



# تغذیه سالم ، الگوهای صحیح غذایی



واحد آموزش و ارتقا سلامت بیمارستان آتیه

# غذا چیست؟

- ☞ به مواد جامد و مایعی اطلاق می شود که بعد از مصرف:
- ☞ حس گرسنگی را برطرف نماید.
- ☞ انرژی مورد نیاز بدن را تامین کند.
- ☞ قادر به تامین 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 تامین کند.

## ماده مغذی چیست؟

- ☞ غذاها از دودسته مواد مغذی تشکیل شده است:
- ☞ الف-درشت مغذیها (کربوهیدرات، چربی، پروتئین)
- ☞ ب-ریز مغذیها (مواد معدنی، ویتامین ها)

### 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 نباید بیشتر یا کمتر از 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 تامین کند.





## گروه‌های اصلی غذایی:

☪ گروه نان و غلات

☪ گروه سبزیها

☪ گروه میوه ها

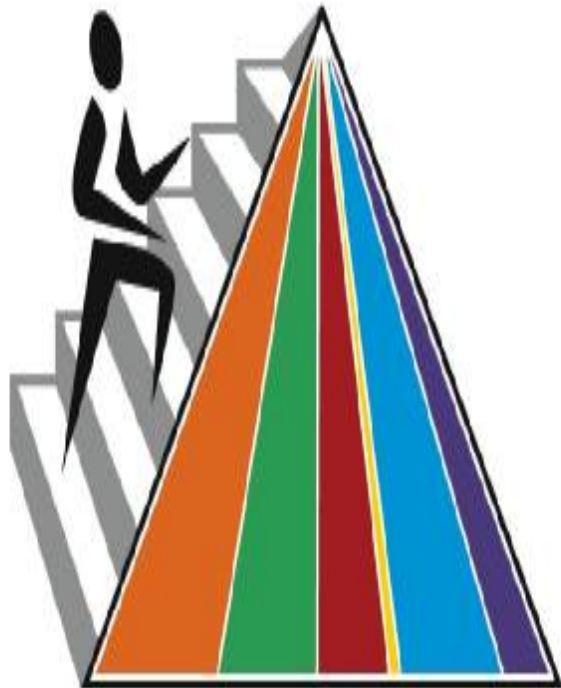
☪ گروه شیر و لبنیات

☪ گروه گوشت

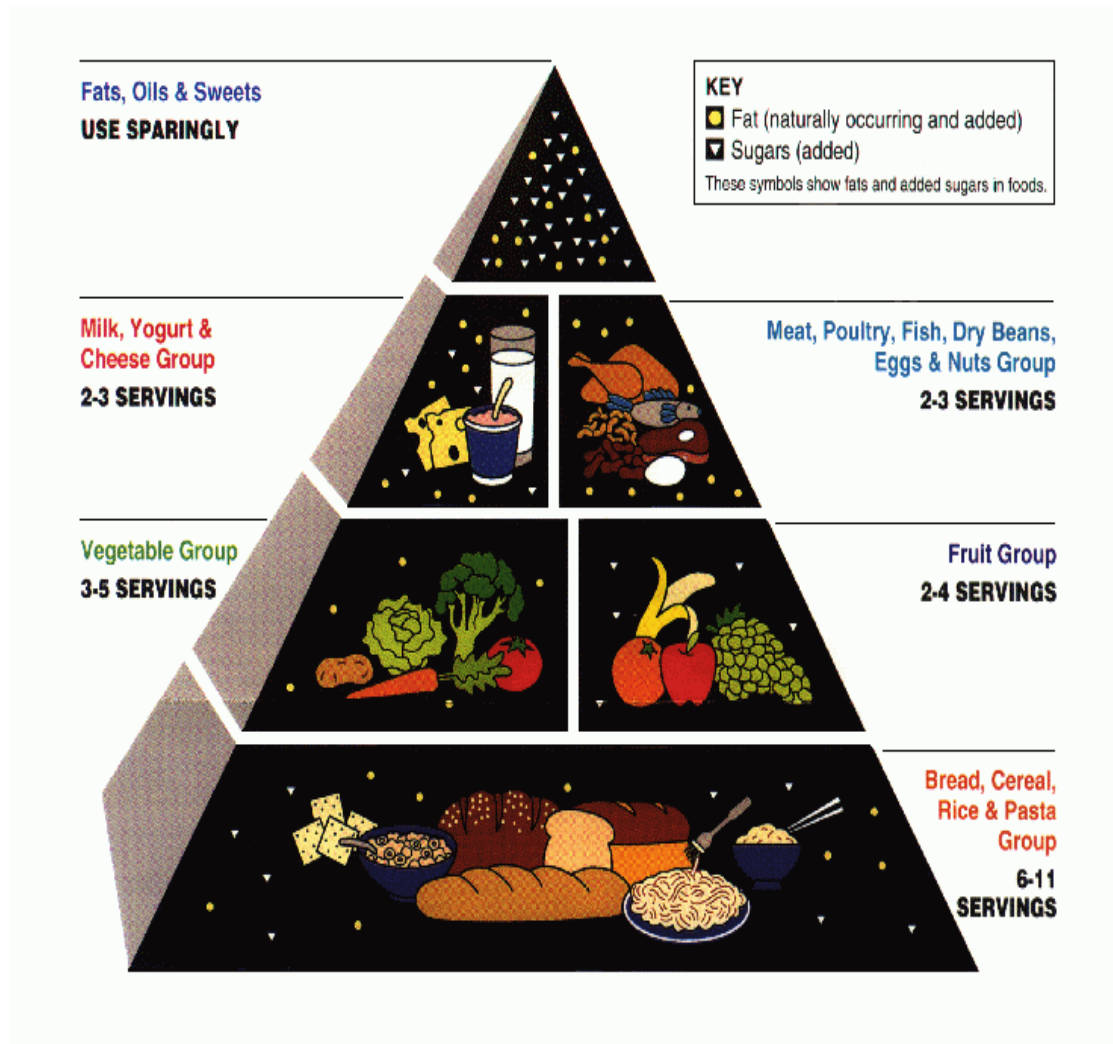
☪ گروه چربی ها



# هرم غذایی



**MyPyramid.gov**  
STEPS TO A HEALTHIER YOU









## گروه نان و غلات



## گروه نان و غلات

مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
یک برش 30 گرمی از انواع نان (درمورد نان لواش چهار کف دست معادل 30 گرم است)	انرژی، رشد، سلامت اعصاب	کروهیدرات، پروتئین، آهن، ویتامین های گروه B	انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو
نصف تا سه چهارم لیوان برنج یا ماکارونی پخته			



## مقدار توصیه شده گروه نان و غلات:

☪ برای افراد بزرگسال سالم: 6-11 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 و...)



# گروه سبزی ها



## گروه سبزی ها

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



## مقدار توصیه شده گروه سبزی ها:

☞ برای افراد بزرگسال سالم: 5-3 واحد روزانه



## نحوه صحیح شست و شوی سبزیجات:

۱. ابتدا سبزی‌ها را خوب تمیز کنید و سبزی‌های پلاسیده شده را جدا کنید.
۲. سبزی‌ها را با آب سرد بشویید تا گل و لای و مواد اضافی آنها از بین برود (آب گرم سبب از بین رفتن برخی مواد مغذی موجود در آنها می‌شود، و سبزی را بیش از حد نرم می‌کند)
۳. اگر شستشو تحت فشار آب انجام شود، سبزی‌ها بهتر تمیز می‌شوند.
۴. برای از بین بردن تخم انگل‌ها ابتدا ظرف را از آب پر کرد برای هر لیتر آب باید 3-5 قطره مایع ظرفشویی در ظرف بریزید، سپس با دست هم بزنید و بعد سبزی‌ها را در آن بریزید تا تمام سبزی‌ها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد.
۵. پس از گذشت 5 دقیقه باید سبزی‌ها را از بالای ظرف بردارید زیرا تخم انگل سنگین است و در ته ظرف قرار می‌گیرد (نباید ظرف همراه سبزیجات را در آبکش برگردانید) سپس با آب سرد سبزی‌ها را کاملاً آبکشی کنید.
۶. برای از بین بردن میکروب‌ها باید سبزی‌هایی را که قبلاً با مایع ظرفشویی شسته شده‌اند، در مایع ضدعفونی‌کننده بریزید. برای این کار باید در یک ظرف 10 لیتری آب، یک قاشق چایخوری پرکلرین (گرد کلر) را حل کنید و سبزی‌ها را به مدت 5 دقیقه در آن بگذارید.  
پس از ضدعفونی کردن، باید سبزی‌ها را با آب سالم به خوبی بشویید.





## رنگ قرمز:

گوجه فرنگی، فلفل قرمز، فلفل دلمه قرمز، چغندر

☪ حاوی لیکوپن و آنتوسیانین و ویتامین ث، فولات و پتاسیم

☪ آنتی اکسیدان قوی (ضدسرطان)

## نقش مهم در:

☪ پیش گیری از انواع سرطانها (پروستات، ریه، مثانه و دهانه رحم)

☪ پیش گیری از بیماریهای قلبی - عروقی

☪ کاهش کلسترول بد خون (LDL)



## رنگ زرد و نارنجی:

هویج، زردک، سیب زمینی، کدو حلوایی، فلفل دلمه ای زرد یا نارنجی

- ☞ حاوی بتا کاروتن (پیش ساز ویتامین آ) و بیوفلاونوئیدها
- ☞ نقش ضدسرطان

### نقش مهم در:

- ☞ افزایش قدرت ایمنی بدن
- ☞ کند شدن روند پیری سلول ها (مخصوصا پوست)
- ☞ افزایش قدرت بینایی
- ☞ خاصیت ضد ویروسی و باکتریایی، ضد حساسیت، ضد التهاب (به علت وجود بیوفلاونوئیدها)
- ☞ بیوفلاونوئیدها در مرکبات، چای و سویا نیز موجود است
- ☞ استحکام استخوانها و دندانها در کنار ویتامین ث

## رنگ سفید:

سیر، پیاز، شلغم، کلم سفید، گل کلم، پیازچه

- ☞ حاوی آلئوسین و ایندول ها
- ☞ نقش مهم در
- ☞ کاهش کلسترول خون
- ☞ کاهش فشارخون
- ☞ افزایش قدرت سیستم ایمنی
- ☞ ضد آترواسکلروز (جلوگیری از ایجاد پلاک های چربی در عروق) به علت آلئوسین
- ☞ ضد قارچ های پوستی
- ☞ نکته: حرارت زیاد و طولانی مدت و ریز کردن زیاد سبب نابودی آلئوسین
- ☞ ایندول در کلم فراوان: کاهش خطر و افزایش توانایی بدن در مقابله با انواع سرطان ها و تنظیم هورمونهای جنسی



رنگ آبی، ارغوانی یا بنفش:

بادمجان و انواع کلم

☙ حاوی آنتوسیانین و فنل ها

نقش مهم در:

☙ پیش گیری از التهاب

☙ خواص ضد سرطانی

☙ پیش گیری از بیماری های قلبی - عروقی

☙ تاخیر در روند پیری



## رنگ سبز:

خیار، انواع کلم های برگ سبز، کلم بوکلی، کاهو، انواع سبزی خوردن، نخود سبز، لوبیا سبز و ...

☞ حاوی ایندول و لوتئین

☞ نقش مهم در:

☞ نقش ضدسرطانی

☞ لوتئین نقش مهم در سلامت بینایی و پیش گیری از گلوکوم (آب سیاه) و آب مروارید



## گروه میوه ها



## گروه میوه ها

مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
یک عدد میوه متوسط، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان گیلاس، نصف لیوان حبه انگور، 3 عدد زردآلو، نصف لیوان آب میوه طبیعی، 2 قاشق غذاخوری میوه خشک	مقاومت در برابر عفونت، ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، تنظیم کلسترول	ویتامین ث، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B ، آهن	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)



## مقدار توصیه شده گروه میوه ها:

☞ برای افراد بزرگسال سالم: 4-2 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



## گروه شیر و لبنیات

مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، یک سوم لیوان کشک پاستوریزه، 2 لیوان دوغ	محکم شدن استخوان و دندان، رشد، سلامت پوست	پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین های A و B	شیر، ماست، کشک، <b>بستنی</b> ، دوغ



## مقدار توصیه شده گروه شیر ولبنیات:

☞ برای افراد بزرگسال سالم: 2-4 واحد روزانه

### نکات مهم در استفاده از گروه شیر ولبنیات:

- ☞ بیشتر از لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
- ☞ قبل از مصرف شیر غیر پاستوریزه به مدت 1 دقیقه شیر را بجوشانید.
- ☞ قبل از مصرف هر نوع کشک باید مقداری آب به آن اضافه و حداقل به مدت 5-10 در حال به هم زدن کشک را بجوشانید.
- ☞ پنیر تازه را حداقل به مدت 2 ماه در آب نمک نگهداری و سپس مصرف کنید.



## گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:



## گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:

مقدار معادل یک واحد	نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
30 گرم گوشت پخته لخم، 30 گرم پنیر، یک عدد تخم مرغ، نصف لیوان حبوبات پخته، نصف لیوان سویا	رشد، خونسازی، سلامت اعصاب	پروتئین، آهن و روی، بعضی ویتامین های گروه B	گوشت سفید و قرمز، دل و جگر، تخم مرغ، حبوبات (عدس، نخود، لوبیا سویا)، مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق)



## مقدار توصیه شده گروه گوشتها:

☞ برای افراد بزرگسال سالم: 3-2 واحد روزانه

### نکات مهم در استفاده از گروه گوشتها:

☞ استفاده بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز

☞ زرده تخم مرغ حاوی کلسترول

☞ توصیه به مصرف حبوبات به علت فیبر و پروتئین

☞ 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 امگا3)

☞ جداسازی روغن تن 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، پاستیل)

❖ نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده)، یخکمک

❖ 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



## راهنمای برنامه غذایی روزانه و تعداد سهم غذای کودکان

نوجوانان	3-5 سال (تعداد سهم روزانه)	2-3 سال (تعداد سهم روزانه)	1-2 سال (تعداد سهم روزانه)	گروه های غذایی
6-11	6	6	4	نان و غلات
3	2-3	2-3	2	شیر و لبنیات
2-3	2	2	1	گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها
3-5	2-3	2	1	سبزی ها
3-5	2	1	1	میوه ها

