

- سعی کنید بیشتر از لبنیات کم چرب پاستوریزه در رژیم غذایی خود استفاده کنید.
- چربی موجود در لبنیات پرچرب غنی از اسیدهای چرب اشباع است که کلسترول سرم را افزایش می دهد.
- مطالعات اخیر نشان داده اند که مصرف کلسیم در قالب لبنیات کم چرب ممکن است اثرات ضد چاقی داشته باشد.
- مطالعات همچنین اثراتی از کاهش خطر سرطان کولون در نتیجه مصرف کلسیم پیشنهاد کرده اند. هر چند نتایج قطعی نیست.
- بعضی افراد هستند که لبنیات را به خوبی تحمل نمی کنند (عدم تحمل به قند شیر یا لاکتوز) و یا رژیم محدودی دارند که آنها را از بیشتر فرآورده های لبنی دور نگه می دارد، با این حال، این گروه بخش مهمی از هرم مواد غذایی است.

گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها در هرم غذایی



این گروه شامل انواع گوشت های قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و مغزها (فندق، بادام، پسته و گردو و ...) می باشد.

اهمیت این گروه بیشتر برای تأمین پروتئین، فسفر، ویتامین B6، روی، منیزیم، آهن، نیاسین و تیامین می باشد. از گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها روزانه ۲-۳ واحد توصیه می شود. هر واحد از این گروه برابر با ۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت) گوشت قرمز پخته یا ماهی، ۱ عدد ران کوچک مرغ، ۱ عدد تخم مرغ کامل یا ۲ عدد سفیده، ۲ قاشق کره بادام زمینی یا یک لیوان شیر سویا، یا حدود ۳۰-۳۵ گرم انواع آجیل، یا نصف لیوان حبوبات پخته می باشد.

پروتئین ها: ماهی، پرندگان، دانه ها، حبوبات و سویا (سویا یکی از حبوبات است که نوع خشک آن دارای ۴۰ درصد پروتئین است).

توصیه های کلی پیرامون مصرف منابع پروتئینی

- روزانه به حداقلی از پروتئین نیازمندیم که تقریباً از طریق هر رژیم غذایی معقولی قابل برآورده شدن است.
- مخلوط غلات و حبوبات، غلات و فرآورده های شیری نیز علاوه بر گوشت ماهی و پرندگان منابع کاملی از پروتئین هستند.
- کاهش دریافت کربوهیدرات های کل و افزودن منابع سالم پروتئینی، به بهبود سطح تری گلیسیرید خون و HDL کمک کرده و می تواند احتمال حمله قلبی یا سایر بیماری های قلبی-عروقی را کاهش دهد.
- نکات مهم در استفاده از گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ
- پیش از پختن گوشت قرمز تا حد امکان چربی قابل رؤیت آن جدا شود.
- قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن جدا شود، زیرا حاوی چربی فراوان است.
- تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری شود.
- مغز، زبان، کله پاچه حاوی کلسترول بالایی هستند. تا حد امکان مصرف این گونه مواد غذایی محدود شود.
- برای طبخ گوشت یخ زده باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را پخت. اگر به هر دلیلی لازم است گوشت از حالت یخ زده خارج شود، ۲۴ ساعت قبل از طبخ باید آن را از فریزر خارج و در یخچال نگهداری نمود.
- بهتر است بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.
- برای بزرگسالان سالم مصرف حداکثر ۴-۵ تخم مرغ در هفته به شکل ساده یا داخل کوکو و املت منعی ندارد. در صورت ابتلا به هایپرکلسترولمی، دیابت، سابقه فشارخون بالا و چاقی حداکثر تعداد تخم مرغ مجاز ۳ عدد در هفته می باشد.
- مصرف حبوبات به علت دارا بودن فیبر و پروتئین زیاد، توصیه می شود.
- انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسب برای تأمین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.

• بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) به شکل خام استفاده شوند و در صورت استفاده از نوع بو داده، به شکل کم نمک مصرف شود.

گروه متفرقه هرم غذایی: چربی ها و قندها



گروه متفرقه هرم غذایی شامل انواع مواد قندی و چربی ها است. برخی اقلام گروه متفرقه هرم غذایی مانند کره، خامه، روغن مایع و شیرینی جات، منابع خوبی برای تامین انرژی در کودکان که به انرژی بیشتری جهت رشد نیاز دارند، می باشند. توصیه می شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر مصرف کنند.

انواع مواد غذایی گروه متفرقه هرم غذایی عبارتند از:

الف) چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)

ب) شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)

پ) ترشی ها، شوری ها و چاشنی ها (انواع ترشی جات و شوری ها، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره)

ت) نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره).

چند توصیه در رابطه با مصرف مواد غذایی گروه متفرقه هرم غذایی



• از مصرف روغن جامد (روغن نباتی) پرهیز شود و از روغن مایع معمولی برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.

• از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری شود و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

• مصرف چربی ها، شیرینی ها، و چاشنی ها بسیار محدود شود.

• مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه هرم غذایی محدود شود و به جای آن ها نوشیدنی های سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود.

• برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.

• مصرف چیپس به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد، باید محدود شود.

• نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار باشد.

انواع چربی ها در گروه متفرقه هرم غذایی

اسید های چرب اشباع

این اسیدهای چرب فاقد پیوند دگانه هستند و تمام ظرفیت ها با هیدروژن اشباع گردیده است. منابع عمده اسید های چرب اشباع شامل لبنیات پرچرب، چربی گوشت و مرغ، چربی های حیوانی و کره می باشد. اسید های چرب اشباع به علت اثرات منفی بر چربی های خون و افزایش خطر گرفتگی عروق قلبی بایستی در رژیم روزانه محدود شوند.

اسید های چرب غیر اشباع یا یک پیوند دوگانه

اسیدهای چربی هستند که دارای یک پیوند دوگانه می باشند. اسید های چرب غیر اشباع با یک پیوند دوگانه اثر محافظتی در برابر بیماری های قلبی و التهاب مزمن ایفا کرده و می توانند تامین کننده بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه باشند. مهم ترین منبع غذایی اسید های چرب غیر اشباع با یک پیوند دوگانه، روغن زیتون می باشد.

اسید های چرب امگا ۳

اسیدهای چربی هستند که اولین پیوند دوگانه بر روی کربن شماره سه می باشد. اسید های چرب امگا ۳، به علت دارا بودن خاصیت ضدالتهابی می توانند نقش محافظتی در برابر برخی انواع سرطان، بیماری های قلبی و التهاب مفاصل داشته باشند. غذاهای دریایی مثل ماهی های چرب و همینطور روغن کلزا، بذر کتان و مغز گردو از منابع این چربی می باشند.

توصیه می شود برای حفظ تندرستی، دو وعده ماهی در هفته مصرف شود.

مطالعات نشان داده اند که اسید های چرب امگا ۳ نقش قابل توجهی در کاهش تری گلیسیریدهای سرم ایفا می کنند.

اسید های چرب امگا ۶ بر خلاف دسته امگا ۳ خاصیت پیش التهابی دارند. بنابراین متخصصین تغذیه توصیه به حفظ تعادل در مصرف این دو نوع چربی دارند.

اسید های چرب امگا ۶ توانایی کاهش کلسترول LDL سرم را دارند. روغن گلرنگ، ذرت، آفتابگردان از جمله منابع این دسته از چربی ها هستند. گروه متفرقه هرم غذایی در برنامه غذایی کودکان که برای رشد به انرژی بیشتری نیاز دارند از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

بشقاب غذایی سالم



بشقاب غذای سالم که توسط متخصصان تغذیه در دانشکده سلامت دانشگاه ارومیه و انتشارات سلامت ارومیه طراحی شده است، راهنمایی است برای انتخاب یک غذای سالم و متعادل. شما می‌توانید یک نسخه از این راهنما را روی در یخچال قرار دهید تا همیشه در معرض دیدتان باشد.

سعی کنید همیشه نیمی از بشقابتان پر از میوه و سبزیجات باشد. سعی کنید میوه ها و سبزیجات متنوع و رنگارنگ را انتخاب کنید و به یاد داشته باشید که سیب زمینی جزو این گروه محسوب نمی‌شود چون مصرف آن باعث افزایش قند خون می‌شود. یک چهارم بشقابتان را با غلات کامل پر کنید.

منظور از غلات کامل این است که غذای شما باید دانه کامل را داشته باشد؛ نه این که سبوس و جوانه ی آن قبلاً جدا شده باشد. برای پر کردن این قسمت از بشقابتان می‌توانید گندم کامل یا جو کامل یا برنج قهوه ای یا ماکارونی با آرد گندم کامل مصرف کنید.

یک چهارم دیگر بشقاب را با منابع پروتئین پر کنید. ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل از منابع سالم پروتئین هستند. می‌توانید این ها را با سالاد و سبزیجات مخلوط کنید. مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و از مصرف سوسیس و کالباس و سایرگوشت های فرآوری شده پرهیز کنید.

روغن گیاهی را به میزان متعادل مصرف کنید. از روغن های گیاهی مثل روغن زیتون، کانولا، سویا، ذرت، آفتابگردان و غیره استفاده کنید و از مصرف روغن جامد و هیدروژنه، که حاوی چربی ترانس هستند، بپرهیزید. به یاد داشته باشید که غذاهای کم چربی لزوماً سالم نیستند.

از مصرف نوشابه های قندی بپرهیزید. مصرف شیر و لبنیات را به دو یا سه وعده در روز محدود کنید و بیش از یک لیوان کوچک در روز آب میوه ننوشید.

فعالیت ورزشی را فراموش نکنید. فعالیت ورزشی نقش مهمی در کنترل وزن دارد.

پیام اصلی بشقاب غذای سالم تمرکز بر کیفیت غذای مصرفی است: نوع کربوهیدرات (یا نشاسته) در غذا مهم تر از میزان مصرف کربوهیدرات است؛ زیرا بعضی از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات پیچیده (مانند: سبزیجات غیر از سیب زمینی و ذرت، میوه ها، غلات کامل و حبوبات) از سایر مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های ساده (مانند: قندها و نشاسته ها) سالم ترند.

بشقاب غذای سالم توصیه می‌کند که از مصرف نوشابه های قندی و گاز دار بپرهیزید زیرا این نوشابه ها انرژی بسیار زیاد و ارزش غذایی بسیار کمی دارند. بشقاب غذای سالم توصیه می‌کند که از روغن های سالم و گیاهی به میزان متعادل استفاده کنید.

بیری و ناتوانی های حاصل از آن : عوامل خطر عبارتند از:

- نداشتن فعالیت بدنی
- رژیم غذایی نامناسب
- مصرف دخانیات
- و

تحقیقات نشان داده افرادی که عمر طولانی تری دارند دارای خصوصیات زیر هستند.

• هر روز صبحانه می‌خورند

• هر وعده حجم غذای کمی مصرف می‌کنند (به اندازه و نه پرخوری)

• وزن ثابتی دارند

• میوه و سبزی در برنامه غذایی آنها وجود دارد

• نمک و چربی کمتر استفاده می کنند

• از عوامل دیگر: ارث، ورزش، اجتماعی بودن، معاشرتهای دوستانه و مسائل اقتصادی است.

-سلامت تغذیه ای افراد جامعه تنها به موجودیت مواد غذایی در سبد غذایی خانوار بستگی ندارد بلکه به فرهنگ و سطح آگاهی جامعه وابسته است.

تغذیه ناسالم یکی از دلایل اصلی ابتلا به انواع بیماری های مزمن و تغذیه سالم یکی از بهترین راهکارها برای پیشگیری از این بیماریهاست(سالانه ۱/۷ میلیون نفر در جهان در اثر ابتلا به سرطان می میرند).

عادات غذایی غلط علت ۳۰٪ از کل سرطان ها در کشورهای غربی و حدود ۲۰٪ از سرطان ها در کشورهای در حال توسعه است.

مصرف کم میوه و سبزی علت ۱۹ درصد سرطان های دستگاه گوارش و ۳۱ درصد بیماری های ایسکمیک قلب در جهان بشمار می رود.

در حدود یک سوم موارد سرطان را می توان با تغذیه صحیح ، کنترل وزن و افزایش تحرک بدنی کاهش داد.

۶۰٪ موارد دیابت نوع ۲ با تغییر در رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی قابل پیشگیری و کنترل است و تاثیر آن ۲ برابر درمان های دارویی است.

چاقی چیست؟ چربی بیش از حد بدن به سبب عدم تعادل بین دریافت و مصرف انرژی ایجاد می شود. دور کمر بالاتر از ۸۸ سانتیمتر برای زنان دور کمر بالاتر از ۱۰۲ سانتیمتر برای مردان.

نحوه بررسی چاقی و اضافه وزن : ترکیبی از رژیم غذایی مناسب ، فعالیت بدنی و تغییرات رفتاری راهکار درمانی اولیه برای همه ی افراد چاق و دارای اضافه وزن می باشد. منظور از رفتار درمانی شناسایی رفتار های مخیر با سلامتی و ارایه راه حل برای کنترل و رفع عادات ناخودآگاه می باشد. برای داشتن سلامت، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی کافی لازم است.

• انرژی: نیاز به انرژی با بالا رفتن سن کاهش می یابد که اساساً به علت فعالیت بدنی کمتر و کاهش توده عضلانی می باشد. یکی از بهترین راهها برای اطمینان از تامین نیازهای تغذیه ای ، آشنایی با هرم غذایی و استفاده روزانه از پنج گروه اصلی غذایی با رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه می باشد.

تعادل به معنی مصرف مقادیر توصیه شده از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن.

تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ه گروه اصلی غذایی قرار گرفته اند. در هر گروه، مواد غذایی دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. یعنی از همه مواد موجود در هرم تغذیه باید مصرف شود و غذا متنوع باشد و هیچ یک از طبقات هرم نبایست حذف شود.

ترتیب : یعنی از مواد موجود در پایین هرم تغذیه باید بیشتر مصرف کرد. پس غذای اصلی باید شامل نان، برنج، ماکارونی، میوه و سبزی باشد و قند و چربی کمتر از همه مصرف شود.

تناسب: یعنی تغذیه باید با سن و شرایط جسمی و فعالیت بدنی فرد متناسب باشد. مثال زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان، انرژی و پروتئین بیشتری نیاز دارند و مجازند از قندها و چربی ها و گوشت و حبوبات بیشتری در رژیم روزانه خود استفاده کنند.

برای تغذیه سالم ۳ نکته را در نظر بگیرید:

کربوهیدرات : منابع عمده انرژی بدن •.

فیبر غذایی : برای سلامت روده ها و جلوگیری از یبوست

کلسیم : مورد نیاز برای رشد و نمو و سلامت بافت ها و استخوانها •

آهن : مورد نیاز برای سلامت گلبولهای قرمز خون.

ویتامینهای گروه B : مانند ویتامین B۱ و نیاسین، تولید انرژی و سلامت قلب •

فولات : مورد نیاز برای سلولهای قرمز خون.

از سرخ کردن و افزودن روغن زیاد در بکارگیری و مصرف مواد نشاسته ای خودداری شود. میوه و سبزی ها به تنوعی از میوه ها و سبزیها حداقل ۵ بار در روز نیاز داریم مصرف نمائیم و سعی نمائیم این گروه را بیشتر از بقیه گروهها مصرف نمائیم. ارزش تغذیه ای این گروه شامل

ویتامین C: سلامت پوست و بافتها و کمک به جذب آهن •

کاروتن: رشد نمو بدن

فولات: مورد نیاز سلولهای خون •

فیبر غذایی: برای سلامت روده و پیشگیری از یبوست .

کربوهیدراتها: منابع انرژی .

فیتوکمیکالها: مواد مغذی هستند که کمک به پیشگیری بر ضد بعضی از بیماریهای بد خیم می نمایند و هم چنین بر ضد بیماریهای قلب و عروقی و سرطانها عمل نماید

مواد مغذی که این گروه تأمین می کند :

کلسیم: مورد نیاز برای رشد و نمو و حفظ و نگهداری و سلامت بافت استخوانی

• **روی:** مورد نیاز برای رشد و بازسازی بافتهای بدن

• **پروتئین:** مورد نیاز برای رشد و بازسازی بافتها و همچنین منابع انرژی است.

• **ویتامین B۱۲:** برای سلولهای قرمز خونی و عملکرد عصبی بدن مورد نیاز است

• **ویتامین B۲:** مورد نیاز برای رهاسازی انرژی از کربوهیدرات و پروتئین غذایی

• **ویتامین A:** در فرآورده های شیر کامل وجود دارد (و برای رشد و نمو و بینایی چشم مورد نیاز است

گروه غذایی گوشتها و جایگزین ها

• این گروه غذایی شامل گوشت قرمز و ماکیان و پرندگان و ماهی و جایگزین ها شامل (مغزها، توفو، پروتئین سبزیجات)

حبوبات و لوبیاها: (لوبیای چشم بلبلی، عدس و نخود را در بر می گیرد. این منابع جایگزین منبع پروتئین و فیبر و آهن را تأمین می نماید ولی فاقد روی و B۱۲ هستند) مگر اینکه غنی شوند. (سوسیس و کالباس این گروه از چرب بالایی برخوردار هستند. توجه شود که هفته ای حداقل ۲ بار از ماهی روغندار استفاده شود. (ماهی سالمون، ماکرل، قزل آال، ساردین. گوشت های دودی شده یا نمک سود شده) مثل ماهی دودی یا ماهی شور. (یکی از عوامل سرطان های گوارشی به ویژه در صورت داشتن سابقه فشار خون بالا در خود یا خانواده خودداری کنید. تخم مرغ و کلسترول چرا این گروه مورد نیاز است ؟)

مواد مغذی که این گروه برای بدن فراهم می سازد: • تأمین پروتئین مورد نیاز برای رشد و نمو و بازسازی و ترمیم و نگهداری بافتها •

تأمین انرژی • تأمین آهن مورد نیاز برای سلامت گلبولهای قرمز خون •

ویتامین های گروه B: مخصوصاً B۱۲ برای گلبولهای قرمز خون و عملکرد بافت عصبی • ویتامین D: مورد نیاز برای سلامت بافت استخوانی

• **روی:** مورد نیاز برای رشد و نمو و بازسازی و ترمیم بافتهای بدن

• **منیزیم:** کمک به مورد استفاده قرار گرفتن انرژی بدن و برای سلامت بافتها و استخوانها •

امگا ۳: در روغن ماهی موجود است و عامل محافظتی در برابر بیماریهای قلب و عروق چربیها و شکر گروه چربی: •

این گروه شامل مارگارین، کره، دیگر روغن‌ها، روغن آشپزی، روغن سالاد و روغن جامد و غذاهای سرخ شده مثل: چیپس سرخ شده، شکلات، بیسکویت‌ها، شیرینی‌ها، کیکها، پودینگ، بستنی، انواع سسها که تمام این غذاها جزء گروه چربی‌ها هستند

گروه شکر: غذاهای این گروه شامل نوشابه‌ها، شیرین‌کننده‌ها، مربا، شکر، غذاهای محتوی شکر را در بر می‌گیرد. بیشتر افراد باید این دو گروه را کمتر مورد استفاده قرار دهند. مصرف بی‌رویه این گروه بوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد.

انواع چربیها: حیوانی (چربیهای اشباع) گیاهی (چربیهای اشباع و غیر اشباع) انواع مختلف چربی در رژیم غذایی ما وجود دارد؛ بخاطر داشته باشیم که تمام انواع چربیها؛ پرکالری هستند. چربیهای اشباع بخاطر بسپارید این چربیها باعث افزایش کلسترول بد خواهد شد. از منابع این چربیها میتوان از محصولات لبنی و گوشت‌های پرچرب و روغنهای نارگیل و روغن نخل نام برد. چربیهای غیر اشباع این چربیها در دمای اتاق بصورت مایع است و از انواع آن روغن هسته انگور؛ کانولا؛ آفتابگردان و زیتون را میتوان نام برد. گروه دیگری از چربی‌های غیر اشباع؛ چربی‌های ترانس هستند که بصورت طبیعی وجود ندارد و در حین تبدیل روغنهای مایع به جامد بوجود می‌آیند. چربی‌های ترانس در بدن تبدیل به کلسترول شده موجب افزایش بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌گردند و نیز خطر ابتلا به انواع سرطانها را افزایش میدهد. چربی‌های امگا ۳ و امگا ۶ هر دو این چربیها از نوع غیر اشباع هستند. منابع اسیدهای چرب امگا ۳: ماهی‌های چرب مثل شاه‌ماهی و ساردین و قزل‌آلا؛ دریایی. منابع اسیدهای چرب امگا ۶: آفتابگردان و ذرت و سویا نوع چربی نوع عارضه منابع غذایی چربی‌های اشباع (روغن‌های حیوانی) افزایش احتمال لخته شدن خون افزایش کلسترول بد گوشت‌ها و لبنیات پرچرب؛ کلیه چربی‌ها با منشا حیوانی، حلوا و سوهان چربی‌های ترانس (روغنهای نباتی جامد) - افزایش کلسترول بد - افزایش ابتال به سرطان افزایش بیماریهای قلبی عروقی کاهش کلسترول خوب روغن‌های گیاهی جامد؛ بیسکویت و انواع شیرینیجات خشک، بستنی چوبی، کره‌های مارگارین ۸ نوع چربی نوع عارضه منابع غذایی تک غیر اشباع - کاهش کلسترول بد - افزایش کلسترول خوب - روغن زیتون چربی‌های امگا ۳ کاهش چربی خونروغن کنجدروغن هسته انگور - جلوگیری از مرگ ناگهانی کاهش التهابکاهش فشار خون روغن ماهی؛ ماهی‌های چرب مثل شاه‌ماهی؛ ماهی آزاد؛ ساردین؛ قزل‌آلا در یابی چربی‌های امگا

۶- کاهش کلسترول بد - کاهش کلسترول خوب (در صورت مصرف زیاد) روغن آفتابگردان - روغن ذرت - روغن بادام زرد ۸ ۳۷ چربی شیر، اثر بیشتری در افزایش سطح کلسترول خون در مقایسه با گوشت قرمز دارد

۳۸. بنابراین

۱- جایگزینی گوشت‌های پرچرب با انواع لخم

۲- جایگزینی لبنیات پرچرب با انواع کم چرب

۳- کاهش مصرف غذاهای آماده و رستورانی و هله- هوله

۴- مرغ را بدون پوست میل کنید

۵. به جای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را به فرم کبابی، فرپز یا بخار پز یا آب پز تهیه کنید

۶. از روغن مایع در آشپزی استفاده کنید. بهترین راهکارها برای کاهش مصرف چربی اشباع غذاهایی که خیلی قند خون را افزایش می‌دهند را افزایش می‌دهند. غذاهایی که کمتر قند خون قند دارند. غذاهایی که تأثیر کمی بر سبزیجات غذاهای نشاسته‌ای و نان گوشت و غذاهای پروتئینی - انتخاب درست از گروه‌های غذایی داشته باشید. - اندازه مصرف و واحدهای غذایی را بدانید.

- از نظر بدنی فعال باشید و ورزش کنید

♣ منابع پروتئینی احساس سیری زیادی دارند

♣ سعی کنید ۹۰-۳۰ گرم پروتئین به همراه هر وعده غذایی میل کنید.

♣ پروتئین باعث تأخیر در گرسنگی شده و احساس گرسنگی را به تعویق می‌اندازد. به منابع پروتئینی توجه کنید

♣ میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات و غالت سبوس دار، شاخص قندی پایین دارند

❖ مواد غذایی با شاخص قندی پایین، گرسنگی را به تعویق می اندازند

❖ محتوی فیبر فراوان هستند که اثرات زیادی بر سلامتی دارند

❖ این دسته از مواد غذایی، متابولیسم بدن را باال می برند و میزان حساسیت به انسولین را افزایش می دهند. مواد غذایی با شاخص قندی پایین را انتخاب کنید

❖ همانطور که می دانید بیشترین میزان کالری دریافتی روزانه از کربوهیدرات ها فراهم می شود

❖ سعی کنید انواع سبوس دار را انتخاب کنید

❖ تا حد امکان از مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده پرهیز کنید. مراقب کربوهیدرات دریافتی خود باشید

❖ روغن، جزئی از رژیم غذایی است که در ایجاد احساس سیری نقش دارد

❖ برای سلامت پوست، چشم و سیستم عصبی نیاز به روغن امگا-۳ داریم

❖ اما مهم است که چه نوع روغنی را انتخاب می کنید

❖ سعی کنید منابع محتوی اسیدهای چرب امگا-۳ را انتخاب کنید: روغن بزرک (تخم کتان)، روغن کلزا، روغن کنجد و گردو

❖ روغن زیتون به صورت روزانه در برنامه غذایی تان باشد

❖ از مصرف مابع زیر پرهیز کنید: چربی حیوانی، کره، سرشیر، روغن نباتی جامد، روغن ذرت و آفتابگردان در انتخاب روغن دریافتی خود دقت کنید

• آب نوشیدن آب به میزان یک میلی لیتر برای هر کیلو کالری مصرفی توصیه می شود تا از دهیدراتاسیون جلوگیری شود. از آنجایی که با افزایش سن احساس تشنگی کاهش یافته حتی اگر تشنه نمی شوید روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید. نمک از سدیم و کلر تشکیل شده است. زمانی که به برجسب مواد غذایی نگاه می کنید هم محتوای سدیم نوشته شده و هم محتوای نمک. در برخی افراد سدیم فشار خون را به دلیل تجمع مایعات در بدن افزایش خواهد داد که این سبب تحمیل بار اضافی برای قلب است و از طرفی سدیم اضافی در رژیم با افزایش خطر سکت، نارسایی قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده و کلیه همراه است. نمک برای کارکرد مناسب بدن مورد نیاز است ولی بهرحال نمک مصرفی افراد بیش از مورد نیاز است. توصیه می شود که نمک مصرفی روزانه به یک قاشق مرباخوری (۵ گرم نمک یا ۲۳۰۰ میلیگرم سدیم) کاهش یابد. از آوردن نمک دان سرفسره خودداری کنید. سدیم کجاست و از کجا می آید؟ همه می دانیم که در چیپس و غذاهای شور وجود دارد! پس چطور مقدار زیادی دریافت می کنیم؟ (۱۰=) ۲۳۰ mg (%میزان توصیه شده) سدیم در یک تکه سدیم = ۱۰۵۰ mg کلسترول، چربی، کالری؟ هر تکه معادل ۷۶۰ میلی گرم سدیم! هر ۳ تکه معادل ۶۰۰ میلی گرم سدیم هر فنجان سوپ نودل معادل ۹۴۰ میلی گرم سدیم بیش از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم ۵۳ برای کاهش سدیم دریافتی در رژیم غذایی ۵۴۰ سعی کنید مصرف غذاهای آماده را کاهش دهید و غذای تازه تهیه کنید. ۱۰ از مصرف کنسرو و رب گوجه به مقدار زیاد خودداری کنید ۵۵. به انواع ادویه های دیگر نیز توجه کنید. ۱۰ از پودر سیر و یا پودر پیاز به جای نمک استفاده کنید ۱۰. سبزیجات و میوه های تازه سدیم کمی دارند ۵۶. ۱۰ حواستان به مغزهای بوداده و شور باشد که منبع غنی از سدیم هستند ۱۰. خرید گوشتهای فریز و بسته بندی را کاهش دهید ۱۰. انواع شیرینی ها، بیسکویت و کیک ها محتوی سدیم هستند ۱۰. به واژه هایی مانند خشک شده ، دودی شده ، حاوی سوویا سوس و عصاره گوشت دقت کنید ۱۰. چاشنی هایی مانند خردل، کچاب، ترشی و سس حاوی نمک هستند ۱۰. سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، تنقالت شور، ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی و سایر غذاهای آماده مصرف سرشار از سدیم بوده و می توانند سبب تشدید بیماری شوند. به جای نمک و سس در سالادها از سبزیجات معطر تازه یا خشک (نعناع ، مرزه ، ترخون ، ریحان و . . .) سیر ، لیمو ترش تازه و آب نارنج استفاده شود به اندازه کافی بخوابید... ساعت مشخص شام سبک نیکوتین، کافئین فعالیت بدنی منظم ۱۰. نداشتن خواب راحت و کافی، اختلالاتی را در متابولیسم گلوکز به وجود می آورد و حساسیت به انسولین را کاهش می دهد ۱۰. هر چه افراد کمتر بخوابند، بیشتر مستعد اضافه وزن و بیماری می گردند ۱۰. افرادی که خواب کم (کمتر از ۶ ساعت) و یا خواب زیاد (مساوی و بیش از ۱۰ ساعت) دارند، بیشتر مستعد ابتال به بی نظمی غذایی و کاهش کیفیت رژیم غذایی هستند، و ممکن است شانس ابتال به چاقی و انواع بیماری های مزمن در آنها افزایش یابد. لذا به همه افراد توصیه می شود که از یک الگوی خواب صحیح و نظم غذایی برخوردار گردند. رهنمودهای غذایی ایران - برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به

اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی) مثل روزانه ۴۰-۳۰ دقیقه پیاده روی (داشت-۲ هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید-۳ هر روز ۳ بار میوه بخورید-۴. حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید-۵ هر روز شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات بخورید. (لبنیات کم نمک-۶) برای پخت غذا فقط فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط بای سرخ کردن استفاده کنید. در برنامه غذایی خود از ۷-انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ) بدون پوست(و نیز تخم مرغ مصرف کنید-۸. مصرف قند، شکر، نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید-۹. مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک را کاهش دهید) استفاده از نمک یددار به مقدار کم-۱۰) در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید-۱۱. بهتر است بخشی از نان و غالت مصرفی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد-۱۲. رعایت اصول بهداشتی در آماده سازی تهیه غذا و پخت صحیح آن ضروری است.

کالری چیست؟

میزان کالری یک غذا به معنی میزان انرژی ذخیره شده در آن است. بدن از کالری برای راه رفتن، فکر کردن، نفس کشیدن و کارهای دیگر استفاده می‌کند. هرکس برای حفظ وزن خود، نیاز دارد که روزانه حدوداً ۲۰۰۰ کالری دریافت کند.

البته میزان دقیق کالری مورد نیاز هرکس به سن، جنسیت، شرایط آب و هوایی و فعالیت بدنی بستگی دارد. معمولاً مردان نسبت به زنان، و کسانی که ورزش می‌کنند هم نسبت به بقیه به کالری بیشتری نیاز دارند.

میزان کالری مصرفی از اهمیت زیادی برخوردار است. باید مصرف مواد غذایی پر کالری یا موادی که ارزش غذایی کمی دارند (مثل قندها و چربی‌های جامد) را به حداقل رساند.

چرا داشتن رژیم غذایی مناسب مهم است؟

اندام‌ها و بافت‌های بدن برای درست کار کردن نیاز به تغذیه مناسب دارند. در غیر این صورت بدن بیشتر مستعد بیماری، عفونت، خستگی و عملکرد ضعیف می‌شود. کودکانی که سوءتغذیه و رژیم غذایی ناسالم دارند مشکلات رشدی و عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند. از اثرات دیگر رژیم غذایی ناسالم می‌توان به دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی و سرطان اشاره کرد.

چطور رژیم غذایی سالم داشته باشیم:

هسته‌ی رژیم غذایی مناسب را موادی تشکیل می‌دهند که قند و چربی کمی دارند، ولی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی دیگر هستند.

غذا چیست؟

به مواد جامد و مایعی اطلاق می‌شود که پس از مصرف:

حس گرسنگی را برطرف نماید.

انرژی مورد نیاز بدن را تأمین نماید.

قادر به تأمین مواد اولیه جهت رشد و نمو باشد.

قادر به ترمیم بافتها باشد.

قادر به تنظیم درجه حرارت بدن باشد.

قادر به تنظیم فعل و انفعالات بیوشیمیایی باشد. فعالیت مناسب فرد را تضمین کند.

نیازهای روانی فرد را تأمین نماید.

مواد مغذی:

- غذاها از دودسته مواد مغذی تشکیل شده است:
- الف- درشت مغذیها(کربوهیدرات، چربی، پروتئین)
- ب- ریزمغذیها(مواد معدنی، ویتامین ها) و آب
- اصل تنوع و تعادل تغذیه ای :
- کلیه مواد مغذی برای سلامت بدن لازم است و هیچ ماده مغذی را نمیتوان جانشین ماده مغذی دیگری کرد.
- بعلاوه هیچ ماده مغذی را نبا یست بیشتریا کمتر از میزان مورد نیاز مصرف کرد.
- کم یا زیاد مصرف کردن مواد مغذی فرد را با عوارض کمبود یا زیادی آن ماده مغذی مواجه می سازد.
- الگوی تغذیه ای صحیح چیست؟
- الگوی تغذیه ای صحیح الگویی است که متعادل و متنوع بوده بتواند کلیه مواد مغذی مورد نیاز را تأمین کند.

شرط اصلی سالم زیستن داشتن تغذیه صحیح است

منظور از تغذیه صحیح، محروم کردن خود از غذاهای خو شمرزه و مورد علاقه نیست، بلکه توجه داشتن به ارزش غذایی هر خوراکی و کیفیت تغذیه ای آن است.

گروههای اصلی غذایی:

- گروه نان و غلات
 - گروه سبزیها
 - گروه میوه ها
 - گروه شیر و لبنیات
 - گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها
- گروه نان و غلات

مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان (درمورد نان لواش چهار کف دست معادل ۳۰ گرم است) نصف تا سه چهارم لیوان برنج یا ماکارونی پخته	انرژی، رشد، سلامت اعصاب	کربوهیدرات، پروتئین، آهن، ویتامین های گروه B	انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو

این گروه به کربوهیدراتهای نشاسته ای مشهور هستند و نان - برنج - ماکارونی - جو - سیب زمینی و انواع غلات (بیسکویتها، کیکها و ...) را شامل می شود .

مواد مغذی که این گروه تأمین می کند :

کربوهیدرات (Carbohydrate) : منابع عمده انرژی بدن.

فیبر غذایی (fibre) : برای سلامت روده ها و جلوگیری از یبوست.

مقداری کلسیم (Calcium) : و مورد نیاز برای رشد و نمو و سلامت بافت استخوانهای مورد نیاز است .

مقداری آهن (Iron) : مورد نیاز برای سلامت گلبولهای قرمز خون است .

ویتامینهای گروه B (Vitamins B) مانند ویتامین B₁ و نیاسین که به تولید انرژی کمک می کنند .

فولات (Folate) مورد نیاز برای سلولهای قرمز خون .
مقدار توصیه شده گروه نان و غلات:

برای افراد بزرگسال سالم: ۶-۱۱ واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از این گروه:

- بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید.
- بیشتر از نانهای سبوس دار مانند نان جو، نان سنگک و... استفاده کنید.
- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (مانند عدس پلو، عدسی با نان، باقلا پلو...).
- از سرخ کردن و افزودن روغن زیاد در بکارگیری و مصرف مواد نشاسته ای خودداری شود .
گروه سبزی ها

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
سبزی های برگه ای (کاهو، کلم، اسفناج)، هویج، گوجه فرنگی، کدو، خیار، بادمجان، پیاز، سیب زمینی، قارچ	ویتامین ث ، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	مقاومت در برابر عفونت ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، کمک به هضم غذا	یک لیوان سبزی برگه ای (کاهو)، نصف لیوان سبزی پخته، نصف لیوان سایر سبزی های خرد شده خام، یک عدد سیب زمینی متوسط

گروه غذایی سبزی :

ما به تنوعی از سبزیها حداقل ۵ بار در روز نیاز داریم و بایست سعی کنیم این گروه را بیشتر از بقیه گروهها مصرف نماییم .

ارزش تغذیه ای این گروه شامل :

ویتامین C = **Vitamin C** = برای سلامت پوست و بافتها و کمک به جذب آهن می نماید .

کاروتن Carotenes = (بیس ساز ویتامین A) برای رشد نمو بدن

فولات Folate = مورد نیاز سلولهای خون ساز (در دوران حاملگی بمدت ۱۴ هفته به تعداد ۴۰۰ میکروگرم مورد نیاز است .)

منابع فیبر غذایی (Fiber) : برای سلامت روده و پیشگیری از یبوست می نماید .

کربوهیدراتها Carbohydrate : منابع انرژی

فیتوکمیکالها Phytochemicals : مواد مغذی هستند که ممکن است کمک به پیشگیری بر ضد بعضی از بیماریهای بد خیم نماید . و بر ضد بیماریهای قلب و عروقی و سرطانها عمل نماید .
مقدار توصیه شده گروه سبزی ها:

○ برای افراد بزرگسال سالم: ۵-۳ واحد روزانه

گروه میوه ها

این گروه شامل مواد مغذی زیر و مقداری قند است (هر صد گرم میوه ۱۵ گرم قند و ۶۰ کیلو کالری انرژی دارد)

ویتامین C = **Vitamin C** = برای سلامت پوست و بافتها و کمک به جذب آهن می نماید .

کاروتن **Carotenes** = (پیس ساز ویتامین A) برای رشد نمو بدن

فولات **Folate** = مورد نیاز سلولهای خون ساز (در دوران حاملگی بمدت ۱۴ هفته به تعداد ۴۰۰ میکروگرم مورد نیاز است .)

منابع فیبر غذایی (**Fiber**) : برای سلامت روده و پیشگیری از یبوست می نماید .

کربوهیدراتها **Carbohydrate** : منابع انرژی

فیتوکمیکالها **Phytochemicals** : مواد مغذی هستند که ممکن است کمک به پیشگیری بر ضد بعضی از بیماریهای بد خیم نماید . و بر ضد بیماریهای قلب و عروقی و سرطانها عمل نماید .

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
سیب، گلابی، مرکبات (پرتقال، لیمو، نارنگی و...)، طالبی، هندوانه، زردآلو، گیلاس، هلو، انگور، کیوی، انار و میوه های خشک (انواع برگه ها، انجیر، کشمش، توت)	ویتامین ث، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	مقاومت در برابر عفونت ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، تنظیم کلسترول	یک عدد میوه متوسط، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان گیلاس، نصف لیوان حبه انگور، ۳ عدد زردآلو، نصف لیوان آب میوه طبیعی، ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک

مقدار توصیه شده گروه میوه ها :

برای افراد بزرگسال سالم: ۴-۲ واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از گروه میوه ها و سبزی ها :

- قبل از مصرف سبزی ها و میوه ها ، آنها را به دقت بشویید و ضد عفونی کنید .
 - برای پختن سبزی ها از آب کم استفاده کنید و آب حاصل از پختن سبزی ها را در غذا استفاده کنید .
 - هنگام پختن سبزی در ظرف را ببندید .
 - بهتر است سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامین های آن بیشتر است .
 - میوه هایی که پوست آن ها خوردنی است با پوست بخورید .
 - به جای آب میوه بهتر است از میوه استفاده کنید به علت ارزش تغذیه ای بیشتر میوه .
 - عدم مصرف آب میوه های صنعتی به علت پایین بودن ارزش تغذیه ای و افزایش مواد افزودنی .
- گروه شیر و لبنیات

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی، دوغ	پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین های B و A	محکم شدن استخوان و دندان، رشد، سلامت پوست	یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر، یک لیوان کشک پاستوریزه، ۲ لیوان دوغ

گروه شیر و فرآورده های لبنی (**MILK AND DAIRY FOOD**) :

این گروه شامل شیر - پنیر - دوغ - ماست و همچنین شیرسویا غنی شده با کلسیم را شامل می شود . این گروه شامل کره و خامه نمی باشد.

مواد مغذی که این گروه تأمین می کند :

کلسیم Calcium - مورد نیاز برای رشد و نمو و حفظ و نگهداری و سلامت بافت استخوانی

روی Zinc - مورد نیاز برای رشد و بازسازی بافت های بدن .

پروتئین Protein - مورد نیاز برای رشد و بازسازی بافتها و همچنین منابع انرژی است .

ویتامین B۱۲ - برای سلولهای قرمز خونی و عملکرد عصبی بدن مورد نیاز است.

ویتامین B۲ - مورد نیاز برای رها سازی انرژی از کربوهیدرات و پروتئین غذایی

ویتامین A- (در فرآورده های شیر کامل وجود دارد) - برای رشد و نمو و بینایی چشم مورد نیاز است .

مقدار توصیه شده گروه شیر و لبنیات:

○ برای افراد بزرگسال سالم: ۲-۳ واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات:

○ بیشتر از لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.

○ قبل از مصرف شیر غیر پاستوریزه ، شیر را بجوشانید.

○ قبل از مصرف هر نوع کشک باید مقداری آب به آن اضافه و حداقل به مدت ۵-۱۰ در حال به

هم زدن کشک را بجوشانید.

○ پنیر تازه را حداقل به مدت ۳ ماه در آب نمک نگهداری و سپس مصرف کنید.

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
گوشت سفید و قرمز، دل و جگر، تخم مرغ، حبوبات (عدس، نخود، لوبیا، سویا)، مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق)	پروتئین، آهن و روی، بعضی ویتامین های گروه B	رشد، خونسازی، سلامت اعصاب	۶۰ گرم گوشت پخته لخم، یک عدد تخم مرغ، یک لیوان حبوبات پخته، نصف لیوان حبوبات خام

گروه غذایی گوشتها و جایگزین ها (MEAT, FISH AND ULTERNATIVES) :

این گروه غذایی شامل گوشت قرمز و ماکیان و پرندگان و ماهی و جایگزینها شامل (مغزها- TVP- Mycoprotein (پروتئین سبزیجات)

حبوبات و لوبیاها - (لوبیای چشم بلبلی - عدس و نخود)

این منابع جایگزین منبع پروتئین و فیبر و آهن را تأمین می نماید ولی فاقد روی و B۱۲ هستند (مگر اینکه غنی شوند) .

سویس و کالباس این گروه از چرب بالایی برخوردار هستند .

و توجه شود که هفته ای حداقل ۲ بار از ماهی روغنی استفاده شود (ماهی سالمون - مکرال- قزل آلا - ساردین- ماهی تن تازه) .

مواد مغذی که این گروه برای بدن فراهم می سازد :

پروتئین (Protein) مورد نیاز برای رشد و نمو و بازسازی و ترمیم و نگهداری بافتها و همچنین منابع انرژی هستند .

آهن (Iron) بخصوص در گوشت های قرمز - مورد نیاز برای سلامت گلبولهای قرمز خون می باشد .

ویتامین های گروه B (Vitamines B) - مخصوصاً B۱۲ برای گلبولهای قرمز خون و عملکرد بافت عصبی مورد نیاز است .

ویتامین D : در گوشت قرمز برای سلامت بافت استخوانی مورد نیاز است

روی (Zinc) : برای رشد و نمو و بازسازی و ترمیم بافت های بدن مورد نیاز است .

منیزیم (M a n g u e i u m) : کمک به مورد استفاده قرار گرفتن انرژی بدن می نماید .
برای سلامت بافتها و استخوانها مورد نیاز است .

امگا ۳ (o m e g a - ۳ F a t t y a c i d s) : در روغن ماهی موجود است و بر ضد بیماریهای قلب و عروقی کمک می نماید .

مقدار توصیه شده گروه گوشتها:

برای افراد بزرگسال سالم: ۲-۳ واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از گروه گوشتها:

- استفاده بیشتر از گوشت های سفیدمانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز
- به اندازه مصرف کردن زرده تخم مرغ (حاوی کلسترول)
- توصیه به مصرف حبوبات به علت فیبر و پروتئین بیشتر
- جدا سازی چربی های قابل رویت گوشت و مرغ قبل از پخت
- محدود کردن مصرف غذا های حاوی کلسترول زیاد مانند کله پاچه، مغز، سوسیس، کالباس و ...
- استفاده از انواع مغزها به عنوان میان وعده (حاوی آهن، روی، چربی های ضروری مانند امگا ۳)
- جداسازی روغن کنسرو ماهی قبل از مصرف .

گروه متفرقه:

○ مواد غذایی موجود در گروه متفرقه:

○ چربی ها (روغن های جامد و مایع، پیه و دنبه، کره، خامه، سرشیر، سس های چرب مایونز)

- شیرینی ها و مواد قندی (انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی، انواع پیراشکی، آب نبات، شکلات، باستیل)
- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده)، یخکم
- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، انواع چیپس، پفک و ...)

نکات مهم در استفاده از گروه متفرقه:

- مصرف کمتر چربی ها ، شیرینی ها و چاشنی ها
- مصرف روغن مایع
- خودداری از حرارت دادن زیاد انواع روغنها
- استفاده از روغن مخصوص سرخ کردنی جهت سرخ کردن
- استفاده کم از نمک (فقط نمک تصفیه شده یددار استفاده گردد)
- ارجحیت نوشیدن آب بر هر آشامیدنی

HOW DO I PLAN A HEALTHY DIET?

۱. **Adequacy** (کافی بودن)
۲. **Balance** (تعادل)
۳. **Energy** (انرژی)
۴. **Nutrient density** (چگالی مواد مغذی)
۵. **Variety** (تنوع)

○

برای تغذیه سالم سه کلمه را باید به خاطر سپرد :

ترتیب: یعنی از مواد موجود در پایین هرم تغذیه باید بیشتر مصرف کرد. پس غذای اصلی باید شامل نان، برنج، ماکارونی، میوه و سبزی باشد و قند و چربی کمتر از همه مصرف شود.

تنوع: یعنی از همه مواد موجود در هرم تغذیه باید مصرف شود و غذا متنوع باشد و هیچ یک از طبقات هرم حذف نشود.

تناسب: یعنی تغذیه باید با سن و شرایط جسمی و فعالیت بدنی فرد متناسب باشد. مثلاً زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان، انرژی و پروتئین بیشتری نیاز دارند و مجازند از قندها و چربی ها و گوشت و حبوبات بیشتری در رژیم روزانه خود استفاده کنند.

نقش نمک در بدن :

- مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد در بدن
- انتقال پیام عصبی
- کارکرد صحیح عضلات
- انواع نمک :
- تصفیه نشده: به علت دارا بودن ناخالصی خطرناک مانند نمک دریا و سنگ نمک
- تصفیه شده: عدم وجود ناخالصی
- عمده ترین ناخالصی ها: سولفات کلسیم یا گچ که به علت سفید بودن غیر قابل تشخیص از نمک
- ناخالصی دیگر که قابل تشخیص است گل و لای همراه که سبب تیره شدن رنگ نمک می شود
- ناخالصی دیگر شامل سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک که سبب آسیب به کلیه ها ، آسیب عصبی، اختلالات کبدی، کم خونی و... .

نیاز روزانه به نمک:

حداکثر روزانه ۵-۶ گرم نمک (در حالیکه در ایران بیشتر است)

مضرات مصرف بیش از حد نمک:

- ابتلا به پرفشاری خون
 - افزایش احتمال بیماریهای قلبی-عروقی
 - فقر کلسیم و پوکی استخوان
 - افزایش وزن به دلیل احتباس آب
- توصیه های تغذیه ای کاهش مصرف نمک:

- کاهش مصرف نمک در حین پخت
- عدم استفاده از نمک در سر سفره
- کاهش مصرف غذاهای آماده و کنسروی
- کاهش مصرف غذاهای شورمانند چیپس، پفک، انواع سس ها، پیتزا، سوسیس و کالباس و... .
- استفاده کمتر از غذاهای رستوران ها
- استفاده از چاشنی و سبزی جات معطر

دانستنی هادرباره چربی ها و روغن ها:

انواع روغن ها :

روغن ها به دو گروه :

۱- حیوانی : پیه، دنبه، کره، روغن

۲- گیاهی: روغن آفتابگردان، روغن زیتون، روغن کلزا و... .

چربی ها به دو صورت:

۱- مرئی: قابل رویت بوده و قابل جداسازی از غذا هستند مانند جدا کردن پیه از لاشه گوسفند .

۲- نامرئی: در داخل بافت پراکنده و به طور مجزا نیست: چربی گوشت، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات، مغزها .

نقش چربیها:

۱. تامین انرژی

۲. تامین نیاز به اسیدهای چرب ضروری

۳. تأمین نیاز به ویتامین های محلول در چربی (K, E, D, A)

۴. شرکت در ساخت هورمونهای جنسی و استروئیدی

۵. تأمین پروستاگلاندین ها

چربیها : (FATS)

این گروه شامل مارگارین - کره - دیگر روغنها - روغن آشپزی - روغن سالاد و جامد - و غذاهای سرخ شده مانند چیپس سرخ شده - شکلات - بیسکویت ها - شیرینی ها - کیکها - پودینگ - بستنی خامه ای - شیرینی خامه ای - انواع سسها - که تمام این غذاها جزء گروه چربی ها هستند.

گروه شکر: (Sugar)

غذاهای این گروه شامل نوشابه های غیر الکلی - شیرین کننده ها - مربا - شکر - غذاهایی نظیر کیک - پودینگ - شیرینی ها - بیسکویتها - شیرینی های خامه ای و بستنی خامه ای را در بر می گیرد . بیشتر افراد باید این دو گروه را کمتر مورد استفاده قرار دهند.

مصرف بی رویه این گروه پوسیدگی دندان را افزایش می دهد.

مصرف روغنهای اشباع شده را محدود نمایید!

مصرف اسیدهای چرب اشباع نشده منو شامل : روغن زیتون و Rapeseed oils و اشباع نشده پلی شامل (روغن آفتابگردان - ذرت و روغن تخم شلغم بجای اشباع شده ها انتخاب شود) .

دو نوع از اسیدهای چرب ضروری شامل امگا ۳ (۳-Omega یافت شده در روغن روغن ماهی-گردو-امگا ۳ غنی شده در تخم مرغ و روغن سویا و Rapeseed oils و اسید چرب امگا ۶- (۶-omega یافت شده در روغن گیاهی شامل (آفتابگردان - ذرت - سویا) به مقدار کم در رژیم غذایی لازم است تأمین گردد .

تری گلیسرید ها :

□ فرم ذخیره ای چربی در بدن

□ میزان آن در خون یکی از شاخص های مهم در سلامت

□ مازاد دریافت غذا چه به صورت چربی و چه به صورت مواد قندی ← تبدیل به تری گلیسرید در بدن

اجزاء تشکیل دهنده چربی ها :

۱- گلیسرول

۲- اسیدهای چرب :

فرم اسیدهای چرب بر اساس پیوند دوگانه:

۱- اسیدهای چرب اشباع (بدون پیوند دوگانه)

۲- اسیدهای چرب غیر اشباع (دارای پیوند دو گانه)

فرم اسیدهای چرب بر اساس شکل فضایی:

۱- سیس (طبیعی و خوب)

اسیدهای چرب ترانس:

- احتمال خطر بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.
- در زمان هیدروژنه کردن روغن مایع جهت تولید روغن نباتی جامد، به میزان زیاد تولید می شود.

انواع اسیدهای چرب غیر اشباع:

بر اساس پیوند دوگانه به اشکال : ۱-امگا ۳ ، ۲-امگا ۶ ، ۳-امگا ۹
-امگا ۳: در تغذیه نقش اساسی دارند.

به مقدار زیاد در روغن های ماهی و غذاهای دریایی ، گردو و به میزان کم در برخی غذاها یافت می شوند.

نقش مهم این اسیدهای چرب در پیش گیری از بیماری های قلبی و عروقی می باشد.

چربها در رژیم غذایی:

- ۱. منابع حیوانی ← عمدتاً از نوع اشباع
- ۲. منابع گیاهی ← عمدتاً از نوع غیر اشباع

کلسترول:

- تنها در منابع حیوانی به دو صورت:

کلسترول خوب (HDL) ، کلسترول بد (LDL)

- زمانی که دریافت کلسترول بد بیش از حد باشد ← سبب افزایش کلسترول خون ←
رسوب در جدار رگها ← افزایش فشارخون و سخت شدن رگ ها ←
انسداد رگها ← سکتة های قلبی یا مغزی

- اعتدال در مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول بالا مانند زرده تخم مرغ، جگر، دل و قلوه، گوشت قرمز و روغن های حیوانی

- منابع حیوانی دارای کلسترول خوب: ماهی و غذاهای دریایی

- افزایش HDL و کاهش LDL: شاخص مفید پیش گیری از بیماریهای قلبی

عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی:

۱. کلسترول بالا

۲. LDL بالا

۳. HDL پایین

- اسیدهای چرب اشباع ← غلظت کلسترول و LDL را افزایش می دهند.
- اسیدهای چرب غیر اشباع (لینولئیک اسید) ← میزان کلسترول و LDL را کاهش میدهند.
- کلسترول رژیم غذایی ← میزان کلسترول و LDL را بالا میبرند.

اسیدهای چرب ترانس ← میزان LDL سرم را افزایش می دهد.

مهم ترین روغن ها و خواص آنها:

۱- روغن ماهی: یک روغن حیوانی مناسب حاوی امگا ۳

فواید: کاهش LDL و پیش گیری از بیماری های قلبی-عروقی

توصیه به مصرف حداقل ۲-۳ بار در هفته ماهی یا روغن ماهی

۲- روغن زیتون: روغن امگا ۶

فواید: کاهش LDL

توصیه به مصرف روزانه ۱ قاشق مربا خوری جهت کاهش کلسترول بد خون

۳- روغن سویا، کلزا، ذرت و آفتابگردان: جزء روغن های گیاهی

فواید: اسید چرب ترانس پایین دارند

۴- روغن دانه هسته انگور: جزء روغن گیاهی

فقط جهت مصرف پخت و پز مناسب

۵- روغن مخصوص سرخ کردنی:

جذب کمتری به مواد غذایی داشته و سبب کاهش دریافت چربی می شود . مناسب جهت سرخ کردن به علت عدم ایجاد مواد سرطانزا

۶- روغن کنجد: خاصیت ضدسرطانی

حداقل مقدار مصرف چربیها که ضامن سلامت باشند در دورانهای مختلف و افراد مختلف متفاوت است. ۳۰-۱۵% دریافت انرژی در رژیم بزرگسالان باید از چربیها تامین گردد .

حداکثر دریافت چربی: دریافت اضافه چربی غذا با افزایش خطر ابتلا به چاقی و بیماریهای کرونر و بعضی از انواع سرطانها همراه است.

درجه خطر چربیها به موارد مختلفی ارتباط دارد که شامل:

- نوع و میزان اسیدهای چرب
- درصد انرژی حاصل از کلیه چربیها
- میزان کلسترول
- غلظت لیپوپروتئین ها
- میزان دریافت آنتی اکسیدانهای غذایی
- میزان فعالیت فرد
- وضعیت سلامت فرد

هیدروژنه کردن :

فرایندی که طی آن اسیدهای چرب غیر اشباع تبدیل به اسید چرب اشباع شده و نیز قابلیت ماندگاری - بسته بندی و نگهداری محصول بالا می رود، اما متأسفانه اسیدچرب ترانس تولید می شود .

✓ هرچه میزان اسیدهای چرب غیر اشباع در روغنی بیشتر باشد آن روغن روانتر خواهد بود .

✓ در صنعت ، روغن نباتی غیر اشباع را برای تولید چربیهای سفت و شکل پذیر و با پایداری بیشتر هیدروژنه می نمایند .

در طی فرایند هیدروژناسیون روغن ها اسید های چرب غیر اشباع تبدیل به اسید های چرب اشباع و مجموعه ای از ایزومرهای سیس و ترانس تشکیل می شود . ایزومرهای ترانس موجود در روغن نباتی میزان LDL سرم را بالا می برند .

اثرات منفی هیدروژناسیون:

۱. کاهش اسیدهای چرب ضروری

۲. کاهش اسیدهای چرب غیر اشباع

۳. افزایش ایزومرهای ترانس

مابعات غذایی (آب) :

مقدار مایع مصرفی از شخصی به شخص دیگر و سن - آب و هوا - نوع رژیم و فعالیت فیزیکی فرق می کند. ۱/۵-۲ لیتر در روز توصیه می شود.

بیماریهای قلبی و عروقی:

❖ اصلی ترین دلیل بیماری های قلبی عروقی : آترواسکلروز (سختی عروق یا تصلب شرائین) است.

❖ آترواسکلروز : در اثر رسوب چربی و کلسترول و مواد دیگر در دیواره رگ بروز می کند.

عوامل خطر ساز بیماری های قلبی عروقی:

۱- افزایش چربی خون

۲- چاقی

۳- مصرف روغن های جامد و بالا بودن کلسترول خون

۴- نوسانات قند خون

۵- افزایش فشارخون

۶- نداشتن فعالیت فیزیکی

۷- کاهش مصرف میوه و سبزی

۸- افزایش مصرف نمک

۹- زمینه های ژنتیکی

تأثیر تغذیه بر بیماریهای شایع (انواع سرطان) :

❖ بعد از بیماری های قلبی و عروقی، سرطان به عنوان دومین عامل مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته مطرح است.

❖ بعضی موارد سرطان زا :

۱- آفلاتوکسین تولید شده توسط کپک ها یا نیتروزآمین های ایجاد شده در برخی از غذاها

۲- رادیکالهای آزاد شده در اثر مصرف ناخواسته مواد غذایی سوخته، مواد سرخ شده یا برشته

❖ بعضی مواد غذایی دارای خاصیت ضد سرطانی :

۱- مواد شیمیایی موجود در دارچین یا کلروفیلین موجود در کلروفیل گیاهان

۲- ویتامین E به خاطر خاصیت آنتی اکسیدان

۳- ویتامین C با نقشی که در مورد نیتريت ایفا می کند.

❖ آنتی اکسیدان ها که عمدتاً شامل ویتامین A, E, C و برخی مواد معدنی هستند یک نقش محافظتی در بدن علیه رادیکال های آزاد دارند.

❖ عوامل مهم در پیشگیری و کنترل سرطان : اصلاح رژیم غذایی و انجام فعالیت های بدنی

فشار خون بالا:

❖ شیوع فشار خون بالا در افراد جوان و چاق دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰% بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است.

❖ مهمترین نکته در خصوص فشار خون : بی علامت بودن این بیماری می باشد (۰۰۰۰) که به این دلیل می تواند آسیب های حاد و یا مزمن به بخش های مختلف بدن وارد کند.

❖ راه های کاهش فشار خون :

۱- درمان غیر دارویی شامل کاهش مصرف غذاهای شور و نمک در رژیم غذایی

۲- ترک سیگار

۳- انجام ورزش منظم و استفاده از روش های شل کردن عضلات

۴- درمان دارویی (تجویز داروهای ضد فشار خون)

پوکی استخوان:

❖ تغذیه نقش مهمی در پیشگیری از پوکی استخوان دارد.

❖ چه کسانی بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان هستند:

۱- افرادی که کلسیم کافی در رژیم غذایی آنها وجود ندارد و یا ویتامین کافی در یافت نمی کنند

۲- مصرف سیگار و قهوه زیاد

❖ توصیه طلایی برای جلوگیری از پوکی استخوان:

۱- مصرف روزانه نیم لیتر شیر (۲ لیوان) ، ۵۰ درصد نیاز افراد بالغ به پروتئین

۱۰۰ درصد نیاز افراد به کلسیم را برآورده می کند.

۲- مصرف روزانه ۲ لیوان دوغ کم نمک و بدون گاز معادل یک لیوان شیر است.

۳- توصیه می شود از لبنیات کم چرب (زیر ۲/۵) درصد استفاده شود و ماست نیز

جایگزین مناسب برای شیر است

کلسترول خون بالا:

- ❖ خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق و بروز حمله قلبی را میتوان با به وجود آوردن تغییراتی که میزان کلسترول بد خون را پایین بیاورد کاهش داد.
- ❖ نکته : مقدار کلسترول خون تحت تأثیر چه عواملی است ؟ مواد غذایی مصرفی و زمینهای ارثی است.
- ❖ خوردن غذاهایی که چربی های اشباع زیادی دارد بیش از هر چیز میزان کلسترول خون را بالا می برد.
- ❖ روش هایی که می توان جهت کاهش کلسترول خون بکار برد :

۱- کاهش دریافت کلسترول و چربی رژیم

۲- افزایش مصرف فیبر های غذایی

۳- ثابت نگه داشتن وزن در حد ایده آل

- ❖ منابع غذایی حاوی کلسترول بالا :

۱- چربی های اشباع شده در روغن های جامد و غذاهای دارای روغن جامد

۲- گوشت ها مخصوصاً گوشت قرمز مثل گوشت گوسفند و گاو و لبنیات مانند خامه و کره

دیابت:

❖ تعریف دیابت : دیابت نوعی بیماری است که در آن سرعت و توانایی بدن در استفاده از سوخت و ساز کامل قندها کاهش می یابد و مشخصه آن بالا رفتن قند خون بیشتر از حد طبیعی است.

❖ علت ایجاد دیابت : اختلال در عملکرد هورمون انسولین که تنظیم کننده قند خون است.

❖ علائم مهم در دیابت :

پر نوشی ، پرخوری ، پر ادراری، کاهش وزن سریع و ضعف و تأخیر در ترمیم زخم ها

❖ انواع دیابت:

۱- دیابت نوع اول یا دیابت جوانان (IDDM)

۲- دیابت نوع دوم یا دیابت بالا (NIDDM) و

❖ تعریف دیابت نوع اول : در این نوع دیابت بدن توانایی تولید انسولین را ندارد.

❖ تعریف دیابت نوع دوم یا دیابت بالغین: بدن مبتلایان در این نوع دیابت انسولین کافی تولید می کند ولی تعداد گیرنده های روی سلولی به اندازه کافی وجود ندارد تا به قند خون اجازه ورود به سلول را بدهد در نتیجه قند خون افزایش می یابد.

چاقی:

❖ چاقی یک بیماری مزمن است و درمان آن مانند هر بیماری مزمن دیگر به زمان نیاز دارد پیش از ۵۰ درصد مردم به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند.

❖ علل چاقی :

-۳

۲- عادات غذایی

۱- علل ژنتیکی

۴ - علل روانی

میزان فعالیت برای افراد

۵- برخی بیماری های جسمی از قبیل کم کاری تیروئید و کوشینگ

❖ عوارض چاقی :

۱- بروز فشار خون بالا و خطر سکتة مغزی -۲ دیابت

۳- سکتة قلبی ، انواع سرطان ها ، سنگ کیسه صفرا

ریز مغذی ها :

❖ ریز مغذیها مانند سایر مواد غذایی ، مورد نیاز بدن هستند و بدون آنها بدن قادر به انجام سوخت و ساز طبیعی خود نیست . تفاوت این مواد با سایر مواد غذایی در میزان مورد نیاز آنهاست ، به طوری که بدن به میزان کمی از آنها احتیاج دارد . در عین حال کمبود هر یک از آنها بیماری های مختلفی را در انسان به وجود می آورد .

اهمیت ویتامین ها و مواد معدنی

❖ وجود ویتامین ها و مواد معدنی برای سوخت و ساز بدن و تنظیم رشد ضروری است . ویتامین ها به دو دسته محلول در آب (مانند ویتامین های گروه B و C) و محلول در چربی (مانند ویتامین D و E و A و K) تقسیم می شوند

❖ مواد معدنی مورد نیاز بدن را می توان به دو گروه کلی تقسیم کرد :

۱- مواد معدنی اصلی (شامل کلسیم ، فسفر ، کلر ، منیزیم ، پتاسیم ، سدیم و سولفور) :۲- مواد معدنی اثرگذار (مثل: ید ، آهن ، روی ، سلنیوم ، فلوراید و مس ، منگنز و ...)ویتامین ها و اثرات آنها :❖ ویتامین گروه B

ویتامین های گروه B برای آزاد شدن انرژی از کربوهیدرات ها لازم اند . در دوران بلوغ به دلیل افزایش نیاز به انرژی ، نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می یابد . بنابراین ویتامین های گروه B مانند (B۱ تیامین -ریبو فلاوین B۲-پیریدوکسین B۶ -B۱۲ سیانوکوبال امین و ...) باید در دوران بلوغ مصرف شوند . این گروه ویتامین ها در گوشت ، جگر ، زرده تخم مرغ ، غلات و حبوبات وجود دارند و البته ویتامین B۱۲ فقط در غذاهای حیوانی مانند گوشت قرمز ، ماهی ، جگر ، دل ، قلوه ، تخم مرغ ، شیر و لبنیات یافت می شود . اسید فولیک ، نیاسین ، پانتوتنیک اسید نیز از ویتامین های گروه B است .

❖ ویتامین C

مصرف روزانه ویتامین C یک ضرورت است و انواع مرکبات ، گوجه فرنگی ، انواع فلفل سبز ، کلم ، گل کلم ، سیب زمینی ، شلغم ، ترب ، پیاز ، طالبی ، کاهو و انواع سبزی های تازه منابع غنی این ویتامین هستند . ویتامین C برای مقاومت بدن در مقابل بیماری ها ضروری است . سبزی های پخته و میوه هایی که به شکل کمپوت در آمده اند ویتامین C کافی ندارند چون این ویتامین در اثر حرارت و ماندگی از بین می رود .

❖ ویتامین A

نقش مهمی در بینایی و جلوگیری از بیماری ها دارد . در منابع حیوانی مانند روغن کبد ماهی ، جگر ، لبنیات و زرده تخم مرغ وجود دارد . پیش ساز این ویتامین به نام کاروتن در گیاهان زرد نارنجی و قرمز رنگ مانند هویج ، کدو حلوائی ، فلفل نارنجی و قرمز ، زردآلو و نارنگی به وفور وجود دارد . مهم ترین عوارض کمبود آن در زمینه بینایی فرد مشخص می شود .

❖ ویتامین E

نقش آنتی اکسیدانی (ضدسرطان) دارد و به عنوان مثال می تواند مردان را درمقابل سرطان پروستات محافظت نماید. ویتامین E در غذاهایی مانند تخمه آفتابگردان، اسفناج، انواع بادام و فلفل شیرین یافت می شود.

❖ ویتامین D

با افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده باریک به استحکام استخوان ها کمک می کند. بنابراین برای رشد اسکلت بدن ضروری است. جگر، زرده تخم مرغ، ماهی از منابع خوب ویتامین D هستند و باید در برنامه غذایی روزانه نوجوانان و جوانان گنجانده شوند. مهم ترین منبع تامین کننده ویتامین D بدن انسان نور خورشید است. بر اثر تماس مستقیم نور آفتاب(نه از پشت شیشه) با پوست بدن ماده ای به نام دهیدروکالسترول که در زیر پوست وجود دارد به ویتامین D فعال تبدیل می شود. مهمترین عوارض کمبود این ویتامین در زمینه پوکی استخوان مشخص می شود.

❖ ویتامین K

نقش ویتامین «K» در کمک به انعقاد خون به خوبی شناخته شده و همچنین در سلامت استخوان نقش مهمی ایفا می کند.

غذاهایی که شامل میزان قابل توجهی ویتامین «K» هستند عبارتند از: سبزینه (کلروفیل) چای سبز، اسفناج، شلغم، گل کلم، کلم پیچ، مارچوبه و کاهو. برای پیشگیری و درمان بیماری ها، باید برگ های سبز تیره سبزیجات را زیاد مصرف کنید.

مواد معدنی :

آهن:

- ❖ ۱ : آهن برای ساخته شدن گلبول های قرمز خون لازم است. نیاز به آهن در دوران بلوغ بیشتر می شود.
- ❖ ۲ : باید در برنامه غذایی روزانه از مواد غذایی حاوی آهن مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیجات برگ سبز استفاده کرد.
- ❖ ۳ : از آنجا که ویتامین C موجب می شود که آهن غذا بهتر جذب شود، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C (مرکبات، گوجه فرنگی و سبزی های تازه) همراه با غذا به جذب آهن کمک می کند.
- ❖ ۴ : علائم و نشانه های کم خونی فقر آهن شامل بی حالی، خستگی و رنگ پریدگی، گزگز و خواب رفتگی کف دست و پا، بی اشتها، سرگیجه، حالت تهوع و عدم تمرکز است.

علل ایجاد کم خونی فقر آهن

- ۱- دریافت ناکافی آهن.
- ۲- عادات بد غذایی مانند عدم مصرف گوشت.
- ۳- مصرف غذاهای غیرخانی و تنقلات غذایی کم ارزش مانند چیپس و شکلات.
- ۴- ابتلا به بیماریهای انگلی.
- ۵- مصرف چای همراه یا بلافاصله پس از غذا.
- ۶- مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامین C.

۷- مصرف نان های حاوی جوش شیرین.

۸- خونریزی های شدید عادت ماهیانه در دختران و زنان جوان.

ید:

- ❖ ید ماده اصلی ساختمان غده تیروئید بوده است و نقش مهمی در رشد و نمو بدن دارد.
- ❖ غنی ترین غذایی منابع ید : غذاهای دریایی مانند ماهی و میگوی آب شور، غنی ترین منابع ید هستند. مقدار ید در لبنیات و تخم مرغ متغیر است و به فصل سال و میزان ید خاکی که حیوان در آن پرورش یافته است بستگی دارد.
- ❖ از آنجایی که آب و خاک کشور ما میزان ید کافی ندارد پس: مهمترین اقدام جهت پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید مصرف نمک یددار است .
- ❖ عوارض کمبود ید :
- ❖ ۱- گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید در جلوی گردن) ، ۲- کم کاری تیروئید، ۳- اختلال در تولیدمثل، ۴- احتمال سقط، ۵- لوچی چشم و کری و لالی است.

کلسیم:

- ❖ نیاز به کلسیم در دوران بلوغ به دلیل رشد سریع استخوان های بدن، افزایش می یابد. نوجوانان باید هر روز از شیر و فرآورده های شیری (ماست، پنیر، کشک و بستنی) به مقدار کافی استفاده نمایند تا کلسیم در آنان تأمین شود.
- ❖ مصرف روزانه سه واحد از گروه شیر و لبنیات برای نوجوانان توصیه می شود. هر واحد معادل یک لیوان شیر و یا یک لیوان ماست و یا ۶۰- ۴۵ گرم پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت) است. دختران و پسران نوجوان اغلب تمایل زیادی به مصرف انواع نوشابه های گازدار دارند. این نوشابه ها حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند و می توانند موجب عدم تعادل کلسیم و فسفر در بدن شوند. بنابراین در صورت مداوم آنها احتمال کمبود کلسیم افزایش می یابد.
- ❖ کمبود کلسیم در طولانی مدت موجب بروز پوکی استخوان در بزرگسالی می شود.

روی:

- ❖ دلیل افزایش نیاز به روی در دوران بلوغ:
- در دوران بلوغ به دلیل افزایش سرعت رشد بدن، نیاز به پروتئین ها افزایش می یابد و چون برای ساختن پروتئین «روی» موردنیاز است، نیاز به روی در دوران بلوغ بیشتر می شود.
- ❖ منابع غذایی حاوی روی :
- ۱- گروه گوشت و حبوبات،
- ۲- تخم مرغ و مغزها
- ۳- شیر

چربی ها و روغن ها

- ❖ چربی ها و روغن ها جزء غذاهایی هستند که انرژی ما را تأمین می کنند. برای این دسته از غذاها واحدی پیشنهاد شده است چون مواد غذایی کمی را شامل می شوند ولی از طرفی یکی از دلایل مهم افزایش شیوع بیماری های قلبی- عروقی در جوامع مختلف هستند.

❖ غذاهای غنی از چربی: چربی حیوانات (پیه، دنبه و...) کره، مارگارین، انواع روغن ها، خامه، پنیر خامه ای، سرشیر و انواع سس ها هستند.

❖ توصیه می شود از غذاهای چرب کمتر استفاده شود و در روش پخت غذا کمترین میزان روغن و چربی مصرف شود. به عنوان مثال از سرخ کردن غذا خودداری شود. مناسب ترین روش طبخ مواد غذایی، آب پز یا بخارپز است.

دسته بندی چربی های موجود در غذاها

❖ ۱- کلسترول خوب: این نوع از چربی ها در افزایش سطح چربی خون بدن (کلسترول) تأثیر چندانی ندارند و بهتر است در غذای مصرفی از آنها مصرف شود. این چربی ها شامل روغن آفتابگردان، روغن زیتون، روغن ماهی و موادی مانند گردو هستند.

❖ ۲- کلسترول بد: این نوع چربی ها سطح چربی خون را بیشتر از هر نوع چربی دیگر بالا می برند و در مواد غذایی نظیر چربی های حیوانی (چربی گوشت، پیه، دنبه، کله پاچه)، روغن نباتی جامد، لبنیات چرب و تخم مرغ وجود دارند.

❖ قند و شیرینی جات - نمک

قند و شیرینی جات: کالری رژیم غذایی را تأمین می کنند و موادمغذی کمی در خود دارند.

دیابت (بیماری قند): یکی از بیماری های شایع در کشور ماست که در اثر مصرف بیش از حد خوراکی های حاوی قند مثل آب نبات، شکلات، شیرینی، نوشابه های گازدار، شربت ها، انواع ژله ها، مرباها، عسل و... تشدید می شود.

برای کاهش خطر ابتلا به دیابت باید ضمن پرهیز از مصرف زیاد مواد شیرین، فعالیت های فیزیکی و ورزش روزانه را افزایش داد.

نمک: یکی از موادمعدنی است که مصرف مقدار بسیار کم آن نیاز بدن را رفع می کند. سدیم موجود در نمک مستقیماً باعث بالا رفتن فشارخون می شود و باید از مصرف اضافی آن خودداری کرد.

علل چاقی

❖ علل ژنتیک: چاقی در والدین یا فرزندان و نزدیکان افراد چاق، حکایت از زمینه ژنتیکی چاقی دارد.

❖ علل محیطی: نحوه زندگی به ویژه عادات غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد، عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب می شود.

❖ علل روانی: برخی بیماریهای روانی مانند افسردگی، افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کنند. به علاوه، برخی افراد در شرایط نامناسب روانی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا می خورند.

❖ بیماری های جسمی: برخی بیماریها نظیر کم کاری تیروئید و اختلال عملکرد غده فوق کلیه موجب بروز چاقی می شوند.

❖ داروها: برخی داروها مثل بعضی داروهای ضد افسردگی و مصرف طولانی مدت کورتون موجب چاقی می شوند.

عوارض چاقی - محاسبه اضافه وزن

❖ چاقی موجب افزایش احتمال ابتلا به بیماری هایی چون دیابت، بیماری های قلبی، فشارخون و سکتة مغزی، سرطان، چربی بالای خون و سنگ کیسه صفرا و ... است. چاقی موجب کاهش عمر می شود.

❖ در درمان چاقی خود هیچ گاه عجله نداشته باشید. یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر این که قابل تحمل تر است، عوارضی هم دربرنخواهد داشت.

❖ نحوه محاسبه اضافه وزن و چاقی:

وزن مطلوب برای هرکس باتوجه به سن، قد و جنس وی متفاوت است. نظرات و روش های متفاوتی جهت محاسبه وزن متناسب برای افراد پیشنهاد شده است. وزن مطلوب، مرز اضافه وزن و چاقی در هر کدام از این روش ها متفاوت تعریف شده، اما پذیرفته شده ترین آنها که مبنای تصمیم گیری های پزشکی نیز هست، شاخص توده بدنی «Body Mass Index» است که به صورت مخفف BMI خوانده می شود.

افراد بر اساس شاخص توده بدنی به گروه های زیر تقسیم بندی می شوند:

وضعیت فرد	(شاخص توده بدنی) BMI
لاغر (کمبود وزن)	کمتر از ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹
چاقی (درجه ۱)	۳۰ - ۳۴/۹
چاقی مفرط	۳۵ و بیشتر
چاقی مفرط (درجه ۲)	۳۵ - ۴۰
چاقی مفرط (درجه ۳)	بیش از ۴۰

○ خطرناکترین نوع چاقی تجمع چربی در ناحیه شکم است. اندازه دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتیمتر در آقایان و بیش از ۸۸ سانتیمتر در خانمها پرخطر محسوب می شود. باید اندازه دور کمر آقایان به کمتر از ۹۴ و در خانمها به کمتر از ۸۰ سانتیمتر رسانده شود.

○ افرادی که چربی اضافی در بدن به خصوص در ناحیه شکمی دارند، برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی مستعدترند حتی اگر هیچ کدام از عوامل خطر دیگر در آنها وجود نداشته باشد.

○ بهترین راه برای دستیابی به وزن دلخواه داشتن رژیم غذایی کامل و سالم است.

شاد و تندرست

باشید: علی اشرف رشیدی