



اصول تغذیه صحیح

فاطمه بستامی

دکترای آموزش و ارتقاء سلامت

عضو هیات علمی گروه بهدات عمومی، دانشکده
بهداشت و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی لرستان

مطالب با توجه به نتایج طرح تحقیقاتی با عنوان ذیل طراحی شده است.

طراحی و سنجش تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر بهبود سواد غذا و افزایش توانمندی درک شده

افراد مبتلا به دیابت نوع 2 در مورد تبعیت از رژیم غذایی سالم در خرم آباد 2



مقدمه

تغذیه صحیح شرط اساسی سلامت انسان

رژیم غذایی با بیماریهای مزمن مانند

دیابت. پرفشاری خون.

بیماریهای قلبی و عروقی.

سرطان رابطه دارد



کفایت تغذیه ای

NUTRIENT ADEQUACY

آیا رژیم غذایی فرد

تمام نیازهای تغذیه ای او را تأمین می کند؟

وقتی شکم هایمان سیر است

اما

سلول هایمان گرسنه



گرسنگی سلولی

برای تمام افراد در تمام گروه‌های سنی و جنسی

زمانی اتفاق می‌افتد که با وجود رفع گرسنگی شکمی

دچار کمبود ریزمغذی‌ها باشیم

بسیاری از افراد جامعه با وجود دریافت کالری کافی،

از کمبود ریزمغذی‌هایی مثل کلسیم، روی، آهن، ید

برخی ویتامین‌های گروه B ، A ، D رنج می‌برند

اصول كفايت تغذيه اى



- تعادل
- تنوع
- اعتدال
- كنترل كالري

نقش زنان در بالا بردن کفایت تغذیه ای و کاهش گرسنگی سلول

زنان مدیریت تغذیه در خانواده را به عهده دارند

- زنان نقش مهمی در اصلاح عادات و رفتار های غذایی غلط دارند.
 - آگاهی زنان باعث می شود تا با کمترین هزینه نیازهای تغذیه ای افراد خانواده تامین شود.
 - زنان در جلوگیری از انتشار بیماری های ناشی از غذای آلوده و ناسالم نقش دارند.
-

گروه های غذایی

یکی از بهترین راه های اطمینان از تامین مواد مغذی استفاده از گروه های اصلی غذایی بر اساس هرم مواد غذایی می باشد



□ گروه نان و غلات

□ گروه میوه ها

□ گروه سبزیجات

□ گروه شیر و لبنیات

□ گروه گوشت، تخم مرغ

□ گروه حبوبات و مغزها



هرم یا مثلث غذایی : يك راهنمای غذایی روزانه برای افراد است که تعادل، تنوع و میزان سهم مورد نیاز از گروه‌های غذایی را نشان می‌دهد.

تعریف واحد:

منظور از یک واحد در هر گروه غذایی، مقداری از غذاست که دارای ارزش مشابه با سایر مواد همان گروه باشد.

یک لیوان شیر به عنوان یک واحد از گروه شیر و لبنیات از نظر ارزش غذایی معادل یک لیوان ماست از همان گروه است.

گروه نان و غلات



➤ بیشترین سهم را در تولید انرژی

➤ پروتئین

➤ ویتامین های گروه B

➤ آهن

➤ منیزیم

➤ فیبر

واحد اندازه گیری

هر واحد:

. یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان (یک کف دست).

. نصف لیوان ماکارونی یا برنج پخته (۵ قاشق غذاخوری)

. ۳ عدد بیسکویت سبوس دار

میزان توصیه شده روزانه

۱۱-۶ واحد

بر اساس فعالیت روزانه فرد

خرمندانۀ غذا خوردن

- استفاده از نان های سبوس دار، غلات بو داده
- استفاده از نان های تهیه شده با خمیر ترش
- مصرف برنج به صورت کته نه آبکش
- مصرف هم زمان غلات با حبوبات، لبنیات، تخم مرغ
- استفاده از انواع غلات بو داده به عنوان میان وعده



گروه گوشت، تخم مرغ



- پروتئین
- فسفر
- منیزیم
- آهن
- روی
- ویتامین B6
- ویتامین B12

واحد اندازه گیری

هر واحد:



- 60 گرم گوشت، ماکیان، ماهی پخته
- نصف لیوان حبوبات پخته
- یک عدد تخم مرغ

• میزان توصیه شده روزانه

2-3 واحد



گروه حبوبات و مغزها



• نصف لیوان حبوبات پخته

• لپه، نخود، عدس، لوبیا

• یک لیوان انواع مغزها

• گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه

خرمندانۀ غذا خوردن



- جدا کردن چربی های قابل رویت و پوست مرغ
- مصرف انواع گوشت به صورت آب پز یا کبابی
- استفاده بیشتر از گوشت ماکیان و انواع ماهی
- مصرف تخم مرغ به تعداد ۴-۳ عدد در هفته

حبوبات و سویا

جانشین مناسب گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی

کاهش مصرف سوسیس کالباس

وجود چربی بالا

↔ افزایش وزن و بیماری های قلبی

مواد نگهدارنده

↔ افزایش خطر ابتلا به سرطان

گروه سبزیجات

❖ تامین ویتامین و برخی مواد معدنی

❖ فیبر

❖ ویتامین C

❖ ویتامین A

❖ فولیک اسید

❖ پتاسیم

❖ منیزیم

❖ فاقد چربی

و

کلسترول



واحد اندازه گیری

هر واحد:

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار مانند اسفناج و کاهو
- نصف لیوان سبزیهای پخته یا خام خرد شده
- نصف لیوان نخود سبز، هویج خرد شده، ذرت
- یک واحد گوجه فرنگی

میزان توصیه شده روزانه

۳-۵ واحد



گروه میوه ها



✓ فیبر

✓ ویتامین C

✓ ویتامین A

✓ پتاسیم

فاقد سدیم، چربی، کلسترول

واحد اندازه گیری

هر واحد:

یک عدد میوه متوسط، مانند سیب، پرتقال، هلو، لیمو شیرین،
نصف لیوان آب میوه یا کمپوت خانگی
نصف لیوان میوه های ریز (توت، انگور، انار)
یک چهارم لیوان خشکبار (انواع برگه، کشمش، توت خشک و انجیر)



میزان توصیه شده روزانه

2-4 واحد

خرمندانۀ غذا خوردن

✓ استفاده از سبزی و میوه به عنوان میان وعده

• سبزی ها و میوه های غنی از ویتامین ث مثل سبزی های برگی . گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای و میوه هایی مثل مرکبات.

• سبزی ها و میوه های غنی از ویتامین آ شامل سبزی ها و میوه های به رنگ زرد . نارنجی. قرمز و سبز تیره و سبزی های برگی مثل اسفناج. هویج. گوجه فرنگی. طالبی. زردآلو و شلیل

✓ مصرف سبزیجات به صورت خام

✓ خصوصاً همراه با غذاهای گوشتی



✓ پختن سبزیجات

با آب کم و در ظروف دربسته

گروه شیر و لبنیات



- انرژی
- کلسیم
- پروتئین
- ریبوفلاوین
- ویتامین B2

واحد اندازه گیری

هر واحد:



- یک لیوان شیر یا ماست
- دو لیوان دوغ
- 45 گرم پنیر
- نصف لیوان بستنی

میزان توصیه شده روزانه

2-3 واحد



خردمندانۀ غذا خوردن

- استفاده از لبنیات کم چرب (۱/۵٪ چربی)
- استفاده از لبنیات پاستوریزه
- استفاده از دوغ بدون گاز و کم نمک
- جوشاندن کشک مایع قبل از مصرف
- مصرف یک لیوان شیر همراه با خرما قبل از خواب
- افزایش سروتونین ⇨ ایجاد خواب عمیق و راحت



گروه متفرقه (مواد قندی و چربی ها)

الف) چربی ها مثل روغن های جامد و روغن های مایع. پیه. دنبه. کره. مارگارین. خامه. سرشیر. سس های چرب مثل مایونز و چیپس



ب) شیرینی ها و مواد قندی

انواع مربا. شربت. قند و شکر. انواع شیرینی های خشک و تر
انواع پیراشکی. آب نبات و شکلات و انواع ژله



پ) نوشیدنی ها

نوشابه های گازدار. انواع آبمیوه های صنعتی
و پودرهای آماده مانند پودر پرتقال و

خرمندانۀ غذا خوردن

- ❖ استفاده از انواع روغن مایع خصوصاً زیتون و کانولا
- ❖ کاهش مصرف روغن های جامد و منابع اسید چرب ترانس
 - ❖ کره، خامه، سرشیر، پنیر پر چرب
 - ❖ انواع سس ها کله پاچه، مغز و ...
- ❖ انواع شیرینی، شکلات، انواع دسرهای شیرین
- ❖ غذاهای آماده، کنسروی و رستورانی
- ❖ استفاده از لبنیات کم چرب
- ❖ افزایش مصرف حبوبات و مغزها
- ❖ مصرف مغزها به صورت کم نمک و بو نداده
- ❖ حذف تنقلات کم ارزش
- ❖ نوشابه، چیپس، پفک



تعداد گروه‌های غذایی که باید در هر وعده غذایی گنجانده شود حداقل سه گروه غذایی مختلف می باشد .

در ساندویچ تخم مرغ با گوجه فرنگی :
سه گروه گوشت، سبزی و غلات

قاعده هرم : غلات

مصرف بیشتر غلات خصوصا غلات سبوس دار

هرم مواد غذایی بر مصرف غلات، میوه ها و سبزیها تاکید دارد

هرم مواد غذایی بر مصرف کمتر گوشتها و لبنیات پر چرب تاکید دارد

روزانه سه وعده غذای اصلی و دو- سه میان وعده استفاده کنیم

رهنمودهای غذایی ایران

- 🍌 در انتخاب و مصرف مواد غذایی به تنوع، اعتدال و تعادل توجه نمایید.
- 👞 مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.
- 🏃 سعی کنید برنامه مرتب ورزشی (مانند پیاده روی) بصورت حداقل سه روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشید.
- 🍎 با مصرف بیشتر میوه ها، سبزی ها، حبوبات و نانهای سبوس دار، دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- 🥛 مصرف شیر، ماست و پنیر کم چربی (کمتر از ۲٪ چربی) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- 🍷 در مصرف چربیهای جامد تا حد ممکن اجتناب کنید و حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید و در صورت نیاز به استفاده از روغن، سعی کنید از روغن مایع یا روغن زیتون استفاده کنید.
- 🐟 سعی کنید از گوشت های سفید مانند ماهی و مرغ استفاده کنید و از فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس کمتر استفاده کنید.
- 🍪 مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.
- 🧂 از مصرف زیاد نمک خودداری نموده و سر سفره غذا حتی الامکان از نمکدان استفاده ننمایید.
- 🍶 روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

بشقاب غذای سالم

برای پخت و پز، روی سالم و سر سفره از روغنهای سالم (مانند روغن زیتون یا روغن کانولا) استفاده کنید. مصرف کره را کم کنید و چربی ترانس نخورید.

سبزیجات، هرچه بیشتر و هرچه متنوع تر بهتر، سبب زمینی و سیب زمینی سرخ کرده جزو این گروه نیستند.

میوه زیاد بخورید و سعی کنید رنگهای مختلفی از میوه ها را انتخاب کنید.

فعالیت ورزشی را فراموش نکنید

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



آب، چای یا قهوه بنوشید (بدون شکر یا با کمی شکر) مصرف شیر و لبنیات را به یک یا دو وعده در روز محدود کنید. بیش از یک لیوان کوچک در روز آبمیوه ننوشید. از مصرف نوشابه های قندی بپرهیزید.

غلات کامل بخورید (مانند نان گندم کامل و ماکارونی یا گندم کامل یا برنج قهوه ای) مصرف غلات تصفیه شده مانند برنج و نان سفید را کم کنید.

ماهی، مرغ، حبوبات و آجیل بخورید. مصرف پنیر و گوشت قرمز را کم کنید و از مصرف سوسیس و کالباس و سایر گوشتهای فرآوری شده بپرهیزید.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

چندین نکته اساسی

- بر تنوع، مقدار و کفایت تغذیه ای رژیم غذایی خود تمرکز کنید.
- برای حفظ تناسب و تنوع غذایی، بهتر است در هر وعده ی غذایی، ۳ گروه اصلی را مصرف کنید.
- نیمی از بشقاب غذای خود را از میوه ها و سبزی ها پر کنید.
- حداقل نیمی از غلات مصرفی خود را از غلات کامل (نان سبوس دار، جو دو سر و...) تهیه کنید.
- پروتئین مصرفی روزانه باید مخلوطی از پروتئین گیاهی و جانوری با ناکید بر مصرف بیشتر حبوبات و گوشت های سفید و ماهی باشد.
- غذاها و نوشیدنی هایی انتخاب کنید که اسید چرب اشباع، شکر و نمک کمتری داشته باشد.