

تغذیه سالم

تغذیه سالم یعنی انتخاب غذاهای متنوع از گروه های 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.

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 بیماری ها را کاهش می دهد.

الف. مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات ریسک ابتلا به دیابت، فشار خون بالا و برخی از انواع سرطان را کاهش می دهد.

ب. مصرف کمتر چربی های اشباع (روغن های جامد) ریسک افزایش کلسترول خون را کاهش می دهد.

ج. مصرف کافی کلسیم و ویتامین D از پوکی استخوان پیشگیری می کند

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

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.

میانہ روی: میانہ روی در ہر کاری کلید موفقیت است. پس با رعایت میانہ روی در مصرف شیرینی جات، چربی ها و

نمک ها می توانید از همه غذاهای دلخواه خود بهره مند شوید.

برای داشتن تغذیه سالم، در قدم اول باید بدانید، یک رژیم متعادل چیست! راهنماها و هرم های غذایی مقدار واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی را نشان می دهند.

اما بیشتر مردم در هر روز نیاز دارند به:

- **شش تا ده واحد از غلات:** توصیه میشود حداقل نصف غلات مورد نیازتان را از غلات سبوس دار (مانند نانهای سبوس دار، برنج قهوه ای، ماکارونی های سبوس دار ...) انتخاب کنید. یک واحد غلات برابر است با یک برش ۳۰ گرمی از نانها (یک و نیم برش ده در ده نان سنگک یا ۲ برش ده در ده نان تافتون یا ۴ برش ده در ده نان لواش یا یک و نیم عدد نان تست یا 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:

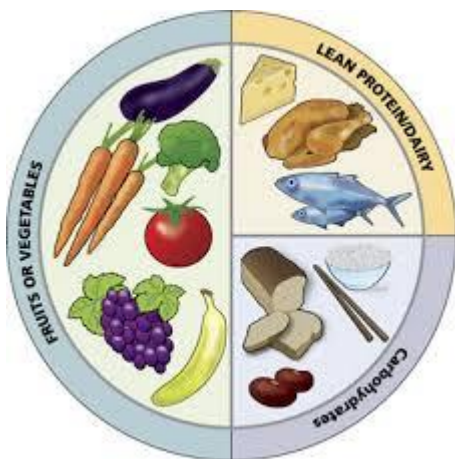
هر واحد سبزیجات شامل یک لیوان سبزیجات برگدار یا نصف لیوان سبزیجات دیگر (به شکل پخته یا خام)، یا سه چهارم لیوان آب سبزیجات است.

- دو تا سه واحد لبنیات کم چرب:



آموزش خود مراقبتی در داشتن تغذیه سالم
آموزش بیمار

کد شناسایی: wd-pf-48



واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی و درمانی شهید بهشتی اصفهان

بازنگری زمستان ۱۳۹۹

در دفتر یادداشت خود به حجم های مصرفی خود نیز دقت کنید. ممکن است متوجه شوید فقط در صبحانه خود حجم زیادی نان می خورید ولی از دیگر گروه های غذایی خبری نیست بنابراین می توانید با کاهش مصرف آن، میوه ها و سبزیجات را نیز وارد صبحانه خود کنید و به این ترتیب به طرف تغذیه سالم حرکت کنید. و یا اگر متوجه شدید، در روز از محصولات پرچرب استفاده می کنید، می توانید انواع کم چرب آن را جایگزین کنید. همچنین اگر متوجه شدید در طول روز به ندرت میوه ها و سبزیجات می خورید، وارد کردن میوه ها و سبزیجات رنگارنگ را جزو اهداف خود قرار دهید. مثلاً گوجه فرنگی، کاهو، خیار و... را می توانید در سالاد خود در هر وعده غذایی داشته باشید.

منبع: www.fnaha.ir (انجمن علمی غذا و تغذیه ایران)

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره :

۰۳۱-۲۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

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 ۹۰-۶۰ 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 می آیند.

آیا من تغذیه سالمی دارم؟

برای ارزیابی خود، دفتر یادداشتی تهیه کنید و یک هفته کامل، تمام چیزهایی که می خورید و می نوشید را در آن با مقدارش یادداشت کنید. سپس با ارزیابی آن، توجه کنید آیا از همه گروه های غذایی با تنوع می خورید یا نه؟ و آیا برنامه غذایی شما یکنواخت است و یا متنوع! با این ارزیابی متوجه می شوید آیا تغذیه سالم دارید یا نه؟ وگرنه لازم است با تغییر برنامه غذایی خود و ایجاد تغییرات مورد نیاز، سلامت خود را بیمه کنید.

