

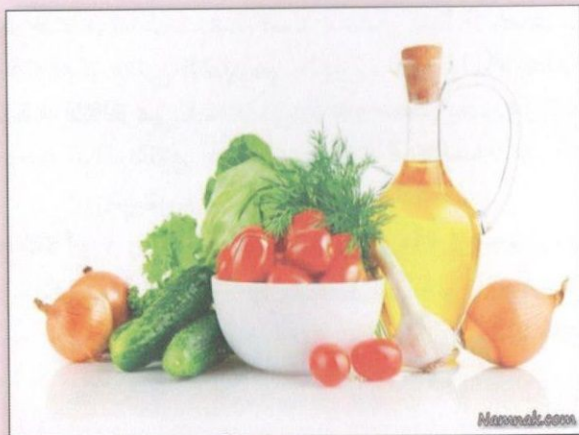
تغذیه سالم



مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



تغذیه سالم



تهیه و تنظیم:

دکتر حسن اوکاتی علی آباد

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر فریبا شهرکی ثانوی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر مریم سراجی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

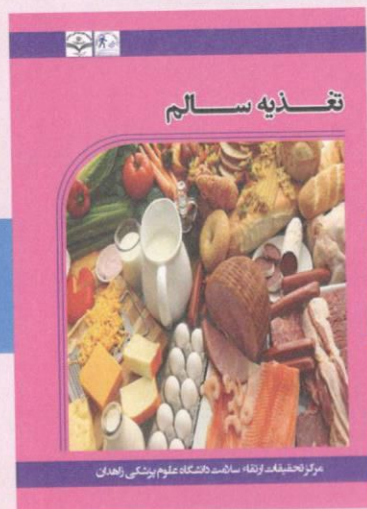
مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

بسم الله الرحمن الرحیم



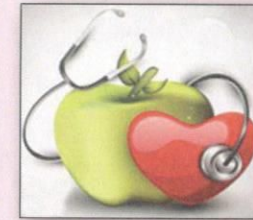
به نام یگانه هستی

آموخته ام که خدا عشق است و عشق تنها خداست ...
آموخته ام که وقتی نا امید می شویم ، خدا با تمام عظمتش
عاشقانه انتظار می کشد تا دوباره به رحمتش امیدوار شویم.
آموخته ام اگر تاکنون به آنچه خواسته ایم نرسیده ایم، خدا
بهترینش را برایمان در نظر گرفته است.
آموخته ام که زندگی سخت است ولی ما از او سخت تربیم.
سلامتی و آرامش حاصل از یقین برایتان آرزومندیم.



فهرست:

- ۱ تغذیه سالم
- ۲ توصیه های تغذیه ای
- ۵ برخی اشتباهات تغذیه ای رایج
- ۵ عادات نادرست در تهیه و پخت غذاها
- ۶ روش های درست پخت غذا
- ۷ نکات تغذیه ای و تاثیرات آن



تغذیه سالم

تمام افراد برای داشتن یک ذهن و بدن سالم به انواع مختلفی از غذاها نیاز دارند. بیشتر خانواده ها در تلاش برای داشتن تغذیه سالم و مناسب هستند. در اینجا پرسش هایی ارائه شده که می توانید از آنها برای تفکر در مورد آنچه که می توانید در خانه خود تغییر دهید، استفاده نمایید:

آیا اعضای خانواده شما در بیشتر روزهای هفته حداقل یک وعده غذایی را با هم میل می کنند؟

آیا اعضای خانواده شما سه وعده غذایی اصلی و دو یا سه میان وعده در روز را دریافت می کنند؟

آیا اعضای خانواده شما ن هر روز صبحانه می خورند؟

آیا اعضای خانواده شما هر روز میوه و سبزیجات مختلف میل می کنند؟

آیا اعضای خانواده شما هر روز محصولات لبنی (شیر، ماست و ...) مصرف می کنند؟

آیا اعضای خانواده شما هر روز غلات (نان، کلوچه و ...) مصرف می کنند؟

آیا اعضای خانواده شما هر روز از انواع مواد غذایی (پروتئین، کربوهیدرات و ...) میل می کنند؟

آیا شما از غذاهای سالم در محل کار مصرف می کنید؟

توصیه های تغذیه ای

■ به یاد داشته باشید که صبحانه مهم ترین وعده غذایی در روز است، اگر خانواده شما هنگام صبح به ندرت سر وقت حاضر می شوند، چیدن میز و آماده کردن غذاهای صبحانه مانند میوه و غلات از شب قبل می تواند مفید باشد.

■ غذا را با حضور همه افراد خانواده میل کنید. یک غذای خانوادگی شامل صبحانه، ناهار، شام و حتی میان وعده ها است.

■ سعی کنید در هر وعده غذایی، سه یا چهار گروه از مواد غذایی مختلف را بگنجانید.

■ انواع مختلفی از مواد غذایی را به تناسب با یکدیگر مصرف کنید، به گونه ای که مصرف زیاد یک ماده غذایی سبب حذف سایر مواد غذایی نشود.

برخی اشتباهات تغذیه‌ای رایج



● خریدن میوه و سبزی جات تازه برای یک هفته و نگهداری آن‌ها در یخچال می‌تواند بدین معنا باشد که شما خود را از تغذیه سالم محروم می‌کنید. توصیه می‌شود هر چند روز، یک بار محصولات تازه را خریداری کنید.



● خریداری و مصرف زیاد مواد غذایی فرآوری شده بدلیل داشتن نمک (سدیم) و چربی‌های اشباع بیشتر در این محصولات و فیبر و مواد مغذی کمتر، شما را از تغذیه سالم دور می‌کند.



● سفارش غذا از بیرون یا بیرون غذا خوردن بیش از حد که عاملی برای افزایش وزن است. برای ترک این عادت، سعی کنید مواد غذایی مورد علاقه را در خانه داشته باشید و همیشه گزینه‌های ساده و جدید را برای انتخاب داشته باشید. اگر مجبور شدید خارج از خانه غذا بخورید، سالم‌ترین نوع آن را انتخاب کنید.

تغذیه سالم بهترین سلاح مبارزه با سرطان است.

شما می‌توانید به خودتان و اعضای خانواده‌تان کمک نمایید تا با پیروی از برخی توصیه‌های ابتدایی، عادات تغذیه‌ای مناسبی را ایجاد و حفظ نمایید.

- حداقل یک بار در هفته یک وعده غذایی گیاهی (تهیه شده از غلات، حبوبات و سبزیجات) میل نمایید.
- برای میان وعده به جای مواد شور، شیرین و پرچرب از میوه، سبزی، آجیل کم نمک و غلات سبوس دار استفاده کنید.
- تا حد امکان مصرف سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی سرخ کرده را محدود و یا به صورت بخارپز، آب‌پز یا تنوری استفاده کنید.
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم‌چرب (کمتر از ۵/۲ درصد) و کم نمک را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- مصرف چربی و روغن را تا حد امکان کم کنید.
- مصرف گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و تن ماهی را محدود کنید.
- مصرف قندهای ساده مانند شکلات، شیرینی، نوشابه و آب میوه‌های صنعتی را محدود کنید.
- تا حد امکان به جای هر نوشیدنی دیگر، آب سالم و پاکیزه بنوشید.

روش های درست پخت غذا

- آب پز کردن: در این روش مواد غذایی را همراه مقدار کمی آب، حرارت ملایم و ظرف در بسته آب پز کنید و آب، پخت مواد غذایی را دور نریزید. زمان آب پز کردن سبزیجات (هویج، سیب زمینی و ...) آنها را خرد نکنید، پوست آنها نگیرید و درسته پزید تا املح معدنی و ویتامین های آنها از دست نرود.

- بخارپز کردن: این روش سالم ترین روش پخت غذا است زیرا از دست رفتن مواد مغذی به حداقل میزان ممکن کاهش می یابد. همچنین ویتامین ث مواد غذایی از بین نمی رود می توانید از این روش برای پخت گوشت قرمز، سفید و سبزیجات استفاده کنید. جهت بخارپز کردن می توانید از سبد فلزی داخل یک قابلمه استفاده کنید.



- تفت دادن: به جای سرخ کردن مواد غذایی، از تفت دادن استفاده کنید. برای تفت دادن از مقدار کم روغن و مدت زمان کمتر استفاده کنید.

از مواد غذایی گیاهی پرچرب کمتری استفاده کنید. برخی میوه ها و مغزها نیز چربی بالایی دارند. رعایت اعتدال نکته اصلی است. وعده های غذایی بایستی حاوی پروتئین های کم چرب (ماهی، مرغ)، چربی های سالم (گیاهی) و کربوهیدرات های پیچیده (سبزیجات غیر نشاسته ای) باشد.

عادات نادرست در تهیه و پخت غذاها

سرخ کردن مواد غذایی به مدت طولانی: سرخ کردن مواد غذایی به دلیل مصرف روغن زیاد به هنگام سرخ کردن می تواند موجب افزایش چربی های نامطلوب خون شود. همچنین در جریان سرخ کردن، روغن و مواد غذایی تغییر کرده و موجب تولید مواد مضر که خطر سرطان را افزایش می دهد و از بین رفتن مواد مفید آن می شود.



اضافه کردن نمک زیاد به غذا: مصرف نمک زیاد موجب جمع شدن آب در بدن و ایجاد ورم می شود که این امر منجر به افزایش وزن می شود. همچنین باعث بالا رفتن فشارخون و فراهم شدن زمینه برای ابتلا به عوارض قلبی - عروقی می شود.



توجه داشته باشید که در تمام مواد غذایی سدیم به مقداری وجود دارد و هنگام طبخ غذا نیز به آن نمک اضافه می کنیم بنابراین لزومی به استفاده از نمکدان سر سفره غذا نیست.

نکات تغذیه‌ای و تأثیرات آن

– بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در سبزی‌ها وجود دارد امتناع از خوردن آنها باعث بروز کمبود و مشکلاتی در بدن می‌شود. **سبزیجات خام** را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.

– استفاده از **مواد غذایی کم ارزش** مانند پفک و چیپس که جلوی گرسنگی را گرفته و نمی‌تواند جایگزین وعده‌های غذایی سالم باشد. از خریداری این مواد و نگهداری آن در منزل **خودداری** کنید.

– مصرف روزانه **یک مشت آجیل** کافی است و نباید زیاده روی کنید. مغزها را به صورت پوست نکرده و خام به عنوان میان وعده در نظر بگیرید.

– افراط مصرف شوری و ترشی که باعث تغییر ذائقه و آسیب سیستم گوارش می‌شود. این مواد را تنها به عنوان **چاشنی و با مقدار کم** مصرف کنید.

– مصرف شیرینی زیاد که منجر به اضافه وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت می‌شود. بهتر است نان‌های محلی و خانگی مانند کلوچه و ... را جایگزین آن کنید.

– گنجاندن **شیر** در برنامه غذایی که برای استخوان سازی و تقویت سیستم ایمنی بدن اهمیت دارد. در صورت عدم تمایل می‌توانید از جایگزین‌های آن (ماست یا دوغ یا ۶۰ گرم پنیر) استفاده کنید.

– مصرف **پنیر** سرشار از کلسیم **همراه با گردو** که دارای فسفر است تا هضم آن آسانتر و فواید مصرف آن بیشتر شود.

یک قانون کلی: هر چه در تهیه غذا، آب، زمان و روغن کمتری استفاده شود، مواد مغذی مفید کمتری را از دست خواهد داد.

یه رژیم غذایی سرشار از فیبر که در سبزیجات، دانه‌ها و میوه‌ها پیدا می‌شود

نیمی
از بشقاب شما
باید میوه و
سبزیجات باشد

همه نوع سبزی و میوه
با هر رنگی می‌تونه
بهترین انتخاب باشه



آب بنوشین

نوشیدنی‌های شیرین نخورین
آب برای رفع تشنگی شما
بهترین گزینه است. کلسیم هم
خیلی مهمه، و البته منابع بهتری
برای اون وجود داره.

یک چهارم از بشقاب شما
باید غلات سبوس دار باشه

سعی کنین غلات سبوس دار
(قهوه ای) بخورین و از مصرف
غلات تصفیه شده (سفید) پرهیز
کنید



یک چهارم از بشقاب شما
باید پروتئین باشه
ماهی، مرغ، آجیل، و انواع لوبیا
منابع خوبه پروتئین هستن.

تصور نکنید چون حجم بیسکویت‌ها کم است باعث چاقی نمی‌شوند! به کالری بالایی که این مواد غذایی دارند فکر کنید.



لیست جانشین های غذایی

– میزان توصیه شده مصرف گروه نان و غلات ۱۱-۶ واحد است که هر یک واحد برابر است با:

30 گرم از انواع نان	نصف لیوان بلغور پخته	3 حبه قند
اکفگیر برنج پخته	نصف لیوان جو پخته	3 قاشق مرباخوری شکر
1 کفگیر ماکارونی پخته	نصف لیوان کدو زرد	4 قاشق مرباخوری مربا
یک چهارم سیب زمینی پخته	نصف لیوان باقلا	3 قاشق مرباخوری عسل
1 عدد بلال کوچک	نصف لیوان نخود سبز	3 عدد بیسکویت ساقه طلایی
3 قاشق غذاخوری جوانه گندم	نصف لیوان غلات سبوس دار	6 عدد بیسکویت مادر

– میزان توصیه شده مصرف گروه گوشت ۳-۲ واحد است که هر یک واحد برابر است با:

یک قوطی کبریت گوشت مرغ	یک قوطی کبریت پنیر	30 گرم میگو
یک قوطی کبریت گوشت قرمز	2 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی	30 گرم دل و قلوه
یک قوطی کبریت ماهی	2 قاشق غذاخوری سویا پخته	30 گرم کشک
یک عدد تخم مرغ کامل	2 عدد سفیده تخم مرغ	نصف لیوان حبوبات

– میزان توصیه شده مصرف گروه میوه ها ۴-۲ واحد است که هر یک واحد برابر است با:

نصف پرتقال	1 عدد لیمو شیرین	4 عدد زرد آلو
نصف گلابی بزرگ	1 لیوان توت فرنگی	سه چهارم لیوان آناناس
1 عدد موز کوچک	2 عدد نارنگی کوچک	سه چهارم لیوان شاه توت
1 عدد کیوی متوسط	1 لیوان تمشک	12 عدد گیلاس
1 عدد سیب متوسط	2 عدد انجیر متوسط	17 حبه انگور
1 عدد هلو متوسط	1 لیوان طالبی	2 عدد آلوئی کوچک
3 عدد خرما	4 عدد برگه میوه ها	نصف لیوان کمپوت

– میزان توصیه شده مصرف گروه لبنیات ۳-۲ واحد است که هر یک واحد برابر است با:

1 لیوان شیر کم چرب	1 لیوان ماست کم چرب	1/5 قوطی کبریت پنیر معمولی
یک چهارم لیوان کشک	2 لیوان دوغ	1/5 لیوان بستنی پاستوریزه

– میزان توصیه شده مصرف گروه سبزی ۳-۵ واحد است که هر یک واحد برابر است با:

یک لیوان سبزی خام	نصف لیوان سبزی پخته
-------------------	---------------------

شامل:

خیار، گوجه فرنگی، کاهو، جعفری، لوبیا سبز، هویج، کلم بروکسل، گل کلم، کلم قمری، بادمجان، کنگر فرنگی، کرفس، تره فرنگی، قارچ، بامیه، پیاز، فلفل، تربچه، شلغم، کدوسبز، فلفل دلمه ای، اسفناج، تربچه، تره فرنگی، جوانه لوبیا، چغندر، شلغم، قارچ، هویج.

– گروه متفرقه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است. توصیه می شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر مصرف کنند.

شامل:

چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)، شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)، ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره). و نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره).

آیا می دانید برای رفع تشنگی، آب به هر نوشیدنی دیگری ارجحیت دارد.

